

**обед**

| Выход (г)            | Наименование блюда                                                                                                                                                           | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 100                  | <b>Салат из моркови с яблоком 100г</b><br><i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>                                                                      | Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-40                         |
| 250                  | <b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне</b><br><i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i> | Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-15                        |
| 80                   | <b>Рыба запеченная</b><br><i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>                                                                                             | Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-10                                       |
| 150                  | <b>Пюре картофельное 150г</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>                                                                             | Калорийность (ЭЦ)-173, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-24                         |
| 180                  | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                   | Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10                                              |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>                                                                                                                                                  | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30                                    |
| 20                   | <b>Хлеб ржаной 20 гр</b>                                                                                                                                                     | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30                                    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                              | Калорийность (ЭЦ)-975, Белки-32, Жиры-31,<br>Углеводы-149                      |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                                                                              | Калорийность (ЭЦ)-975, Белки-32, Жиры-31,<br>Углеводы-149                      |



**Завтрак**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

**Завтрак**

|     |                                                                                                                |                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 160 | <b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, сыр, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-35 |
| 40  | <b>Яйца вареные</b>                                                                                            | Калорийность (ЭЦ)-2                                  |
| 180 | <b>Сок</b>                                                                                                     | Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10                    |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>                                                                                    | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30          |
| 10  | <b>Хлеб ржаной 10 гр</b>                                                                                       | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30          |
| 150 | <b>Яблоки</b>                                                                                                  | Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7                     |

**Итого за Завтрак**

Калорийность (ЭЦ)-650, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-111

**Итого за день**

Калорийность (ЭЦ)-650, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-111

Директор

Халилов Рашид  
Исмаилович