

# 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100/5	<b>Запеканка из творога *</b> <i>творог, сахар, крупа манная, сметана 05л, яйцо, масло сливочное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-368, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-56	<b>38-72</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>
50	<b>Батон нарезной *</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<b>4-55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-581, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	<b>48-25</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем *</b> <i>капуста, мясо цыплят бройлеров, картофель, сметана 05л, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	<b>13-14</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыплёнка *</b> <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	<b>28-72</b>
200	<b>Каша перловая *</b> <i>крупа перловая, масло растительное рафинированное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28	<b>4-67</b>
200	<b>Компот из клюквы *</b> <i>клюква, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	<b>10-07</b>
50	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25	<b>4-04</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-703, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-83	<b>60-64</b>
<b><u>Обед 2</u></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>
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>8-03</b>
75/25	<b>Бифштекс Андрон с/с</b> <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	<b>46-95</b>
75/25	<b>Голубцы ленивые с/с *</b> <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	<b>24-99</b>
195	<b>Плов (свинина) *</b> <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	<b>53-91</b>
75/25	<b>Рыба припущ кета в соусе *</b> <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	<b>58-21</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>Макаронные изделия отварные *</b> <i>макаронны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>12-95</b>
200	<b>Гречка отварная *</b>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13,	<b>19-37</b>

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