

Меню корпус (Корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
55	бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	ЭЦ-190, Б-3, Ж-12, У/в-18, Са-9, Mg-5, P-26
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
30	хлеб пшеничный 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, P-20
200	Каша рисовая молоко, рис, масло сливочное, соль	ЭЦ-313, Б-8, Ж-9, У/в-48, Вит.С-2, Са-181, Mg-50, P-216, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-631, Б-13, Ж-21, У/в-96, Вит.С-2, Са-201, Mg-63, P-270, Fe-2
<u>второй завтрак</u>		
100	груши	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-5, Са-19, Mg-12, P-16, Fe-2
100	мадарины	ЭЦ-232, Б-5, У/в-51, Вит.С-4, Вит.Е-6, Са-160, Mg-105, P-146, Fe-3
Итого за второй завтрак		ЭЦ-279, Б-5, У/в-61, Вит.С-9, Вит.Е-6, Са-179, Mg-117, P-162, Fe-5
<u>обед</u>		
250	Суп картофельный с крупой картофель, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, лист	ЭЦ-145, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.А-253, Вит.С-11, Вит.Е-2, Са-23, Mg-32, P-81, Fe-1
200	Каша гречневая крупка гречневая, масло сливочное	ЭЦ-345, Б-11, Ж-11, У/в-48, Вит.Е-1, Са-19, Mg-176, P-265, Fe-6
130	тефтели из говядины с рисом свинина, говядина, котлетное мясо, рис, лук репчатый, мука, сметана, морковь, масло сливочное, томатная паста, соль, чеснок	ЭЦ-163, Б-8, Ж-10, У/в-10, Вит.А-200, Вит.С-4, Са-25, Mg-19, P-94, Fe-1
100	огурец свежий	ЭЦ-14, Б-1, У/в-3, Вит.С-10, Са-23, Mg-14, P-42, Fe-1
100	огурец свежий	ЭЦ-14, Б-1, У/в-3, Вит.С-10, Са-23, Mg-14, P-42, Fe-1
200	Компот из сухофрукт сухофрукты, сахар, лимонная кислота	ЭЦ-94, У/в-24, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, P-2
60	Хлеб 60	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29, Са-12, Mg-8, P-39, Fe-1
Итого за обед		ЭЦ-918, Б-29, Ж-26, У/в-139, Вит.А-493, Вит.В1-1, Вит.С-35, Вит.Е-4, Са-127, Mg-264, P-565, Fe-11
<u>Полдник</u>		
200	сок персиковый.	ЭЦ-132, Б-1, У/в-34, Вит.А-1, Вит.С-12, Са-18, Mg-8, Fe-2
100	Яблоки	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.А-5, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, P-11, Fe-2
100	блин с начинкой мука, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, яйцо	ЭЦ-190, Б-3, Ж-5, У/в-29, Са-62, Mg-16, P-114, Fe-1
Итого за Полдник		ЭЦ-369, Б-4, Ж-5, У/в-73, Вит.А-6, Вит.С-19, Са-96, Mg-33, P-125, Fe-5
<u>Ужин</u>		
60	Хлеб 60	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29, Са-12, Mg-8, P-39, Fe-1
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1
250	Картофель с мясом картофель, кури, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	ЭЦ-310, Б-17, Ж-13, У/в-35, Вит.А-98, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-45, Mg-48, P-178, Fe-2
Итого за Ужин		ЭЦ-510, Б-22, Ж-13, У/в-79, Вит.А-98, Вит.С-22, Вит.Е-2, Са-62, Mg-60, P-225, Fe-4
<u>Ужин 2</u>		
40	Печенье 40	ЭЦ-34, Б-3, Ж-1, У/в-2
200	ряженка.	ЭЦ-56, Б-3, Ж-3, У/в-3, Вит.С-1, Са-120, Mg-14, P-95, Fe-2
Итого за Ужин 2		ЭЦ-90, Б-6, Ж-4, У/в-5, Вит.С-1, Са-120, Mg-14, P-95, Fe-



Итого за день ЭЦ-2 797, Б-79, Ж-69, У/в-453, Вит.А-597, Вит.В1-1,
Вит.В2-1, Вит.С-88, Вит.Е-12, Са-785, Мг-551, Р-1 442,

Заведующий
производством
(шеф-повар)

Богучарова А.А.