

Меню корпус (Корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Каша пшеничная молочная молоко, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-441, Б-13, Ж-16, У/в-60, Вит.С-2, Са-235, Mg-81, Р-316, Fe-2
75	Бутерброд с маслом, сыр хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	ЭЦ-200, Б-6, Ж-13, У/в-15, Са-157, Mg-12, Р-102, Fe-1
200	чай с лимоном сахар, лимон свежий, чай	ЭЦ-57, У/в-15, Са-6, Mg-5, Р-9, Fe-1
30	хлеб пшеничный 30	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Са-6, Mg-4, Р-20
Итого за завтрак		ЭЦ-769, Б-21, Ж-29, У/в-105, Вит.С-3, Са-404, Mg-102, Р-447, Fe-4
второй завтрак		
100	Яблоки	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.А-5, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
100	бананы	ЭЦ-96, Б-2, Ж-2, У/в-21, Вит.А-2
Итого за второй завтрак		ЭЦ-143, Б-2, Ж-2, У/в-31, Вит.А-7, Вит.С-7, Са-16, Mg-9, Р-11, Fe-2
обед		
100	помидоры свежие помидоры свежие, соль	ЭЦ-22, Б-1, У/в-3, Вит.С-23, Вит.Е-1, Са-13, Mg-18, Р-23, Fe-1
250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, укроп сушеный, петрушка сушеная, лавровый лист	ЭЦ-109, Б-2, Ж-5, У/в-11, Вит.А-268, Вит.С-25, Вит.Е-2, Са-50, Mg-30, Р-66, Fe-1
150	Рыба припущенная минтай с. м., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, лимонная кислота, сахар	ЭЦ-280, Б-24, Ж-16, У/в-11, Вит.А-732, Вит.С-11, Вит.Е-5, Са-88, Mg-59, Р-369, Fe-2
200	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	ЭЦ-224, Б-5, Ж-7, У/в-21, Вит.А-7, Вит.С-9, Са-56, Mg-48, Р-138, Fe-2
200	Компот из сухофрукт сухофрукты, сахар, лимонная кислота	ЭЦ-94, У/в-24, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-2, Mg-1, Р-2
60	Хлеб 60	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29, Са-12, Mg-8, Р-39, Fe-1
80	Соус красный основной морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, соль	ЭЦ-488, Б-9, Ж-21, У/в-66, Вит.А-2 001, Вит.С-25, Вит.Е-10, Са-50, Mg-70, Р-141, Fe-3
Итого за обед		ЭЦ-1 360, Б-46, Ж-49, У/в-165, Вит.А-3 047, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-93, Вит.Е-18, Са-271, Mg-234, Р-778, Fe-
Полдник		
200	Сок яблочный	ЭЦ-92, Б-1, У/в-20, Вит.С-4, Са-14, Mg-8, Р-14, Fe-3
100	апельсин	ЭЦ-43, Б-1, У/в-8, Вит.С-60, Са-34, Mg-13, Р-23
150	сырники из творога творог, мука, яйцо, масло сливочное, сахар, соль, ваниль	ЭЦ-671, Б-37, Ж-43, У/в-34, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-273, Mg-49, Р-550, Fe-4
Итого за Полдник		ЭЦ-806, Б-39, Ж-43, У/в-62, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-65, Вит.Е-2, Са-321, Mg-70, Р-587, Fe-7
Ужин		
100	капуста квашеная 100 капуста квашеная, масло растительное	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У/в-3, Вит.С-30, Вит.Е-1, Са-48, Mg-16, Р-31, Fe-1
60	Хлеб 60	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29, Са-12, Mg-8, Р-39, Fe-1
200	Чай с сахаром сахар, чай	ЭЦ-57, У/в-15, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1
130	Гуляш куры, морковь, лук репчатый, мука, масло растительное, томатная паста, соль, перец душистый молотый	ЭЦ-253, Б-14, Ж-18, У/в-8, Вит.А-551, Вит.С-7, Вит.Е-3, Са-28, Mg-28, Р-149, Fe-2

200

Макаронные изделия отварные

макаронны, масло сливочное, соль

ЭЦ-257, Б-8, Ж-7, У/в-39, Вит.Е-11, Са-9, Mg-11, Р-49, Fe-1

Итого за Ужин

ЭЦ-751, Б-29, Ж-27, У/в-94, Вит.А-551, Вит.С-37, Вит.Е-14, Са-102, Mg-67, Р-276, Fe-6

Ужин 2

ЭЦ-134, Б-3, Ж-3, У/в-25, Вит.С-1, Са-120, Mg-14, Р-90

ЭЦ-95, Б-3, У/в-19

200

Какао

молоко, сахар, какао

70

Пряники

Итого за Ужин 2

ЭЦ-229, Б-6, Ж-3, У/в-44, Вит.С-1, Са-120, Mg-14, Р-90

Итого за день

ЭЦ-4 058, Б-143, Ж-153, У/в-501, Вит.А-3 606, Вит.В1-2, Вит.В2-3, Вит.С-206, Вит.Е-35, Са-1 234, Mg-496, Р-2



Директор

Колесникова

Е.О.

Заведующий
производством
(шеф-повар)

Богучарова А.А.