

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из свеклы с черносливом свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	13-91
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, эссенция	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	8-70
250	Плов из курицы мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-516, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-47	32-75
200	Кисломолочный продукт (Кефир)	Калорийность (ЭЦ)-111, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9	18-10
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-28
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	0-80
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	10-85
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 322, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-191	86-39
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 322, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-191	86-39

Директор:

Ф.И.О. Д.И.

