

09.02.21 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>			
100/5	Запеканка из творога * <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	38-72
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном * <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-99
50	Батон нарезной *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	4-55
Итого за Завтрак		Калорийность-406, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-71	48-26
<u>Обед</u>			
250/25	Суп гороховый с цыплёнком * <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	11-22
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	44-22
200	Картофельное пюре * <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-80
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
Итого за Обед		Калорийность-564, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-64	70-01
<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	24-52
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	8-02
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	28-71
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	53-90
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
75/25	Печень по строгановски с соусом сметанным и луком * <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	37-71
75/25	Котлета рыбная с/с * <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	53-84
200	Макаронные изделия отварные * <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-95
200	Гречка отварная * <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-36

200 **Компот из брусники***
брусника, сахар

Калорийность-85, Углеводы-21

13-58

Итого за Обед 2 Калорийность-1 759, Белки-73, Жиры-86,
Углеводы-158 **288-66**

Полдник

100 **Крендель сахарный*** Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30 **17-13**

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

100 **Пирожок с картошкой*** Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30 **17-26**

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

100 **Сосиска в тесте*** Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-30 **36-96**

яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, 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 **208-23**

Итого за день Калорийность-4 187, Белки-138, Жиры-182,
Углеводы-497 **615-16**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова