

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Плов из курицы <small>мясо кур , крупа рисовая , морковь, лук репчатый, масло сливочное , соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
200	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-919, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-919, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-117

Директор _____
Халилов Рабадан
Исмаилович

