

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с черносливом 100 г <small>свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
250	Суп-хинкал <small>пшено, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
250	Плов из курицы (250) <small>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
1	Йогурт	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 116, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-189
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 116, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-189

