

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп-хинкал яйцо, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль	Калорийность (ЭЦ)-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
120	Курица отварная (Выход 120г) мясо кур, соль	Калорийность (ЭЦ)-212, Белки-22, Жиры-10
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-959, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-136
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-959, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-136



Исходный документ
Исходный документ
Исходный документ