

20.05.2025 (вторник)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед

100 **Салат "Витаминка" 100г** Калорийность (ЭЦ)-245, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-23
 капуста белокочанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль

250 **Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне** Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
 картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень

120 **Филе курицы, тушенное в соусе томатном (Выход 120г)** Калорийность (ЭЦ)-120, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-6
 филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
 макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 **Сок (200 гр)** Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11

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)-1 102, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-159

Итого за день Калорийность (ЭЦ)-1 102, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-159

Директор: Халилов Рабадан
Исмаилович