

06.02.2025 (четверг)

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне</b> <small>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
200	<b>Плов из курицы</b> <small>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 096, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 096, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-164



Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович