



## суп с фрикаделями сытный



<b>На 2546 г</b>	Калории 1353	Белки 57.1	Жиры 72.8	Углеводы 117.3
<b>На 100 г</b>	Калории 53.1	Белки 2.2	Жиры 2.9	Углеводы 4.6

### Ингредиенты

Лук репчатый - 72 грамма  
Морковь - 47 граммов  
Картофель (сырой) - 285 граммов  
Перец болгарский - 33 грамма  
Сельдерей (стебли) - 35 граммов  
Томатная паста - 35 граммов  
Масло подсолнечное - 15 граммов  
Фарш свино-говяжий - 300 граммов  
Рис - 70 граммов  
Вода - 1900 граммов  
Укроп зелень - 7 граммов  
Петрушка зелень - 5 граммов  
Лук зеленый - 12 граммов  
Чеснок - 6 граммов

Процент потерь по массе: -154.6 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)