

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед**80 Винегрет 80г**

картофель, морковь, капуста белокочанная, свекла, огурцы маринованные, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль

Калорийность (ЭЦ)-101, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6

250 Суп-лапша домашняя

яйцо, картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень

Калорийность (ЭЦ)-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20

80 Рыба запеченная

скумбрия замороженная, масло растительное, соль

Калорийность (ЭЦ)-116, Белки-8, Жиры-8

150 Каша пшеничная рассыпчатая

крупа пшеничная, масло сливочное, соль

Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35

180 Чай с сахаром

сахар-песок, чай черный

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

Итого за Обед

Калорийность (ЭЦ)-914, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-135

Итого за день

Калорийность (ЭЦ)-914, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-135



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович