

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 рисовая <i>молоко сгущенное, рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-163, Б-3, Ж-6, У/в-25
Итого за завтрак		ЭЦ-484, Б-7, Ж-14, У/в-83
обед		
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста, картофель, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-90, Б-2, Ж-5, У/в-8
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронны, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
100	Рыба припущенная <i>минтай, мука, масло растительное</i>	ЭЦ-95, Б-13, Ж-5
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/в-6
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-592, Б-23, Ж-19, У/в-80
Полдник		
200	Компот из сухофрукт <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
40	Пряники	
Итого за Полдник		ЭЦ-59, У/в-5
Ужин		
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
250	Картофель с мясом <i>картофель, капуста, кури, масло растительное, лук репчатый</i>	ЭЦ-219, Б-14, Ж-12, У/в-11
Итого за Ужин		ЭЦ-347, Б-16, Ж-12, У/в-41
Итого за день		ЭЦ-1 482, Б-46, Ж-45, У/в-209

Директор



Составил

Бир
Бирюкова Л И