

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

40 **Бутерброд с маслом** ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/В-10
масло сливочное, хлеб пшеничный

200 **Кофейный напиток** ЭЦ-128, У/В-33
сахар, кофейный напиток

30 **Хлеб 30г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

200 **Каша пшеничная** ЭЦ-139, Б-5, Ж-1, У/В-27
молоко сгущенное, пшеничная, соль

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

обед

100 **Салат из белокочанной капусты** ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У/В-6
капуста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

200 **Борщ** ЭЦ-170, Б-8, Ж-8, У/В-12
картофель, свекла, капуста, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, соль

100 **Гуляш** ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/В-5
куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль

180 **Рис отварной** ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/В-222
рис, масло сливочное, соль

200 **Компот из сухофрукт** ЭЦ-59, У/В-5
сухофрукты, сахар

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** ЭЦ-57, У/В-15
сахар, чай

40 **Пряники**

Итого за Полдник ЭЦ-57, У/В-15

Ужин

80 **Соус томатный** ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/В-8
томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

30 **Хлеб 30г** ЭЦ-71, Б-2, У/В-15

200 **Чай с сахаром** ЭЦ-57, У/В-15
сахар, чай

70 **Котлеты** ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/В-10
котлеты, масло растительное

180 **Каша гречневая рассыпчатая** ЭЦ-222, Б-6, Ж-10, У/В-28
крупа гречневая, соль

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.