

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Каша пшеничная <small>молоко сгущенное, пшеничная, соль</small>	ЭЦ-139, Б-5, Ж-1, У/в-27
200	Кофейный напиток <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-128, У/в-33
<u>завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом <small>масло сливочное, хлеб пшеничный</small>	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
Итого за завтрак		ЭЦ-460, Б-9, Ж-9, У/в-85
<u>обед</u>		
200	Суп рыбный <small>картофель, рыбные консервы, пишено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-9
200	Гороховое пюре <small>горох, соль</small>	ЭЦ-188, Б-14, Ж-1, У/в-30
70	Котлеты <small>котлеты, масло растительное</small>	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
80	Соус томатный <small>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-57, У/в-15
120	Хлеб 120г	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22
Итого за обед		ЭЦ-621, Б-28, Ж-12, У/в-94
<u>Полдник</u>		
200	Компот из сухофрукт <small>сухофрукты, сахар</small>	ЭЦ-59, У/в-5
60	Бутерброд с повидлом <small>хлеб пшеничный, повидло</small>	ЭЦ-151, Б-2, У/в-35
Итого за Полдник		ЭЦ-210, Б-2, У/в-40
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	ЭЦ-57, У/в-15
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронны, масло сливочное, соль</small>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Гуляш <small>куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</small>	ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/в-5
Итого за Ужин		ЭЦ-451, Б-16, Ж-18, У/в-56
Итого за день		ЭЦ-1742, Б-55, Ж-39, У/в-275

Директор  Васильев Д.В.

Составил  Бирюкова Л.И.

