

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Плов из курицы <i>мясо кур , крупа рисовая , морковь , лук репчатый, масло сливочное , соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	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
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-933, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-122
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-933, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-122

