02.12.2024 (понедельник)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Обед	
100	**Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100** *капуста белокочанная, морковь, масло растительное , зелень, соль*	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	**Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне** *картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное , масло растительное , зелень, соль*	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
200	**Плов из курицы** *мясо кур , крупа рисовая , морковь, лук репчатый, масло сливочное , соль*	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	**Сок**	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
40	**Хлеб пшеничный 40 гр**	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	**Хлеб ржаной 20 гр**	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
	Итого за Обед	Калорийность (ЭЦ)-985, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-150
	Итого за день	Калорийность (ЭЦ)-985, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-150

Директор Халилов Рабадан Исмаилович