

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне</b> <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
80	<b>Курица отварная</b> <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-184, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
50	<b>Пряники</b>	Калорийность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 080, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-171
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 080, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-171

Директор

Халилов Рабдан  
Исмаилович