

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250	Плов из курицы (250) мясо кур , крупа рисовая , морковь, лук репчатый, масло сливочное , соль	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-907, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-907, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-128

Директор

Хайялов Рабдан
Исмаилович

