

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный рисовый на бульоне <small>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
100	Гуляш из говядины <small>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2
150	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-845, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-143
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-845, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-143

Директор


Халилов Рабадан
Исмаилович