29.04.2024 (понедельник)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Обед	
250	***Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне***	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
	картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное , томатная паста, масло растительное , соль, зелень	
200	***Плов из булгура с куриным филе***	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
	крупа булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль	
180	***Сок***	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
150	***Яблоки***	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность (ЭЦ)-928, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-132
	Итого за день	Калорийность (ЭЦ)-928, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-132

Директор Халилов Рабадан Исмаилович