

Меню корпус

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
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 рисовая <i>молоко сгущенное, рис, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-163, Б-3, Ж-6, У/в-25
Итого за завтрак		ЭЦ-484, Б-7, Ж-14, У/в-83
<u>обед</u>		
200	Суп рыбный <i>картофель, рыбные консервы, пшено, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-9
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	ЭЦ-103, Б-2, Ж-5, У/в-10
100	Рыба припущенная <i>минтай, мука, масло растительное</i>	ЭЦ-95, Б-13, Ж-5
80	Соус томатный <i>томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	ЭЦ-57, У/в-15
120	Хлеб 120г	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22
Итого за обед		ЭЦ-521, Б-21, Ж-17, У/в-64
<u>Полдник</u>		
200	Компот из сухофрукт <i>сухофрукты, сахар</i>	ЭЦ-59, У/в-5
40	Пряники	
Итого за Полдник		ЭЦ-59, У/в-5
<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 отварные <i>макаронны, 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-1 515, Б-44, Ж-49, У/в-208



Составил Бирюкова Л. И. Бирюкова Л. И.