

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Салат "Витаминка" 80г капуста белокочанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-196, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-18
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
80	Котлеты куриные из фарша яйцо, фарш из курицы, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	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)-1 113, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-167
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 113, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-167



Директор: Хадилов Рабадан Исмаилович