

16.02.21 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	Омлет натуральный с м.сл.* <i>яйцо, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-2	50-59
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-62
200	Чай с молоком сгущ* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	6-09
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Завтрак		Калорийность-402, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-39	62-07
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-64
75/25	Бифитекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-95
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-37
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	5-47
Итого за Обед		Калорийность-690, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-81	78-43
<u>Обед 2</u>			
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-52
100	Винегрет овощной* <i>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	8-03
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	53-91
50/50	Гуляш 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	42-22
75/25	Рыба припущ кета в соусе* <i>кета, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	58-21
50/25	Говядина отварная с/с <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	42-53
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-98
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Макаронные изделия	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-95

отварные*

макароны, 400гр, масло сливочное, соль

Итого за Обед 2 Калорийность-1 703, Белки-91, Жиры-77, Углеводы-145 **271-73**

Полдник

100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-95
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-25
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
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
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-12
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50	Булочка закусоч*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-21
	<i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
500	Вода питьевая негаз*		20-80

Итого за Полдник Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204 **208-20**

Итого за день Калорийность-4 253, Белки-171, Жиры-185, Углеводы-469 **620-43**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова