

## обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне</b> <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
200	<b>Плов из булгура с куриным филе</b> <small>крупа булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b> <small>сахар-песок, яйца</small>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-936, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-136
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-936, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-136

Директор

