

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат "Витаминка" 100г</b> <i>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-245, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-23
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне</b> <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
80	<b>Рыба запеченная</b> <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-10
180	<b>Пюре картофельное 180г</b> <i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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)-1 158, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-151
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 158, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-151

