

Меню корпус

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшенная <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 |
| <u>обед</u> | | |
| 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 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай</i> | ЭЦ-57, У/в-15 |
| 40 | Пряники | |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-57, У/в-15 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 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 |

Директор



Составил

Бирюкова Л И