

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
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 гречневая <i>молоко сгущенное, крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-326, Б-6, Ж-12, У/в-49
Итого за завтрак		ЭЦ-647, Б-10, Ж-20, У/в-107
<u>обед</u>		
200	Суп вермишелевый <i>картофель, макароны, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-164, Б-8, Ж-8, У/в-17
100	Куры <i>куры, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
180	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222
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-2 440, Б-50, Ж-109, У/в-297
<u>Полдник</u>		
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
<u>Ужин</u>		
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	Макаронные изделия отварные <i>макароны, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
Итого за Ужин		ЭЦ-428, Б-14, Ж-10, У/в-69
Итого за день		ЭЦ-3 796, Б-79, Ж-145, У/в-526
Составил <u>Бирюкова Л И</u>		

Директор

Васильев Д.В.

Составил

Бирюкова Л И