

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
100	Рыба запеченная (Выход 100г) <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-194, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-1
180	Пюре картофельное 180г <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов 200 <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	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
30	Кекс	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 202, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-206
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 202, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-206



Директор

Халилов Рабалам
Исмаилович