

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
200	Плов из булгура с куриным филе <small>крупа булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
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
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-905, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-129
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-905, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-129



Халилов Рабадан
Исмаилович