

## 25.01.21 меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Омлет натуральный с м.сл.*</b> <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-1	<b>24-96</b>
200	<b>Кофейный напиток со сгущенным молоком*</b> <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	<b>11-89</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-84</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	<b>39-69</b>
<b><u>Обед</u></b>			
050	<b>Огурцы порционно</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>9-57</b>
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль)*</b> <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	<b>7-13</b>
195	<b>Плов (свинина)*</b> <i>свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	<b>53-79</b>
200	<b>Кисель плодовоягодный</b> <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	<b>4-39</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-84</b>
100	<b>Яблоко свежее*</b>	Калорийность-39, Углеводы-9	<b>12-31</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-775, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-124	<b>90-03</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
50/50	<b>Гуляши из говядины*</b> <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, перец чёрный молотый, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	<b>42-18</b>
200	<b>Компот из брусники*</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-43</b>
<b>Итого за Обед 2</b>		Калорийность-283, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-25	<b>55-61</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка закусоч*</b> <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>8-26</b>
30	<b>Колбаса варено/к порциями</b>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<b>16-99</b>
030	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<b>15-48</b>
100	<b>Сосиска в тесте*</b> <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>37-07</b>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>22-10</b>
60	<b>Круассан с вар. сгущ.</b>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<b>29-90</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>20-96</b>
500	<b>Вода питьевая негаз*</b>		<b>20-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-1 068, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-144	<b>171-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 459, Белки-72, Жиры-93, Углеводы-317	<b>356-89</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова