

обед

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

Обед

250 **Суп картофельный с
пшеничной крупой на
бульоне**

картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень

Калорийность (ЭЦ)-133, Белки-3, Жиры-6,
Углеводы-16

100 **Филе курицы, тушенное в
соусе томатном**

филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль

Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8,
Углеводы-5

150 **Каша пшеничная
рассыпчатая**

крупа пшеничная, масло сливочное, соль

Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6,
Углеводы-35

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

150 **Яблоки**

Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7

Итого за Обед

Калорийность (ЭЦ)-817, Белки-36, Жиры-22,
Углеводы-134

Итого за день

Калорийность (ЭЦ)-817, Белки-36, Жиры-22,
Углеводы-134

Директор

