

Меню корпус

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

завтрак

200	Каша пшенная молоко сгущенное, пшено, соль	ЭЦ-219, Б-6, Ж-7, У/в-32
40	Бутерброд с маслом масло сливочное, хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Б-2, Ж-8, У/в-10
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Кофейный напиток сахар, кофейный напиток	ЭЦ-128, У/в-33
Итого за завтрак		ЭЦ-540, Б-10, Ж-15, У/в-90

обед

200	Суп гороховый картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	ЭЦ-172, Б-8, Ж-4, У/в-24
200	Плов куры, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	ЭЦ-311, Б-13, Ж-15, У/в-30
100	Салат из свеклы свекла, соль, масло растительное	ЭЦ-43, Б-1, Ж-1, У/в-7
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15
120	Хлеб 120г	ЭЦ-107, Б-3, У/в-22
Итого за обед		ЭЦ-690, Б-25, Ж-20, У/в-98

Полдник

200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15
40	Пряники	
Итого за Полдник		ЭЦ-57, У/в-15

Ужин

80	Соус томатный томатная паста, мука, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	ЭЦ-56, Б-1, Ж-2, У/в-8
30	Хлеб 30г	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15
70	Котлеты котлеты, масло растительное	ЭЦ-110, Б-8, Ж-4, У/в-10
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	ЭЦ-134, Б-3, Ж-4, У/в-21

Итого за Ужин ЭЦ-428, Б-14, Ж-10, У/в-69

Итого за день ЭЦ-1 715, Б-49, Ж-45, У/в-272

Составил Бер Бирюкова Л И

