

20.02.21 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>			
200/10	Каша пшеничная с м.сл.* <i>пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	18-64
50	Булочка закусоч.* <i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	8-21
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-98
Итого за Завтрак		Калорийность-621, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-80	47-31
<u>Обед</u>			
250	Рассольник домашний* <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, капуста, огурцы соленые, домашние, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	15-64
75	Биточки говяжьи* <i>говядина, хлеб пшеничный, мука, соль, масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-7	19-97
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-38
200	Кисель плодовая годный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-26
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-113	63-02
<u>Обед 2</u>			
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	8-04
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-53
75/25	Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	37-73
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
75/25	Бифштекс 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	46-86
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	42-44
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	53-92
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	13-06

200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-82
Итого за Обед 2		Калорийность-1 669, Белки-96, Жиры-71, Углеводы-143	319-99
<u>Полдник</u>			
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	36-96
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
100	Пирожок с картошкой* <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-25
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-12
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	23-18
500	Вода питьевая негаз*		20-80
Итого за Полдник		Калорийность-1 155, Белки-20, Жиры-47, Углеводы-174	184-30
Итого за день		Калорийность-4 210, Белки-155, Жиры-166, Углеводы-510	614-62

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова