

09.02.2024 (пятница)

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Плов из булгура с куриным филе</b> <small>крупа булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-860, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-133
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-860, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-133



Директор

Халилов Рабадат  
Исмаилович