

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
250	Плов из говядины <i>мясо говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-328, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-388, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-61

Итого за Завтрак Калорийность (ЭЦ)-1 163, Белки-34, Жиры-28,
Углеводы-202

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 163, Белки-34, Жиры-28,
Углеводы-202

Директор



Халилов Рабдан
Исмаилович