

Меню корпус (Корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
250	Каша "Дружба" <i>молоко, рис, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-285, Б-11, Ж-13, У/в-31, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-113, Mg-21, Р-154, Fe-1
90	апельсин 90	
75	Бутерброд с маслом, сыр <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-330, Б-7, Ж-27, У/в-15, Са-209, Mg-14, Р-132, Fe-1
200	Какао <i>молоко, сахар, какао</i>	ЭЦ-57, У/в-15
30	хлеб пшеничный 30	ЭЦ-155, Б-5, Ж-1, У/в-32, Са-13, Mg-9, Р-42, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-827, Б-23, Ж-41, У/в-93, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-335, Mg-44, Р-328, Fe-3
<u>второй завтрак</u>		
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-2, Mg-1, Р-1
100	бананы	ЭЦ-96, Б-2, Ж-1, У/в-21, Вит.С-10, Са-8, Mg-42, Р-28, Fe-
Итого за второй завтрак		ЭЦ-101, Б-2, Ж-1, У/в-22, Вит.С-12, Са-10, Mg-43, Р-29,
<u>обед</u>		
100	капуста квашеная 100 <i>капуста квашеная, масло растительное</i>	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У/в-3, Вит.С-30, Вит.Е-1, Са-48, Mg-16, Р-31, Fe-1
250	суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	ЭЦ-218, Б-10, Ж-10, У/в-25, Вит.А-3, Вит.В2-1, Вит.С-4, Са-20, Mg-14, Р-147, Fe-3
130	Печень по-строгановски <i>соус белый, печень, масло растительное, томатная паста</i>	ЭЦ-151, Б-6, Ж-2, У/в-27, Са-13, Mg-98, Р-147, Fe-3
200	Каша гречневая <i>крупя гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-75, У/в-19, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-2
200	Компот из сухофрукт <i>сахар, сухофрукты, лимонная кислота</i>	ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, Р-46, Fe-1
120	хлеб пшеничный	ЭЦ-652, Б-23, Ж-15, У/в-108, Вит.А-43, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-35, Вит.Е-1, Са-97, Mg-139, Р-373, Fe-8
Итого за обед		
<u>Полдник</u>		
200	кефир	ЭЦ-34, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
100	Яблоки	ЭЦ-5, У/в-1, Вит.С-2, Са-2, Mg-1, Р-1
100	пирожок с капустой <i>мука, капуста, молоко, морковь, масло сливочное, масло растительное, сахар, дрожжи, соль, яйцо</i>	ЭЦ-256, Б-6, Ж-10, У/в-37, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-48, Mg-17, Р-77, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-295, Б-12, Ж-15, У/в-46, Вит.С-21, Вит.Е-3, Са-290, Mg-46, Р-258, Fe-1
<u>Ужин</u>		
120	хлеб пшеничный	ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, Р-46, Fe-1
200	Компот из сухофрукт <i>сахар, сухофрукты, лимонная кислота</i>	ЭЦ-75, У/в-19, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-2
250	Пельмени 250	
65	сметана 65	
100	Киви	ЭЦ-47, Б-1, У/в-8, Вит.С-153, Са-40, Mg-25, Р-34, Fe-1
Итого за Ужин		ЭЦ-289, Б-6, Ж-1, У/в-61, Вит.А-40, Вит.С-154, Са-56, Mg-36, Р-82, Fe-2
<u>Ужин 2</u>		
40	Печенье 40	
200	Сок яблочный	ЭЦ-76, Б-1, У/в-18, Вит.С-4, Са-14, Mg-8, Р-14, Fe-1

Итого за Ужин 2 ЭЦ-76, Б-1, У/в-18, Вит.С-4, Са-14, Mg-8, Р-14, Fe-1

Итого за день ЭЦ-2 240, Б-67, Ж-73, У/в-348, Вит.А-84, Вит.В1-1,
Вит.В2-1, Вит.С-226, Вит.Е-6, Са-802, Mg-316, Р-1 084.

Директор

Колесникова
Е.О.

Заведующий
производством
(шеф-повар)

Богучарова А.А.



Визит
