

## Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
30	<i>Пирожное бисквитное</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-21
50	<i>Сосиски отварные</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-757, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-105
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-757, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-105



## Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	<i>Плов из курицы</i>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-57, Белки-1, Углеводы-11
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
50	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-827, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-100
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-827, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-100



## Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
80	<i>Курица отварная</i>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-710, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-710, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-96

