

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Винегрет <i>картофель, морковь, капуста белокочанная, свекла, огурцы маринованные, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
250	Суп-лапша домашняя <i>яйцо, картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
120	Гуляш из говядины (Выход 120г) <i>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, мука пшеничная высшего сорта</i>	Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-3
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
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
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-975, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-149
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-975, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-149



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович