

17.02.21 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-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	38-72
200/15/7	Чай с сахаром и с лимоном * <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	4-98
50	Батон нарезной *	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	4-55
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	48-25
<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	13-14
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	28-72
200	Каша перловая * <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	4-67
200	Компот из клюквы * <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	10-07
50	Хлеб бородинский	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	4-04
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-83	60-64
<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	8-03
75/25	Бифштекс Андрон с/с <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-162, Белки-22, Жиры-8	46-95
75/25	Голубцы ленивые с/с * <i>говядина, капуста, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, крупа рисовая круглозерный, морковь, соль, томатная паста, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	24-99
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	53-91
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	58-21
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	12-95
200	Гречка отварная *	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13,	19-37

Углеводы-37

*крупя гречневая, масло сливочное, соль***200 Компот из клубники***

Калорийность-76, Углеводы-20

12-16*клубника, сахар, лимонная кислота***Итого за Обед** Калорийность-1 753, Белки-90, Жиры-73, Углеводы-169 **271-90****Полдник****200 Компот из вишни***

Калорийность-103, Белки-1, Углеводы-25

15-07*вишня без косточек, сахар, лимонная кислота***100 Сосиска в тесте***

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30

36-95*яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль***100 Пирожок с картошкой***

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30

17-25*яйцо, мука, картофель, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль***100 Крендель сахарный***

Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30

17-12*яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль***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

19-23**500 Вода питьевая негаз*****20-80****Итого за Полдник** Калорийность-1 195, Белки-19, Жиры-41, Углеводы-199 **178-42****Итого за день** Калорийность-4 232, Белки-151, Жиры-160, Углеводы-549 **559-21**

Директор _____ М.А. Безлепкина

Зав.столовой _____ А.А. Огурецкая

Бухгалтер _____ О.О. Самохвалова