

# Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	<b>Каша манная</b> <i>молоко сгущенное, крупа манная, масло сливочное</i>	
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-321, Б-4, Ж-8, У/в-58
<u>обед</u>		
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>картофель, капуста, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-114, Б-2, Ж-5, У/в-16
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-10
100	<b>Рыба припущенная</b> <i>минтай, мука, масло растительное</i>	ЭЦ-95, Б-13, Ж-5
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>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
120	<b>Хлеб 120г</b>	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-532, Б-21, Ж-17, У/в-71
<u>Полдник</u>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>хлеб, масло сливочное, повидло</i>	ЭЦ-151, Б-2, У/в-35
<b>Итого за Полдник</b>		ЭЦ-208, Б-2, У/в-50
<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
100	<b>Куры</b> <i>курица, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
180	<b>Мучные изделия</b> <i>хлеб, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
<b>Итого за Ужин</b>		ЭЦ-596, Б-20, Ж-20, У/в-82
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 657, Б-47, Ж-45, У/в-261