

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
100	<b>Котлеты "Школьные" (Выход 100г)</b> <small>мясо, фарш, яйца, лук, масло сливочное, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйца куриные, масло растительное, специи, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-451, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-20
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>Аюфрукты и смесь сахар-песок</small>	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)-1 301, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-181
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 301, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-181

Директор

