

**Завтрак**

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |
| 200                     | <b>Плов из булгура с куриным филе</b><br><i>крупн булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37                          |
| 180                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай черный</i>   | Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15  |
| 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                                    |
| 40                      | <b>Вафли</b>   | Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-160                       |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-160                       |

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович