

02.02.21 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
10	Зелёный горошек*	Калорийность-4, Углеводы-1	1-62
200	Чай с молоком сгущ.* <i>молоко сгущенное, сахар, чай</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	6-09
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Завтрак		Калорийность-402, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-39	62-07
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский* <i>картофель, огурцы соленые, домашние, морковь, крупа перловая, масло растительное рафинированное, лук репчатый, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	6-61
50	Помидоры порционные	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-21
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	46-89
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-24
200	Компот из кураги* <i>сахар, курага, лимонная кислота</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	5-47
Итого за Обед		Калорийность-701, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-83	87-42
<u>Обед 2</u>			
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-47
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	53-87
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	42-17
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	58-06
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	44-13
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-58
Итого за Обед 2		Калорийность-1 137, Белки-69, Жиры-54, Углеводы-84	236-28
<u>Полдник</u>			
100	Сосиска в тесте* <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-93
100	Пирожок с картошкой* <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-23

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-897, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-144	150-36
Итого за день		Калорийность-3 137, Белки-133, Жиры-133, Углеводы-350	536-13

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О.Самохвалова