

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
80	Салат из свеклы с черносливом <i>свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
80	Рыба запеченная <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-116, Белки-8, Жиры-8
150	Пюре картофельное 150г <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-173, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-967, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-967, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-158

