

05.02.2024 (понедельник)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне <small>картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
200	Плов из булгура с куриным филе <small>крупа булгур, филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
200	Компот ягодный <small>ягоды замороженные, сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-70, Углеводы-26
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)-948, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-948, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-147

