

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)
<u>Завтрак</u>			
100	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-1	24-96
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком* <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	11-89
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-84
Итого за Завтрак		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	39-69
<u>Обед</u>			
050	Огурцы порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	9-57
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)* <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	7-13
195	Плов (свинина)* <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	53-79
200	Кисель плодовогадный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-39
50	Хлеб пшеничный*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-84
100	Яблоко свежее*	Калорийность-39, Углеводы-9	12-31
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-124	90-03
<u>Обед 2</u>			
50/50	Гуляши из говядины* <i>говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное рафинированное, мука, перец чёрный молотый, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	42-18
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-43
Итого за Обед 2		Калорийность-283, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-25	55-61
<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	8-26
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	37-07
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
60	Круассан с вар. сгуш.	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	171-56
Итого за день		Калорийность-2 459, Белки-72, Жиры-93, Углеводы-317	356-89

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова