

Завтрак

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

Завтрак

200	Плов из булгура с куриным филе <small>крутой булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49

Итого за Завтрак Калорийность (ЭЦ)-1 055, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-157

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 055, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-157



Халилов Рабадан
Исмаилович