

27.01.21 Меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/10	Каша геркулесовая с м.сл.* <small>крупя овсяная "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-346, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-62	16-10
150	Апельсин*	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	26-86
200	Какао с молоком сгущенным <small>молоко сгущенное, какао, сахар</small>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	12-17
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Завтрак		Калорийность-627, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-120	59-17
<u>Обед</u>			
050	Перец порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	9-75
250	Борщ с капустой и картофелем* <small>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 05л, томатная паста, масло растительное рафинированное, сахар, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	16-51
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <small>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	28-63
200	Капуста св. тушеная* <small>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, морковь, мука, лимонная кислота, перец чёрный молотый, лавровый лист</small>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-24	14-88
200	Компот из изюма* <small>сахар, изюм, лимонная кислота</small>	Калорийность-76, Углеводы-20	7-43
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Обед		Калорийность-571, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-88	81-24
<u>Обед 2</u>			
100	Винегрет овощной* <small>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</small>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-83
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <small>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</small>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-09
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком* <small>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-25, Жиры-1	37-60
200	Картофельное пюре* <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-82
200	Макаронные изделия отварные* <small>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-53
200	Гречка отварная* <small>крупя гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-30
195	Плов (свинина)*	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	53-76

свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый

200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-08
Итого за Обед		2 Калорийность-1 322, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-154	215-01
<u>Полдник</u>			
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-15
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
100	Сосиска в тесте* <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-85
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
60	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	20-96
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 068, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-144	171-23
Итого за день		Калорийность-3 588, Белки-113, Жиры-127, Углеводы-506	526-65

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова