

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
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
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
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович