

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из свеклы с черносливом 100 г</b> <i>свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне</b> <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
80	<b>Рыба запеченная</b> <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-116, Белки-8, Жиры-8
180	<b>Пюре картофельное 180г</b> <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
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
	<b>Йогурт</b>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность (ЭЦ)-1 065, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-171
	<b>Итого за день</b>	Калорийность (ЭЦ)-1 065, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-171

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович