

обед

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---|--|
| Обед | | |
| 250 | Суп картофельный рисовый на бульоне <small>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29 |
| 100 | Филе курицы, тушенное в соусе томатном <small>филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высший сорт, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5 |
| 150 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small> | Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15 |
| 40 | Хлеб пшеничный 40 гр | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30 |
| 20 | Хлеб ржаной 20 гр | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30 |
| 140 | Мандарин | Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8 |
| Итого за Обед | | Калорийность (ЭЦ)-870, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-150 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-870, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-150 |



Директор: Халилов Рабадан
Исмаилович