



Утверждаю  
Директор

*Проучино С.А.*

Меню на 30.04.2021 (Корпус)

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

Завтрак

40	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-101, Калий-22, Кальций-6, Магний-3, Фосфор-17
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-121, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-1, Натрий-50, Калий-146, Кальций-120, Магний-14, Фосфор-90
30	<b>хлеб пшеничный 30г</b> <i>№226 картофельное пюре, окунь-филе, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминВ1-6, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Натрий-1 509, Калий-610, Кальций-73, Магний-38, Фосфор-185, Железо-2
200	<b>Запеканка</b>	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-25, Натрий-758, Калий-101, Кальций-55, Магний-11, Фосфор-90, Железо-1

**Итого за Завтрак** Калорийность-737, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-70, ВитаминВ1-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Натрий-2 419, Калий-879, Кальций-254, Магний-66, Фосфор-382, Железо-3

Обед

100	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> <i>свекла, соль, масло раст.</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Натрий-783, Калий-167, Кальций-29, Магний-13, Фосфор-25, Железо-1
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1
120	<b>Хлеб пшеничный 120 г</b>	Калорийность-933, Белки-12, Жиры-77, Углеводы-49, ВитаминА-6, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Натрий-259, Калий-649, Кальций-102, Магний-46, Фосфор-401, Железо-2
40	<b>Подлива</b> <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло раст., соль</i>	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-792, Калий-126, Кальций-15, Магний-17, Фосфор-80, Железо-1
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>картофель, капуста, рис, лук репчатый, морковь, масло раст., соль</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17, ВитаминС-1, Натрий-806, Калий-154, Кальций-78, Магний-34, Фосфор-125, Железо-1
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>горох, соль</i>	
100	<b>курица отварная</b> <i>куры, соль</i>	

**Итого за Обед** Калорийность-1 308, Белки-23, Жиры-92, Углеводы-100, ВитаминА-7, ВитаминС-14, ВитаминРР-4, Натрий-2 641, Калий-1 122, Кальций-229, Магний-115, Фосфор-639, Железо-5

Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1
-----	---	---

50 Вафли Калорийность-177, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, ВитаминА-4, Натрий-25, Калий-70, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-18, Железо-1

**Итого за Полдник** Калорийность-234, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-54, ВитаминА-4, Натрий-25, Калий-95, Кальций-13, Магний-9, Фосфор-26, Железо-2

Ужин

40 Бутерброд с маслом Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-101, Калий-22, Кальций-6, Магний-3, Фосфор-17

*масло сливочное, хлеб пшеничный*

200 Чай с сахаром Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1

*сахар, чай*

30 хлеб пшеничный 30г Калорийность-206, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминВ1-6, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Натрий-1 509, Калий-610, Кальций-73, Магний-38, Фосфор-185, Железо-2

*№226 картофельное пюре, окунь-филе, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, соль*

250 Тефтели с капустой Калорийность-149, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-718, Калий-175, Кальций-37, Магний-16, Фосфор-115, Железо-1

*капуста, мясо, томатная паста, морковь, лук репчатый, рис, масло раст., соль*

**Итого за Ужин** Калорийность-609, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-49, ВитаминА-1, ВитаминВ1-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Натрий-2 329, Калий-832, Кальций-122, Магний-61, Фосфор-326, Железо-3

Ужин 2

200 Чай с сахаром Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1

*сахар, чай*

40 Бутерброд с маслом Калорийность-197, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-10, Натрий-101, Калий-22, Кальций-6, Магний-3, Фосфор-17

*масло сливочное, хлеб пшеничный*

**Итого за Ужин 2** Калорийность-254, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-25, Натрий-102, Калий-47, Кальций-12, Магний-7, Фосфор-25, Железо-1

**Итого за** Калорийность-3 143, Белки-72, Жиры-185, Углеводы-298, ВитаминА-11, ВитаминВ1-12, ВитаминВ2-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-10, Натрий-7 515, Калий-2 976, Кальций-630, Магний-258, Фосфор-1 398, Железо-14

Составил

Тимофеев В.Р.