

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
40	Бутерброд с маслом <i>масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10
200	Кофейный напиток <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-128, У/в-33
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Каша манная <i>молоко сгущенное, крупа манная, масло сливочное</i>	
Итого за завтрак		ЭЦ-321, Б-4, Ж-8, У/в-58
обед		
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
200	Борщ <i>картофель, свекла, капуста, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	ЭЦ-170, Б-8, Ж-8, У/в-12
100	Гуляш <i>куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/в-5
180	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222
200	Компот из сухофрукт <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
120	Хлеб 120г	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22
Итого за обед		ЭЦ-2 354, Б-47, Ж-110, У/в-272
Полдник		
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
40	Пряники	
Итого за Полдник		ЭЦ-57, У/в-15
Ужин		
80	Соус томатный <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
70	Котлеты <i>котлеты, масло растительное</i>	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, соль</i>	ЭЦ-222, Б-6, Ж-10, У/в-28
Итого за Ужин		ЭЦ-516, Б-17, Ж-16, У/в-76
Итого за день		ЭЦ-3 248, Б-68, Ж-134, У/в-421

Директор

Васильев Д В

Составил

Бирюкова Л И

