

# Меню корпус

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

## завтрак

200	<b>Омлет из яиц</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-101, Б-5, Ж-8, У/в-1
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-128, У/в-33
30	<b>Хлеб 30г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

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

## обед

200	<b>Суп харчо</b> <i>картофель, рис, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-44, Б-2, Ж-1, У/в-6
180	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222
70	<b>Котлеты</b> <i>Котлеты, масло растительное</i>	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
80	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
200	<b>Компот из сухофрукт</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
120	<b>Хлеб 120г</b>	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22

**Итого за обед** ЭЦ-2 152, Б-38, Ж-92, У/в-273

## Полдник

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



Составил Бирюкова Л.И. Бирюкова Л.И.