

**обед**

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

**Обед****100 Салат "Витаминка" 100г**Калорийность (ЭЦ)-245, Белки-7, Жиры-14,  
Углеводы-23*капуста белокочанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень,  
соль***250 Суп картофельный с  
бобовыми (чечевица) на  
бульоне**Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9,  
Углеводы-18*картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень***120 Филе курицы, тушенное в  
соусе томатном (Выход 120г)**Калорийность (ЭЦ)-120, Белки-18, Жиры-9,  
Углеводы-6*филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука  
пшеничная высшего сорта, соль***150 Макароны изделия  
отварные**Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-35*макаронные изделия, масло сливочное, соль***200 Сок ( 200 гр)**

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)-1 102, Белки-45, Жиры-40,  
Углеводы-159**Итого за день** Калорийность (ЭЦ)-1 102, Белки-45, Жиры-40,  
Углеводы-159

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович