

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Салат "Витаминка" 100г <small>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-245, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-23
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
250	Плов из курицы (250) <small>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
200	Сок (200 гр)	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 317, Белки-38, Жиры-57, Углеводы-182
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 317, Белки-38, Жиры-57, Углеводы-182

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович