

обед

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| Обед | | |
| 250 | Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне <i>картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i> | Калорийность (ЭЦ)-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16 |
| 80 | Курица отварная <i>мясо кур, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34 |
| 180 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i> | 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 |
| Итого за Обед | | Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-125 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-125 |



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович