



# БОРЩ ПОСТНЫЙ



На **6801 г**

Калории  
1787

Белки  
71.3

Жиры  
25.9

Углеводы  
317.3

На **100 г**

Калории  
26.3

Белки  
1.0

Жиры  
0.4

Углеводы  
4.7

## Ингредиенты

Лук репчатый - 178 граммов  
Свекла - 717 граммов  
Морковь - 222 грамма  
Картофель - 430 граммов  
Перец болгарский - 343 грамма  
Вода - 3900 граммов  
Оливковое масло - 22 грамма  
Томатная паста Помидорка - 220 граммов  
Фасоль (стручок) - 160 граммов  
Фасоль белая - 489 граммов  
Укроп зелень - 75 граммов  
Петрушка зелень - 75 граммов  
Чеснок - 40 граммов

Процент потерь по массе: -580.1 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)