

17.11.2020

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Груши</b>	Калорийность (ЭЦ)-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
150	<b>Каша гречневая</b>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
10	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
100	<b>Филе курицы, тушенное в соусе томатном</b>	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
200	<b>Компот</b>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Калорийность (ЭЦ)-687, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-98</b>

**Итого за день Калорийность (ЭЦ)-687, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-98**

Директор МАУ "Дербентгорснаб"

Фарухова Ольга Чигалиевна

