

**завтрак**

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

**Завтрак**

80 **Салат из белокачанной  
капусты и моркови с  
растительным маслом**

Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4,  
Углеводы-22

*капуста белокачанная, морковь, масло растительное, зелень, соль*

250 **Плов из говядины**

Калорийность (ЭЦ)-328, Белки-12, Жиры-11,  
Углеводы-45

*мясо говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль*

180 **Сок**

Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10

30 **Хлеб пшеничный 30 гр**

Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30

10 **Хлеб ржаной 10 гр**

Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30

50 **Вафли**

Калорийность (ЭЦ)-388, Белки-9, Жиры-12,  
Углеводы-61

**Итого за Завтрак**

Калорийность (ЭЦ)-1 150, Белки-34, Жиры-28,  
Углеводы-197

**Итого за день**

Калорийность (ЭЦ)-1 150, Белки-34, Жиры-28,  
Углеводы-197

Директор



Халилов Рабадан  
Исмаилович