

01.02.21 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 вязкая молочная из риса с маслом сливочным* <i>крупа рисовая круглозерный, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-342, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-57	17-04
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	1-49
48	Хлеб пшеничный*	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-21	2-75
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-96	36-76
<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	12-89
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	40-71
200	Макаронные изделия отварные* <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	12-53
200	Кисель плодовая годный <i>кисель в ассортименте, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-129, Углеводы-34	4-38
Итого за Обед		Калорийность-663, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-90	70-51
Итого за день		Калорийность-1 315, Белки-52, Жиры-39, Углеводы-186	107-27
<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	7-91
120/25	Тефтели мясные с/с* <i>говядина, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, морковь, крупа рисовая круглозерный, сахар, перец чёрный молотый, лавровый лист, соль, томатная паста</i>	Калорийность-212, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-13	44-24
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	52-05
100/25	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-215, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-1	31-08
200	Гречка отварная* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	19-27
200	Картофельное пюре* <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-83
200	Компот из брусники* <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	13-55
Итого за Обед 2		Калорийность-1 338, Белки-58, Жиры-69, Углеводы-122	178-93

Полдник

50	Булочка с помадкой	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-25	16-90
100	Крендель сахарный*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	17-15
	<i>яйцо, мука, сахар, масло сливочное, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
75	Корж молочный	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	22-10
200	Сок Сады прид	Калорийность-30, Углеводы-6	23-39
500	Вода питьевая негаз*		20-80
100	Соска в тесте*	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	36-98
	<i>яйцо, сосиски, мука, масло сливочное, сахар, масло растительное рафинированное, дрожжи, сырые, соль</i>		
60	Круассан с вар. сгущ.	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	29-90
Итого за Полдник		Калорийность-1 005, Белки-16, Жиры-36, Углеводы-169	167-22
Итого за день		Калорийность-2 343, Белки-74, Жиры-105, Углеводы-291	346-15

Директор М.А. Безлепкина

Зав.столовой А.А. Огурецкая

Бухгалтер О.О. Самохвалова