

## 04.02.21 меню для свободной продажи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200/10	<b>Каша полтавка с м.сл.*</b> <i>крупя полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<b>16-87</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и с лимоном*</b> <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>4-99</b>
50	<b>Батон нарезной*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<b>4-55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-432, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74	<b>26-41</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с крупой*</b> <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пишено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<b>11-03</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с*</b> <i>кета, мука, масло растительное рафинированное, масло сливочное, морковь, молоко сухое, томатная паста, лук репчатый, сахар, соль, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>53-74</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-81</b>
200/15	<b>Чай с сахаром *</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>3-43</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-85</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-523, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-79	<b>81-86</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
100	<b>Салат бабушкин*</b> <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	<b>24-48</b>
75/25	<b>Рыба припущ кета в соусе*</b> <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	<b>58-06</b>
75/25	<b>Печень по строгановски с соусом сметанным и луком*</b> <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	<b>37-68</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка*</b> <i>филе цыплят, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, морковь, мука, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-201, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-2	<b>28-65</b>
100/25	<b>Голень ц.бр.жареная с/с*</b> <i>голень цыплят, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	<b>31-08</b>
195	<b>Плов (свинина)*</b> <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	<b>53-87</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-82</b>
200	<b>Гречка отварная*</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>19-24</b>
<b>Итого за Обед 2</b>		Калорийность-1 621, Белки-90, Жиры-76, Углеводы-128	<b>265-88</b>

**Полдник**

100	<b>Сосиска в тесте*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>36-93</b>
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50	<b>Булочка закусоч*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>8-20</b>
	<i>яйцо, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
030	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<b>15-48</b>
100	<b>Крендель сахарный*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-10</b>
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	<b>Пирожок с картошкой*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-23</b>
	<i>яйцо, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
30	<b>Колбаса варено/к порциями</b>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<b>16-99</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>23-40</b>
500	<b>Вода питьевая негаз*</b>		<b>20-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-981, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-126	<b>156-13</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 557, Белки-139, Жиры-147, Углеводы-407	<b>530-28</b>

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А, Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова