

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Борщ с капустой и картофелем на бульоне <i>капуста белокачанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
100	Котлеты куриные из фарша (Выход 100г) <i>яйцо, фарш из курицы, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15
150	Вермишель со сливочным маслом <i>вермишель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-49
200	Сок (200 гр)	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
1	Йогурт	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-996, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-996, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-158

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович