

# Меню корпус

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

## завтрак

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

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

30 **Хлеб 30г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

200 **Каша гречневая** ЭЦ-326, Б-6, Ж-12, У/в-49  
*молоко сгущенное, крупа гречневая, масло сливочное, соль*

**Итого за завтрак** ЭЦ-647, Б-10, Ж-20, У/в-107

## обед

200 **Суп вермишелевый** ЭЦ-164, Б-8, Ж-8, У/в-17  
*картофель, макароны, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль*

100 **Куры** ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23  
*куры, соль*

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

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

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

120 **Хлеб 120г** ЭЦ-107, Б-3, У/в-22

**Итого за обед** ЭЦ-2 440, Б-50, Ж-109, У/в-297

## Полдник

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

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

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

## Ужин

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

30 **Хлеб 30г** ЭЦ-71, Б-2, У/в-15

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

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

180 **Макаронные изделия** ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21  
**отварные**

*макароны, масло сливочное, соль*

**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



*Бухгалтер Бура Буракова*