

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с черносливом 100 г <small>свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
250	Суп-хинкал <small>яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
200	Плов из курицы <small>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	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)-1 053, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-180
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 053, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-180

Директор

Халидов Рабадан
Исмаилович