

Меню корпус

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

завтрак

200 **Запеканка** ЭЦ-6 545, Б-221, Ж-292, У/В-771
крупя манная, творог, молоко сгущенное, молоко, масло сливочное, яйцо, соль

200 **Кофейный напиток** ЭЦ-128, У/В-33
сахар, кофейный напиток

30 **Хлеб 30г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

Итого за завтрак ЭЦ-6 744, Б-223, Ж-292, У/В-819

обед

200 **Суп харчо** ЭЦ-44, Б-2, Ж-1, У/В-6
картофель, рис, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

200 **Гороховое пюре** ЭЦ-188, Б-14, Ж-1, У/В-30
горох, соль

70 **Котлеты** ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/В-10
котлеты, масло растительное

80 **Соус томатный** ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/В-8
томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15
сахар, чай

120 **Хлеб 120г** ЭЦ-107, Б-3, У/В-22

Итого за обед ЭЦ-562, Б-28, Ж-8, У/В-91

Полдник

200 **Компот из сухофрукт** ЭЦ-59, У/В-5
сухофрукты, сахар

40 **Бутерброд с повидлом** ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/В-10
масло сливочное, хлеб пшеничный

Итого за Полдник ЭЦ-181, Б-2, Ж-8, У/В-15

Ужин

30 **Хлеб 30г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15
сахар, чай

180 **Макаронные изделия
отварные** ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/В-21
макаронны, масло сливочное, соль

100 **Гуляш** ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/В-5
куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

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

Итого за день ЭЦ-7 938, Б-269, Ж-326, У/В-981

Составил Бирюкова Л И Бирюкова Л И



Директор

В.И. Бирюкова