

## 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200/10	<b>Каша рисовая с маслом сливочным*</b> <i>крупа рисовая круглозерный, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	<b>17-81</b>
030	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-9	<b>15-48</b>
30	<b>Булочка закусочная*</b> <i>мука, яйцо, сахар, дрожжи, сырые, соль, масло растительное рафинированное</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>1-50</b>
48	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-21	<b>2-74</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-436, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-55	<b>37-53</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/25	<b>Борщ со свеж кап и цыплёнком*</b> <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	<b>12-94</b>
50/50	<b>Гуляш из говядины*</b> <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-198, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4	<b>40-63</b>
200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-93</b>
200	<b>Компот из черной смородины</b> <i>черная смородина, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>9-85</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-77	<b>76-35</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 055, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-132	<b>113-88</b>
<b><u>Обед 2</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной*</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, домашние, лук репчатый, зеленый горошек, морковь, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>7-99</b>
100	<b>Салат бабушкин*</b> <i>огурцы, сосиски, зеленый горошек, масло растительное рафинированное, яйцо</i>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-10	<b>24-52</b>
75/25	<b>Котлета рыбная с/с*</b> <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	<b>53-90</b>
195	<b>Плов (свинина)*</b> <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	<b>52-06</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>
75/25	<b>Котлета рубленая из филе ц.бр. с/с*</b> <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	<b>28-85</b>
175	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-271, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-18	<b>47-64</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>Картофельное пюре*</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-81</b>
200	<b>Компот из брусники*</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-57</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 760, Белки-73, Жиры-90, Углеводы-146	<b>301-24</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Крендель сахарный*</b> <i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-12</b>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>22-10</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>
200	<b>Компот из вишни*</b> <i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	<b>15-07</b>
100	<b>Сосиска в тесте*</b> <i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>36-95</b>
100	<b>Пирожок с картошкой*</b> <i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	<b>17-25</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>
60	<b>Круассан с вар. сгущ.</b>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<b>29-90</b>
30	<b>Колбаса варено/к порциями</b>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-6	<b>16-99</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-1 357, Белки-23, Жиры-49, Углеводы-217	<b>204-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 117, Белки-96, Жиры-139, Углеводы-363	<b>505-80</b>

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова