

**(Меню осень-зима (Завтраки))**

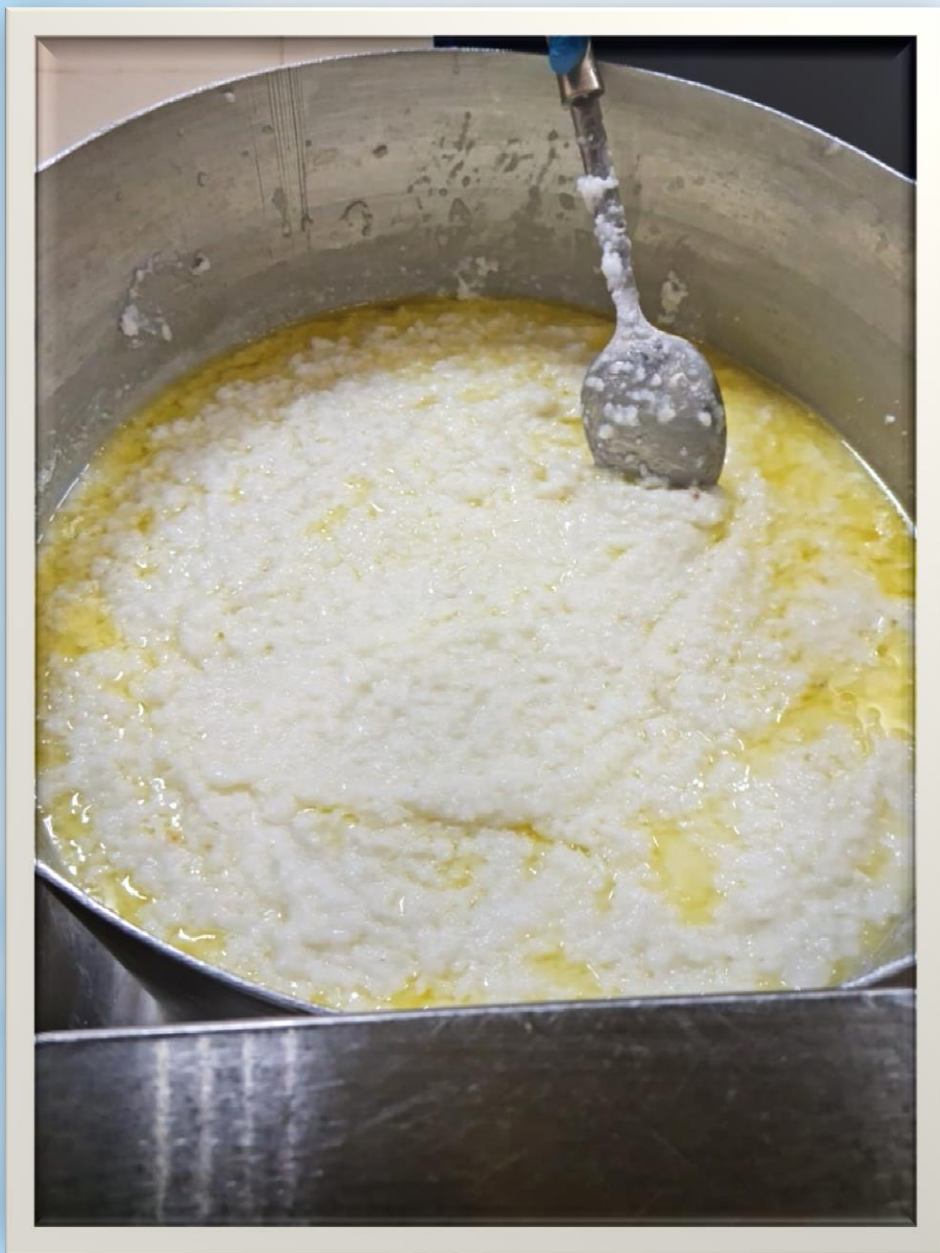
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-230, Бел-6, Жир-8, Угл-32, С-21
200	<b>Какао-напиток</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное дп, сахар-песок, какао порошок</i>	кКал-260, Бел-10, Жир-10, Угл-32, С-48
100	<b>Яблоки</b>	кКал-47, Угл-10, С-10
30	<b>Хлеб зерновой пшеничный</b>	кКал-50, Бел-3, Жир-1, Угл-9
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами</b>	кКал-19, Бел-1, Угл-4
60	<b>Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)</b> <i>морковь, масло подсолнечное дп, сахар-песок</i>	кКал-47, Бел-1, Жир-3, Угл-4, С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-653, Бел-21, Жир-22, Угл-91, С-80
		кКал-653, Бел-21, Жир-22, Угл-91, С-80



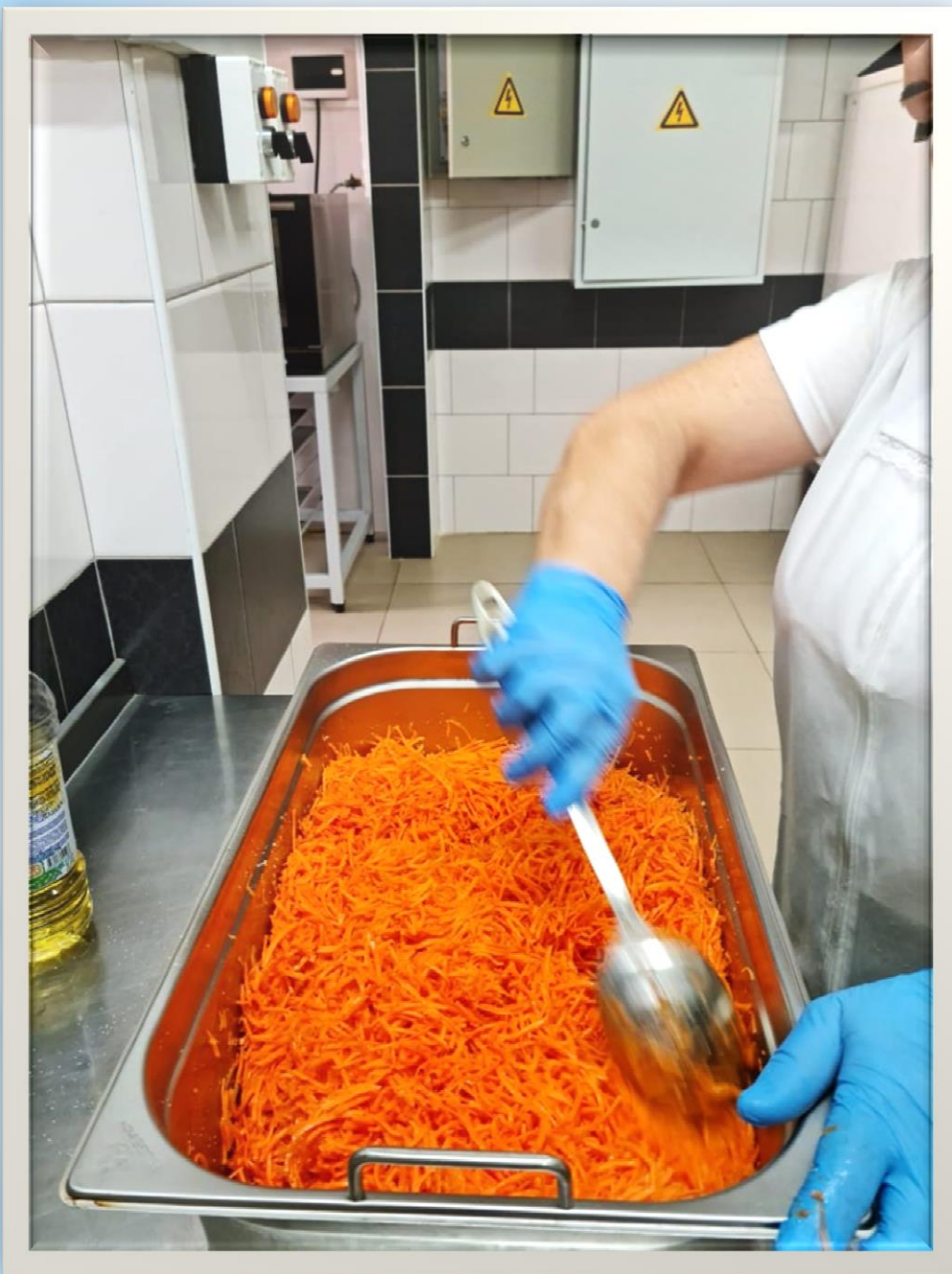
*Зақладқа риса*



*Варка риса с  
добавлением  
кипяченого молока*



*Вот и каша готова!*



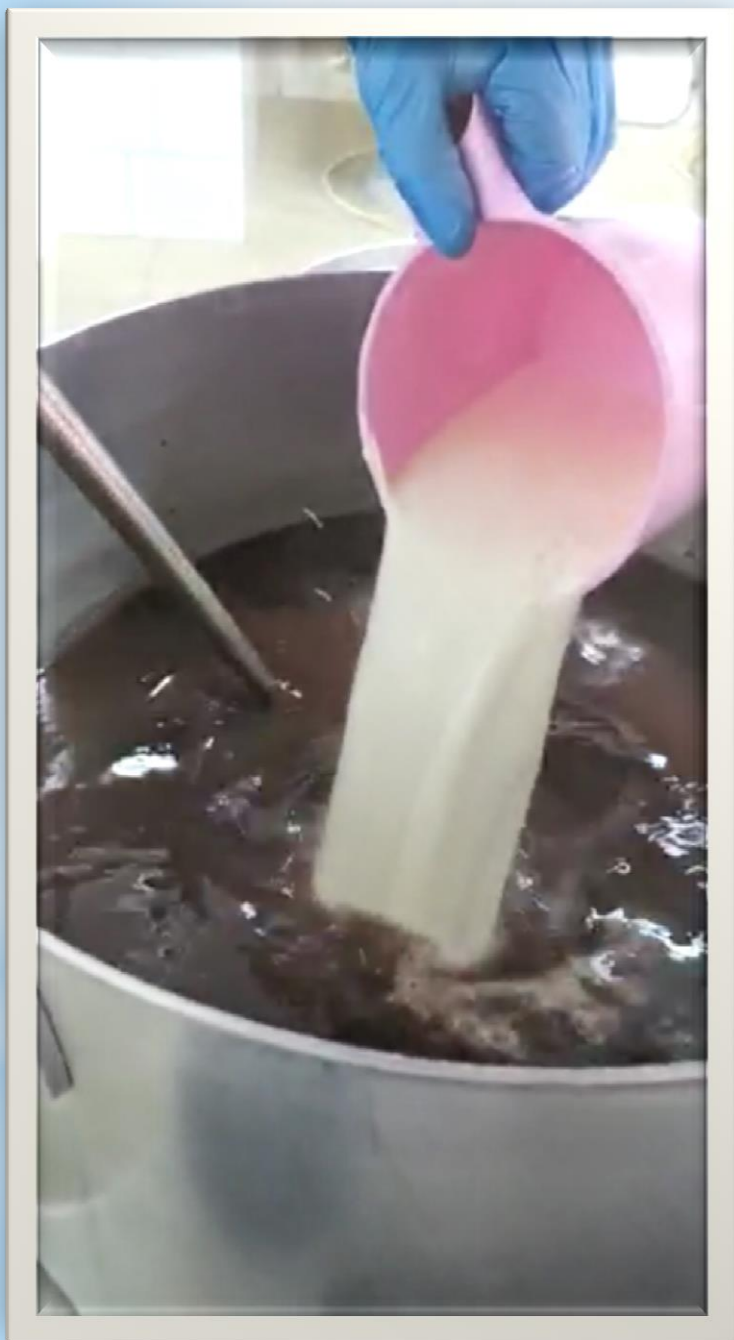
*Нашинқовали  
морқовъ*

*Добавили сахар,  
растительное масло  
перемешали*





*Кипятим какао-  
порошок*



*Смешиваем молоко с  
какао*



# *Горячий завтрак готов*

