

обед

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
80	Рыба запеченная <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-116, Белки-8, Жиры-8
180	Пюре картофельное 180г <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	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)-819, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-819, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-128

Директор Жалтыл Рабадан
Исмаилов

