

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

100 **Салат "Школьный" 100г** Калорийность (ЭЦ)-99, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-6
 яйцо, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль

250 **Борщ с капустой и картофелем на бульоне** Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
 капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томатный соус, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень

120 **Курица отварная (Выход 120г)** Калорийность (ЭЦ)-212, Белки-22, Жиры-10
 мясо кур, соль

150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
 крупа гречневая, масло сливочное, соль

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

150 **Яблоки** Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7

Итого за Обед Калорийность (ЭЦ)-1 051, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-131

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 051, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-131



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович