



# Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Омлет из яиц</b> <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-101, Б-5, Ж-8, У/в-1
40	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-128, У/в-33
30	<b>Хлеб 30г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
<b>Итого за завтрак</b> ЭЦ-422, Б-9, Ж-16, У/в-59		
<u>обед</u>		
200	<b>Суп харчо</b> <i>картофель, рис, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-44, Б-2, Ж-1, У/в-6
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макароны, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	<b>Куры</b> <i>куры, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
80	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
200	<b>Компот из сухофрукт</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
120	<b>Хлеб 120г</b>	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22
<b>Итого за обед</b> ЭЦ-678, Б-23, Ж-21, У/в-85		
<u>Полдник</u>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	<b>Блинчики</b> <i>мука, варенье, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сахар, соль</i>	ЭЦ-213, Б-4, Ж-5, У/в-38
<b>Итого за Полдник</b> ЭЦ-270, Б-4, Ж-5, У/в-53		
<u>Ужин</u>		
80	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
30	<b>Хлеб 30г</b>	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
70	<b>Котлеты</b> <i>котлеты, масло растительное</i>	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, соль</i>	ЭЦ-222, Б-6, Ж-10, У/в-28
<b>Итого за Ужин</b> ЭЦ-516, Б-17, Ж-16, У/в-76		
<b>Итого за день</b> ЭЦ-1 886, Б-53, Ж-58, У/в-273		
Директор	 Васильев Д.В.	Составил  Бирюкова Л.И.

