

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 капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
100	Филе курицы, тушенное в соусе томатном филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
150	Вермишель со сливочным маслом вермишель, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-49
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 096, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-181
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 096, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-181

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович