

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 гречневая <i>молоко сгущенное, крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-326, Б-6, Ж-12, У/в-49

Итого за завтрак ЭЦ-647, Б-10, Ж-20, У/в-107

обед

200	Суп вермишелевый <i>картофель, макароны, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-164, Б-8, Ж-8, У/в-17
100	Куры <i>куры, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
180	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222
80	Соус томатный <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
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-2 440, Б-50, Ж-109, У/в-297

Полдник

200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	Блинчики <i>мука, молоко, варенье, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сахар, соль</i>	ЭЦ-213, Б-4, Ж-5, У/в-38

Итого за Полдник ЭЦ-270, Б-4, Ж-5, У/в-53

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
100	Куры	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
180	Макаронные изделия отварные <i>макароны, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21

Итого за Ужин ЭЦ-596, Б-20, Ж-20, У/в-82

Итого за день ЭЦ-3 953, Б-84, Ж-154, У/в-539



Восемьев Д.В.

Бирюкова Л.И.