23.01.2025 (четверг)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Обед	
250	**Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне**	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
	картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное , томатная паста, масло растительное , соль, зелень	
200	**Плов из курицы**	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
	мясо кур , крупа рисовая , морковь, лук репчатый, масло сливочное , соль	
180	**Компот из смеси сухофруктов**	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
	сухофрукты (смесь), сахар-песок	
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)-962, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-136
	Итого за день	Калорийность (ЭЦ)-962, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-136

Директор Хапилов Рабадан Исмаилович