

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп-хинкал <i>яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
120	Гуляш из говядины (Выход 120г) <i>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, мука пшеничная высшего сорта</i>	Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
200	Компот из смеси сухофруктов 200 <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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)-907, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-152
	Итого за день	Калорийность (ЭЦ)-907, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-152

Директор

Халипов Рабдан
Исмаилович