

Меню корпус (Корпус)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------|--|---|
| завтрак | | |
| 250 | Каша пшеничная молочная <i>молоко, пшено, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-194, Б-5, Ж-7, У/в-28, Вит.С-1, Са-91, Mg-36, P-131, Fe-1 |
| 50 | печенье 50 | |
| 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, P-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, P-42, Fe-1 |
| Итого за завтрак | | ЭЦ-736, Б-17, Ж-35, У/в-90, Вит.С-1, Са-313, Mg-59, P-305, Fe-3 |
| второй завтрак | | |
| 100 | груши | ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-5, Са-19, Mg-12, P-16, Fe-2 |
| 100 | бананы | ЭЦ-96, Б-2, Ж-1, У/в-21, Вит.С-10, Са-8, Mg-42, P-28, Fe-1 |
| Итого за второй завтрак | | ЭЦ-143, Б-2, Ж-1, У/в-31, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-27, Mg-54, P-44, Fe-3 |
| обед | | |
| 250 | Суп гороховый <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | ЭЦ-154, Б-6, Ж-5, У/в-18, Вит.А-202, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-33, Mg-38, P-93, Fe-2 |
| 250 | Пельмени 250 | |
| 65 | сметана 65 | |
| 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, P-2 |
| 100 | Киви | ЭЦ-47, Б-1, У/в-8, Вит.С-153, Са-40, Mg-25, P-34, Fe-1 |
| 120 | хлеб пшеничный | ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, P-46, Fe-1 |
| Итого за обед | | ЭЦ-443, Б-12, Ж-6, У/в-79, Вит.А-242, Вит.С-169, Вит.Е-3, Са-89, Mg-74, P-175, Fe-4 |
| Полдник | | |
| 200 | кефир | ЭЦ-34, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, P-180 |
| 100 | апельсин | |
| 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, P-77, Fe-1 |
| Итого за Полдник | | ЭЦ-290, Б-12, Ж-15, У/в-45, Вит.С-19, Вит.Е-3, Са-288, Mg-45, P-257, Fe-1 |
| Ужин | | |
| 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, P-31, Fe-1 |
| 120 | хлеб пшеничный | ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, P-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, P-2 |
| 150 | Рыба припущенная <i>лещик с. м., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | ЭЦ-152, Б-14, Ж-9, У/в-4, Вит.А-7, Вит.Е-3, Са-42, Mg-22, P-201, Fe-1 |
| 200 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | ЭЦ-115, Б-3, Ж-3, У/в-12, Вит.С-5, Са-29, Mg-28, P-77, Fe-1 |
| Итого за Ужин | | ЭЦ-550, Б-24, Ж-15, У/в-72, Вит.А-47, Вит.С-36, Вит.Е-4, Са-135, Mg-77, P-357, Fe-4 |
| Ужин 2 | | |
| 100 | блин с начинкой <i>мука, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, яйцо</i> | ЭЦ-259, Б-9, Ж-10, У/в-33, Вит.Е-1, Са-62, Mg-16, P-114, Fe-1 |

ЭЦ-76, Б-1, У/в-18, Вит.С-4, Са-14, Mg-8, P-14, Fe-1

Итого за Ужин 2 ЭЦ-335, Б-10, Ж-10, У/в-51, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-76, Mg-24, P-128, Fe-2

Итого за день ЭЦ-2 497, Б-77, Ж-82, У/в-368, Вит.А-290, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-245, Вит.Е-11, Са-928, Mg-333, P-1 266.

Директор

Екат

Колесникова
Е.О.

Заведующий
производством
(шеф-повар)

Юлия

Богучарова А.А.

