

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Плов из курицы <small>курица, рис, морковь, лук, растительное масло, специи, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	Чай с сахаром <small>сахар, чай, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-160

Директор

Халилов Рабадан
Политкович