

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
250	Плов из курицы мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-516, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-47
180	Кисломолочный продукт (Кефир)	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 035, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-135
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 035, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-135

Директор

Фарухова О.Ч.

