

# 18.02.21 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 полтавка с м.сл.*</b> <i>крупа полтавка, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32	<b>16-88</b>
200/15	<b>Чай с сахаром *</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	<b>3-42</b>
50	<b>Батон нарезной*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24	<b>4-55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-432, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74	<b>24-85</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с крупой*</b> <i>картофель, мясо цыплят бройлеров, лук репчатый, морковь, пишено, масло растительное рафинированное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24	<b>11-07</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>
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 шиповника</b> <i>сахар, шиповник, лимонная кислота</i>	Калорийность-94, Углеводы-24	<b>5-94</b>
50	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	<b>2-86</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-518, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-85	<b>84-58</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>24-53</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>8-04</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>
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>42-52</b>
50/15	<b>Поджарка из филе цыпленка*</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>28-73</b>
50/5	<b>Отбивная из филе ц.бр.*</b> <i>филе цыплят, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-12	<b>27-02</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>53-92</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>
50/25	<b>Говядина отварная с/с</b> <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное рафинированное, мука, томатная паста, сахар, перец чёрный</i>	Калорийность-264, Белки-23, Жиры-19	<b>42-52</b>

молотый, лавровый лист, соль

200	<b>Макаронные изделия отварные*</b> <i>макароны, 400гр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-42	<b>13-06</b>
200	<b>Гречка отварная*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-301, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-37	<b>19-38</b>
200	<b>Компот из брусники*</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-85, Углеводы-21	<b>13-57</b>

---

**Итого за Обед** 2 Калорийность-2 595, Белки-163, Жиры-137, Углеводы-164 **378-45**

**Полдник**

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>36-96</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>
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>
75	<b>Корж молочный</b>	Калорийность-276, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-46	<b>22-10</b>
60	<b>Круассан с вар. сгущ.</b>	Калорийность-201, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-32	<b>29-90</b>
200	<b>Сок Сады прид</b>	Калорийность-30, Углеводы-6	<b>23-18</b>
500	<b>Вода питьевая негаз*</b>		<b>20-80</b>

---

**Итого за Полдник** Калорийность-1 092, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-174 **167-31**

---

**Итого за день** Калорийность-4 637, Белки-203, Жиры-204, Углеводы-497 **655-19**

Директор \_\_\_\_\_ М.А. Безлепкина

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

Бухгалтер \_\_\_\_\_ О.О.Самохвалова