

обед

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Борщ с капустой и картофелем на бульоне <small>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
100	Гуляш из говядины <small>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2
150	Каши гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
200	Компот ягодный <small>ягоды замороженные, сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-70, Углеводы-26
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-854, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-143
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-854, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-143

Директор _____
Халилов Рабадан
Исмаилович

