

16.10.2024 (среда)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне <small>картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16
100	Гуляш из говядины <small>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
200	Чай с сахаром 200 <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
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-851, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-134
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-851, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-134



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович