

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Салат из моркови с яблоком <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
250	Суп картофельный рисовый на бульоне <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
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	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-989, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-175
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-989, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-175

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович