

26.01.2021 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>			
100/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	38-74
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	2-65
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-96	44-25
<u>Обед</u>			
050	Помидоры порционные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-21
250	Суп гороховый * <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	4-30
120/25	Тефтели мясные с/с * <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	44-05
200	Картофельное пюре * <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-22
200	Компот из клубники * <i>клубника, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	12-17
50	Хлеб пшеничный *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	2-86
Итого за Обед		Калорийность-655, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-89	82-81
<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	24-39
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
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	42-55
200	Гречка отварная * <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-31
200	Макаронные изделия отварные * <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-53
200	Компот из брусники * <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-53
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном * <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-21
Итого за Обед 2		Калорийность-1 497, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-164	170-31

Полдник

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	36-89
50	Булочка закусоч* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-17
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
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	171-29
Итого за день		Калорийность-3 801, Белки-122, Жиры-149, Углеводы-493	468-66

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова