

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
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	Запеканка <i>крупа манная, творог, молоко сгущенное, молоко, масло сливочное, яйцо, соль</i>	ЭЦ-6 545, Б-221, Ж-292, У/в-771
Итого за завтрак		ЭЦ-6 866, Б-225, Ж-300, У/в-829
обед		
200	Суп рыбный <i>картофель, рыбные консервы, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-9
200	Гороховое пюре <i>горох, соль</i>	ЭЦ-188, Б-14, Ж-1, У/в-30
100	Рыба припущенная <i>минтай, мука, масло растительное</i>	ЭЦ-95, Б-13, Ж-5
80	Соус томатный <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
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-606, Б-33, Ж-13, У/в-84
Полдник		
200	Компот из сухофрукт <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
40	Пряники	
Итого за Полдник		ЭЦ-59, У/в-5
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>отварные макаронные изделия, 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-7 982, Б-274, Ж-331, У/в-974
Составил		<u>Вир</u> Бирюкова Л И

