

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	<b>Суп-хинкал</b> <i>бульон куриный, говядины, картофеля, соли</i>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
120	<b>Курица отварная (Выход 120г)</b> <i>мясо кури, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-212, Белки-22, Жиры-10
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>чай зеленый, сахар</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)-936, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-133
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-936, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-133

