

04.09.2024 (среда)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне <small>картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16
80	Курица отварная <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-941, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-131
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-941, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-131

