

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный рисовый на бульоне <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
100	Филе курицы, тушенное в соусе томатном <i>филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
150	Вермишель со сливочным маслом <i>вермишель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-49
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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)-973, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-167
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-973, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-167

