

обед

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне <i>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
120	Филе курицы, тушенное в соусе томатном (Выход 120г) <i>филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-120, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-6
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
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
200	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-866, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-139
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-866, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-139



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович