

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

100	<i>Салат из моркови с яблоком</i>	Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3,
100г		Углеводы-40

250 *Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне* Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15

120 **Филе курицы, тушенное в соусе томатном (Выход 120г)** Калорийность (ЭЦ)-120, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-6

150 *Вермишель со сливочным маслом* Калорийность (ЭЦ)-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-49

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

40 **Вафли** Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49

Итого за Обед Калорийность (ЭЦ)-1 394, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-230

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 394, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-230

Директор

Халклов Рабадан
Исмаилович