

05.02.21 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>			
121/5	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина, лук репчатый, мука, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-20	24-91
200	Какао с молоком сгущенным <i>молоко сгущенное, какао, сахар</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	12-18
50	Батон нарезной*	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	4-55
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-69	41-64
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями* <i>картофель, макароны,400гр, лук репчатый, морковь, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	3-96
75/25	Печень по строгонавски с соусом сметанным и луком* <i>печень, сметана 05л, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-25, Жиры-1	37-68
200	Рис припущенный* <i>крупа рисовая длиннозерный, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-51	11-61
200	Компот из апельсинов* <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	11-15
50	Хлеб отрубной	Калорийность-110, Белки-3, Углеводы-19	3-77
100	Яблоко свежее*	Калорийность-39, Углеводы-9	12-33
Итого за Обед		Калорийность-663, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-117	80-50
<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	24-46
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	36-05
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
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	58-07
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	53-73
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	28-67
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны,400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-83
200	Картофельное пюре*	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5,	10-81

	<i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Углеводы-10	
200	Гречка отварная*	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-25
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из вишни*	Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25	15-08
	<i>вишня без косточек, сахар, лимонная кислота</i>		
200	Компот из брусники*	Калорийность-85, Углеводы-21	13-58
	<i>брусника, сахар</i>		
Итого за Обед		2 Калорийность-1 996, Белки-98, Жиры-88, Углеводы-189	326-40
<u>Полдник</u>			
100	Сосиска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-93
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
50/30/30	Горячий бутерброд	Калорийность-258, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-8	37-02
	<i>батон нарезной 0,4кг, колбаса в-к, сыр</i>		
100	Пирожок с картошкой*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-23
	<i>яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-10
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-40
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
500	Вода питьевая негаз*		20-80
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-99
	<i>сахар, лимон, чай</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-1 449, Белки-32, Жиры-61, Углеводы-200	209-47
Итого за день		Калорийность-4 561, Белки-157, Жиры-175, Углеводы-575	658-01

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова