



## Борщ украинский с курицей



На 4790 г

Калории  
1351

Белки  
86.8

Жиры  
63.2

Углеводы  
106.5

На 100 г

Калории  
28.2

Белки  
1.8

Жиры  
1.3

Углеводы  
2.2

### Ингредиенты

Курица. Окорочок - 300 граммов  
Картофель - 100 граммов  
Свекла - 200 граммов  
Морковь - 150 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Капуста белокачанная - 700 граммов  
Томатная паста - 50 граммов  
Перец болгарский - 150 граммов  
Масло подсолнечное - 30 граммов  
Чеснок - 10 граммов  
Вода - 3000 граммов

Процент потерь по массе: -379 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)