24.01.2025 (пятница)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	**Плов из курицы** *мясо кур , крупа рисовая , морковь, лук репчатый, масло сливочное , соль*	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный*	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
10	**Хлеб ржаной 10 гр**	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
30	**Хлеб пшеничный 30 гр**	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
200	**Яблоки**	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
	Итого за Завтрак	Калорийность (ЭЦ)-794, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-120
	Итого за день	Калорийность (ЭЦ)-794, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-120

Директор _____ Халилов Рабадан Исмаилович

_____ _____