

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Плов из курицы <small>мясо кур , крупа рисовая , морковь, лук репчатый, масло сливочное , соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-885, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-885, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-112



Халилов Рабадан
Исмаилович
