

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