

24.02.21 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 |
| 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 | 2-86 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-434, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-25 | 65-34 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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 | 6-79 |
| 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 | Компот из черной смородины * <i>черная смородина, сахар</i> | Калорийность-85, Углеводы-21 | 9-85 |
| 50 | Хлеб отрубной | Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19 | 3-77 |
| Итого за Обед | | Калорийность-681, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-98 | 74-33 |
| <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 |
| 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 | 42-20 |
| 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 | 58-23 |
| 200 | Макаронные изделия отварные * <i>макаронь, 400гр, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42 | 13-06 |
| 200 | Гречка отварная * <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37 | 19-38 |
| 200 | Картофельное пюре * <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i> | Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 10-81 |
| 200 | Компот из вишни * <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i> | Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25 | 15-07 |
| 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 |
| Итого за Обед 2 | | Калорийность-1 332, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-161 | 185-34 |
| Итого за день | | Калорийность-3 905, Белки-129, Жиры-150, Углеводы-488 | 533-00 |

Полдник

| | | | |
|-------------------------|--|--|---------------|
| 100 | Сосиска в тесте* | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30 | 36-96 |
| | <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> | | |
| 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 |
| 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> | | |
| 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-1 458, Белки-31, Жиры-63, Углеводы-204 | 207-99 |

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова