

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
200	Плов из булгура с куриным филе <i>крупа булгур, филе курицы, замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
180	Сок	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
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-851, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-122
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-851, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-122



Халилов Рабадан
Исмаилович