

## Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Плов из курицы</b> <small>мясо кур , крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное , соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
15	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты (смесь) , сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-964, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-128
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-964, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-128



Директор \_\_\_\_\_ Хапилов Рабадан  
Исмаилович