**Завтрак 1.12.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами | 160 | 16,46 | 18,50 | 3,307 | 246,067 |
| Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 |
| Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 |
| Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| ИТОГО: | 450 | 30,13 | 29,30 | 68,02 | 658,67 |