

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Салат из моркови с яблоком 100г <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне <i>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
100	Котлеты "Школьные" (Выход 100г) <i>яйцо, фарш из курицы, мясо говядины, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-451, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-20
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
30	Кекс	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 629, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-265
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 629, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-265

Директор Халилов Рабдан
Исмаилович

