

03.02.21 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>			
100/10	Запеканка из творога * <i>творог, сметана 05л, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-386, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-59	39-82
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком * <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	11-89
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Завтрак		Калорийность-618, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-85	55-75
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем * <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	13-12
50/15	Поджарка из филе цыплёнка * <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	28-66
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	4-69
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-12
Итого за Обед		Калорийность-589, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-58	56-59
<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
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
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
100/25	Птица отварная с/с * <i>мясо цыплят бройлеров, масло растительное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль</i>	Калорийность-131, Белки-23, Жиры-4	32-29
200	Картофельное пюре * <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Макаронные изделия отварные * <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-82
200	Гречка отварная * <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-24
200	Рис припущенный * <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	11-61
200	Компот из брусники * <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-58
75/25	Бифштекс Андрон с/с	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-89

Итого за Обед 2 Калорийность-1 965, Белки-108, Жиры-70, Углеводы-207 **283-64**

Полдник

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
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-10
50/30/30	Горячий бутерброд <i>батон нарезной 0,4кг, колбаса в-к, сыр</i>	Калорийность-258, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-8	37-02
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-1 350, Белки-30, Жиры-59, Углеводы-182	204-48
Итого за день		Калорийность-4 522, Белки-175, Жиры-173, Углеводы-532	600-46

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова