

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 100 капуста белокачанная, морковь, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
250	Плов из курицы (250) мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
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
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 216, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-197
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 216, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-197

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович