

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
250	Плов из курицы (250) 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
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34

Итого за Обед Калорийность (ЭЦ)-1 160, Белки-37, Жиры-46,
Углеводы-184

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 160, Белки-37, Жиры-46,
Углеводы-184

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович