

Меню корпус

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

завтрак

200 **Омлет из яиц**
яйцо, молоко, масло сливочное, соль ЭЦ-101, Б-5, Ж-8, У/В-1

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

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

30 **Хлеб 30г**
ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

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

обед

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

180 **Рис отварной**
рис, масло сливочное, соль ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/В-222

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

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

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

120 **Хлеб 120г**
ЭЦ-107, Б-3, У/В-22

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

Полдник

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

100 **Булочка**
молоко, мука, изюм, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сахар, соль ЭЦ-224, Б-5, Ж-6, У/В-38

Итого за Полдник ЭЦ-281, Б-5, Ж-6, У/В-53

Ужин

30 **Хлеб 30г**
ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

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

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

180 **Макаронные изделия
отварные**
макаронны, масло сливочное, соль 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

Составил Бир Бирюкова Л И

