

Меню корпус

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

завтрак

| | | |
|-----|---|--------------------------|
| 200 | Омлет из яиц <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-101, Б-5, Ж-8, У/в-1 |
| 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 |

Итого за завтрак ЭЦ-422, Б-9, Ж-16, У/в-59

обед

| | | |
|-----|--|-------------------------------|
| 200 | Суп харчо <i>картофель, рис, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-44, Б-2, Ж-1, У/в-6 |
| 180 | Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222 |
| 70 | Котлеты <i>котлеты, масло растительное</i> | ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10 |
| 80 | Соус томатный <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8 |
| 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-2 152, Б-38, Ж-92, У/в-273

Полдник

| | | |
|-----|---|--------------------------|
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 100 | Булочка <i>молоко, мука, изюм, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сахар, соль</i> | ЭЦ-224, Б-5, Ж-6, У/в-38 |

Итого за Полдник ЭЦ-281, Б-5, Ж-6, У/в-53

Ужин

| | | |
|-----|--|---------------------------|
| 30 | Хлеб 30г | ЭЦ-71, Б-2, У/в-15 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 100 | Гуляш <i>куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/в-5 |
| 180 | Макаронные изделия <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21 |

Итого за Ужин ЭЦ-451, Б-16, Ж-18, У/в-56

Итого за день ЭЦ-3 306, Б-68, Ж-132, У/в-441

Директор  Д.В. Соколов

Составил  Бирюкова Л.И.