

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Каша гречневая <i>молоко сгущенное, крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-326, Б-6, Ж-12, У/в-49
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
Итого за завтрак		ЭЦ-647, Б-10, Ж-20, У/в-107
<u>обед</u>		
200	Суп крестьянский с крупой <i>картофель, капуста, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-10
100	Рыба припущенная <i>мучной, 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-532, Б-21, Ж-17, У/в-71
<u>Полдник</u>		
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
60	Бутерброд с повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	ЭЦ-151, Б-2, У/в-35
Итого за Полдник		ЭЦ-208, Б-2, У/в-50
<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	Компот из сухофрукт <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
70	Котлеты <i>котлеты, масло растительное</i>	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
Итого за Ужин		ЭЦ-430, Б-14, Ж-10, У/в-59
Итого за день		ЭЦ-1 817, Б-47, Ж-47, У/в-287
Составил <u>Олеся</u> Бирюкова Л И		

