

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на бульоне</b> <i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
120	<b>Гуляш из говядины (Выход 120г)</b> <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	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	<b>Компот из смеси сухофрукты (смесь), сахар-песок</b>	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
140	<b>Мандарин</b>	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-907, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-143
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-907, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-143



Халилов Рабадан  
Исмаилович