

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
80	<b>Рыба запеченная</b> <small>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-116, Белки-8, Жиры-8
180	<b>Пюре картофельное 180г</b> <small>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	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)-819, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-128
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-819, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-128

