

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Борщ с капустой и картофелем на бульоне <i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
100	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	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
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-890, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-890, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-142

Директор Халилов Рабадан
Исмаилович

