

15.10.2024 (вторник)

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100 <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне <small>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</small>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
100	Котлеты "Школьные" (Выход 100г) <small>яйцо, фарш из курицы, мясо говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло растительное, крупа манная, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-451, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-20
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
200	Компот из смеси сухофруктов 200 <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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)-1 356, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-182
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 356, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-182

