

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне <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	Рыба запеченная <i>скумбрия замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-10
150	Гарнир "Овощная смесь" <i>мексиканская смесь, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-184, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-840, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-121
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-840, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-121

