

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный рисовый на бульоне <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
120	Филе курицы, тушенное в соусе томатном (Выход 120г) <small>филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-120, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-6
150	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
200	Компот из смеси сухофруктов 200 <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
200	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-942, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-163
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-942, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-163

