

обед

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---|--|
| Обед | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100 <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27 |
| 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 |
| 120 | Гуляш из говядины (Выход 120г) <small>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, мука пшеничная высшего сорта</small> | Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3 |
| 150 | Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35 |
| 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 |
| 150 | Яблоки | Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7 |
| Итого за Обед | | Калорийность (ЭЦ)-994, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-171 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-994, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-171 |

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович