

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп-хинкал <i>яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
80	Курица отварная <i>мясо кур, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	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)-932, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-139
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-932, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-139

Директор _____ Халидов Рабадан
Исмаилович

