

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Салат "Витаминка" 80г <i>капуста белокочанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-196, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-18
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
80	Рыба запеченная <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-10
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
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 419, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-196
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 419, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-196

Директор
Р. Халилов Рабадан
Исмаилович

