

## 12.02.21 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 кукурузная с м.сл*</b> <i>крупа кукурузная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-337, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-48	<b>17-55</b>
50	<b>Батон нарезной*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<b>4-55</b>
200	<b>Чай с молоком сухим*</b> <i>сахар, молоко сухое, чай</i>	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32	<b>6-65</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-716, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-104	<b>28-75</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/25	<b>Суп с кетой*</b> <i>картофель, кета, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>18-51</b>
75/25	<b>Голубцы ленивые с/с*</b> <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	<b>24-99</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-95</b>
200	<b>Кисель плодоваягодный</b> <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	<b>4-27</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-565, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-88	<b>60-72</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
50/25	<b>Говядина отварная с/с</b> <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	<b>42-53</b>
200	<b>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-80</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>4-98</b>
100	<b>Салат бабушкин*</b> <i>огурцы, сосиски, зелёный горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	<b>24-52</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>53-91</b>
101/25	<b>Оладьи из печени с/с*</b> <i>печень, масло растительное рафинированное, мука, соль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, дрожжи, сырые, лавровый лист</i>	Калорийность-260, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7	<b>33-89</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>58-16</b>
200	<b>Гречка отварная*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>19-37</b>
200	<b>Компот из вишни*</b> <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	<b>15-07</b>
200	<b>Компот из брусники*</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-57</b>

---

**Итого за Обед** 2 Калорийность-1 857, Белки-96, Жиры-83, Углеводы-164 **276-80**

**Полдник**

100	<b>Сосиска в тесте*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>36-95</b>
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	<b>Пирожок с картошкой*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-25</b>
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	<b>Крендель сахарный*</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-12</b>
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>22-10</b>
60	<b>Круассан с вар. сгущ.</b>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<b>29-90</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>

---

**Итого за Полдник** Калорийность-1 092, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-174 **167-52**

---

**Итого за день** Калорийность-4 230, Белки-146, Жиры-162, Углеводы-530 **533-79**

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

Зав.столовой \_\_\_\_\_ А.А. Огурецкая

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О. Самохвалова