

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 пшеничная <i>молоко сгущенное, пшеничная, соль</i>	ЭЦ-139, Б-5, Ж-1, У/В-27

Итого за завтрак ЭЦ-460, Б-9, Ж-9, У/В-85

обед

100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
200	Борщ <i>картофель, свекла, капуста, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	ЭЦ-170, Б-8, Ж-8, У/В-12
100	Гуляш <i>куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/В-5
180	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/В-222
200	Компот из сухофрукт <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/В-5
120	Хлеб 120г	ЭЦ-107, Б-3, У/В-22

Итого за обед ЭЦ-2 354, Б-47, Ж-110, У/В-272

Полдник

200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/В-15
40	Пряники	

Итого за Полдник ЭЦ-57, У/В-15

Ужин

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	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупка гречневая, соль</i>	ЭЦ-222, Б-6, Ж-10, У/В-28

Итого за Ужин ЭЦ-516, Б-17, Ж-16, У/В-76

Итого за день ЭЦ-3 387, Б-73, Ж-135, У/В-448

Директор

Васильев Д.В.

Составил

Бирюкова Л.И.