

ОБЕД

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	7-55
250	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, вермишель, лук репчатый, мякоть, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-130, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20	7-72
100	Курица отварная мясо кур, соль	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9	26-32
180	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38	13-75
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-1, Углеводы-28	6-75
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-28
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	0-80
60	Пряники	Калорийность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31	8-26
110	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-30, Белки-1, Углеводы-6	10-64
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 275, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-209	83-07
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 275, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-209	83-07

Директор

Фарухова О.Ч.

