

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп-хинкал</b> <small>яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
120	<b>Курица отварная (Выход 120г)</b> <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-212, Белки-22, Жиры-10
150	<b>Гарнир "Овощная смесь"</b> <small>мексиканская смесь, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-184, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-883, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-133
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-883, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-133

Директор  Халилов Рабадан  
Исмаилович

