

**обед**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
80	<b>Салат из моркови с яблоком</b> <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
250	<b>Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне</b> <i>картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16
100	<b>Тефтели куриные с соусом собственного производства</b> <i>яйцо, фарш из курицы, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло сливочное, томатная паста, крупа манная, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
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)-921, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-170
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-921, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-170

