

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	<b>Салат из свеклы с черносливом 100 г</b> <i>свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
250	<b>Плов из курицы (250)</b> <i>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
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
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
40	<b>Вафли</b>	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 273, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-209
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 273, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-209

Директор:

Халилов Рабадан  
Исмаилович