

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с черносливом 100 г <small>свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
250	Суп-хинкал <small>яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
250	Плов из курицы <small>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-516, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-47
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-65, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
1	Йогурт	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 225, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-200
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 225, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-200



Директор: Халилов Рабадан
Исмаилович