

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
80	<b>Винегрет</b> <i>картофель, морковь, капуста белокочанная, свекла, огурцы маринованные, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-101, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на бульоне</b> <i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14
80	<b>Котлеты куриные из фарша</b> <i>яйцо, фарш из курицы, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15
150	<b>Вермишель со сливочным маслом</b> <i>вермишель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-49
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 041, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-158
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 041, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-158

