

15.02.21 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>			
200/10	Каша рисовая с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	17-81
030	Сыр порциями	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	15-48
30	Булочка закусочная* <i>мука, яйцо, сахар, дрожжи, сырые, соль, масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	1-50
48	Хлеб пшеничный*	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-21	2-74
Итого за Завтрак		Калорийность-436, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-55	37-53
<u>Обед</u>			
250/25	Борщ со свеж кап и цыплёнком* <i>свекла, мясо цыплят бройлеров, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, сметана 05л, масло растительное рафинированное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	12-94
50/50	Гуляш из говядины* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	40-63
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-93
200	Компот из черной смородины <i>черная смородина, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	9-85
Итого за Обед		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-77	76-35
Итого за день		Калорийность-1 055, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-132	113-88
<u>Обед 2</u>			
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	7-99
100	Салат бабушкин* <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	24-52
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	53-90
195	Плов (свинина)* <i>свинина, крупа рисовая круглозерный, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, соль, перец чёрный молотый</i>	Калорийность-347, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-36	52-06
50/25	Говядина отварная с/с <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	42-53
75/25	Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с* <i>филе цыплят, батон нарезной 0,4кг, масло растительное рафинированное, масло сливочное, мука, томатная паста, молоко сухое, лук репчатый, морковь, сахар, соль, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	28-85
175	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18	47-64

200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-37
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-81
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-57
Итого за Обед		Калорийность-1 760, Белки-73, Жиры-90, Углеводы-146	301-24
<u>Полдник</u>			
100	Крендель сахарный* <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-12
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
500	Вода питьевая негаз*		20-80
200	Компот из вишни* <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-07
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	36-95
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	17-25
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном* <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-98
60	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
30	Колбаса варено/к порциями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	16-99
Итого за Полдник		Калорийность-1 357, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-217	204-56
Итого за день		Калорийность-3 117, Белки-96, Жиры-139, Углеводы-363	505-80

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова