

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	Каша пшеничная <i>молоко сгущенное, пшеничная, соль</i>	ЭЦ-139, Б-5, Ж-1, У/в-27

Итого за завтрак ЭЦ-460, Б-9, Ж-9, У/в-85

обед

200	Борщ <i>картофель, свекла, капуста, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	ЭЦ-170, Б-8, Ж-8, У/в-12
100	Гуляш <i>куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/в-5
180	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222
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-2 299, Б-46, Ж-107, У/в-276

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	Куры <i>куры, масло растительное</i>	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая, соль</i>	ЭЦ-222, Б-6, Ж-10, У/в-28

Итого за Ужин ЭЦ-516, Б-17, Ж-16, У/в-76

Итого за день ЭЦ-3 332, Б-72, Ж-132, У/в-452

Директор



Составил

Бирюкова Л И

Бирюкова Л И