

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эп. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Салат "Школьный" 100г <i>яйцо, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-99, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-6
250	Суп-хинкал <i>яйцо, мука пшеничная высший сорт, картофель, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
80	Курица отварная <i>мясо кур, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-989, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-141
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-989, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-141

