

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
250	Жаркое по-домашнему из курицы <i>картофель, мясо кур, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-509, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-25
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)-1 148, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-159
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 148, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-159

Директор

Халилов Рабдан
Исмаилович

10.03.2023 (пятница)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Омлет натуральный яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
200	Каша рисовая на молоке молоко пастеризованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-852, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-852, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-150

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович