

13.02.2024 (вторник)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Плов из булгура с куриным филе <small>крути булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	Компот ягодный <small>ягоды замороженные, сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-63, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-758, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-120
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-758, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-120

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович