

Меню корпус

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

завтрак

200	Каша пшеничная <i>молоко сгущенное, пшено, соль</i>	ЭЦ-219, Б-6, Ж-7, У/В-32
40	Бутерброд с маслом <i>масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/В-10
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/В-15
200	Кофейный напиток <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-128, У/В-33

Итого за завтрак ЭЦ-540, Б-10, Ж-15, У/В-90

обед

200	Суп гороховый <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/В-24
200	Плов <i>куры, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-311, Б-13, Ж-15, У/В-30
100	Салат из свеклы <i>свекла, соль, масло растительное</i>	ЭЦ-43, Б-1, Ж-1, У/В-7
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
120	Хлеб 120г	ЭЦ-107, Б-3, У/В-22

Итого за обед ЭЦ-690, Б-25, Ж-20, У/В-98

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	Макаронные изделия отварные <i>макаронны, 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-1 715, Б-49, Ж-45, У/В-272

Составил Бирюкова Л И Бирюкова Л И

