

завтрак

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

Завтрак

80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
250	Плов из говядины <small>мясо говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-328, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7

Итого за Завтрак Калорийность (ЭЦ)-1 103, Белки-32, Жиры-26,
Углеводы-192

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 103, Белки-32, Жиры-26,
Углеводы-192



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович