

19.11.2024 (вторник)

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Плов из курицы</b> <small>мясо кур., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
15	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
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
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-919, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-117
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-919, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-117

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович