

11.02.21 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	18-51
200/15	Чай с сахаром * <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	3-42
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	4-55
Итого за Завтрак		Калорийность-432, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74	26-48
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей* <i>капуста, картофель, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	12-51
75/25	Рыба припущенная 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	58-16
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-77
200	Компот из сухофруктов* <i>сахар, компотная смесь весовая</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	3-40
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-523, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-58	88-61
<u>Обед 2</u>			
120/25	Голень ц.бр.жареная с/с* <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-249, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-1	36-07
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	11-63
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
50/5	Отбивная из филе ц.бр.* <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	27-02
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	46-95
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-37
200	Макаронные изделия отварные* <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-95
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57

200/15/7 Чай с сахаром и с лимоном*

сахар, лимон, чай

Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-18**4-98****Итого за Обед** 2 Калорийность-2 223, Белки-105, Жиры-101,
Углеводы-222**234-48****Полдник****100 Сосиска в тесте***Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30**36-95**

яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

100 Пирожок с картошкой*Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30**17-25**

яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

100 Крендель сахарный*Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30**17-12**

яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

50 Булочка закусоч*Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30**8-21**

яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль

030 Сыр порциями

Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9

15-48**30 Колбаса варено/к порциями**

Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6

16-99**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

23-40**500 Вода питьевая негаз*****20-80****Итого за Полдник** Калорийность-1 458, Белки-31, Жиры-63,
Углеводы-204**208-20****Итого за день** Калорийность-4 636, Белки-178, Жиры-189,
Углеводы-558**557-77**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О.Самохвалова