

**обед**

| Выход (г)            | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>Обед</b>          |  |  |
| 250                  | <b>Суп-хинкал</b><br><i>яйцо, мука пшеничная высший сорт, картофель, соль</i>      | Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-24                         |
| 80                   | <b>Курица отварная</b><br><i>мясо кур, соль</i>                                    | Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9  |
| 150                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-34                        |
| 180                  | <b>Компот из смеси<br/>сухофруктов</b><br><i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>   | 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                                    |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийность (ЭЦ)-948, Белки-40, Жиры-21,<br>Углеводы-143                      |
| <b>Итого за день</b> |  | Калорийность (ЭЦ)-948, Белки-40, Жиры-21,<br>Углеводы-143                      |

Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович