

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне</b> <small>картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, листы растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16
100	<b>Гуляш из говядины</b> <small>мясо говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-87, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность (ЭЦ)-851, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-134
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-851, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-134



Калилов Рабадан  
Семандович.