

Меню Свободного выбора на 10,01,24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Фруктовый бум"	29,19	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Салат из свеклы с сыром	17,42	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	16,58	100	82	1,5	6,3	5	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	28,75	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из филе индейки	67,45	200	390,0	12,00	19,60	41,40	3,40
Биточки домашние	42,83	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Бефстроганов из филе индейки	50,77	100	198	7,4	17,8	2,2	0,1
Сырники из творога со сгущенным молоком	71,29	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,38	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	7,75	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
Чай с лимоном	2,70	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Чай с сахаром	1,38	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,40	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарин	18,30	1 шт	42	1	0,2	9,0	0,8
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Директор по  
производству  
Корнева Е.И.

\* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.