


Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Яйцо вареное <i>яйцо, соль</i>	ЭЦ-101, Б-5, Ж-8, У/в-1
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
Итого за завтрак		ЭЦ-422, Б-9, Ж-16, У/в-59
<u>обед</u>		
200	Суп харчо <i>картофель, рис, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-44, Б-2, Ж-1, У/в-6
180	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-1 776, Б-24, Ж-85, У/в-222
100	Куры <i>куры, соль</i>	ЭЦ-278, Б-14, Ж-14, У/в-23
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-2 320, Б-44, Ж-102, У/в-286
<u>Полдник</u>		
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	Булочка <i>молоко, мука, изюм, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сахар, соль</i>	ЭЦ-224, Б-5, Ж-6, У/в-38
Итого за Полдник		ЭЦ-281, Б-5, Ж-6, У/в-53
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
100	Гуляш <i>куры, лук репчатый, морковь, мука, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-189, Б-11, Ж-14, У/в-5
180	Макаронные изделия <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21
Итого за Ужин		ЭЦ-451, Б-16, Ж-18, У/в-56
Итого за день		ЭЦ-3 474, Б-74, Ж-142, У/в-454
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Васильев Д.В.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Составил <u>Бирюкова Л.И.</u> Бирюкова Л.И.</p> </div> </div>		