

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100 <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
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	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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)-1 041, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-163
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 041, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-163



Директор Хапилов Рабадан
Исмаилович