

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
250	<b>Плов из говядины</b> <small>мясо говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-328, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
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
40	<b>Вафли</b>	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 072, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-185
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 072, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-185

Директор

Рабадан

Исмаилов

