

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
80	<b>Салат из моркови с яблоком</b> <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
250	<b>Суп картофельный рисовый на бульоне</b> <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
120	<b>Гуляш из говядины (Выход 120г)</b> <i>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, мука пшеничная высший сорт</i>	Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	<b>Мандарин</b>	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-989, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-175
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-989, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-175

Директор \_\_\_\_\_, Халилов Рабадан  
Исмаилович

