

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный рисовый на бульоне</b> <small>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
100	<b>Филе курицы, тушенное в соусе томатном</b> <small>филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высший сорт, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб пшеничный 40 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржаной 20 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
1	<b>Йогурт</b>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-944, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-162
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-944, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-162

