

Меню Свободного выбора на 14.09.23



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат Восторг	35,57	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,71	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	32,86	255	112	6,8	6,2	7,0	0,6
Вторые блюда							
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,00	100/50	251	13,0	17,00	11,50	0,9
Перец фаршированный мясом и рисом	130,68	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,8
Филе куриное панированное	60,74	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	71,36	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
Гарниры							
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Рис отварной	14,38	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из ягод	7,92	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Чай с сахаром	1,45	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
Фрукты							
Яблоко свежее	15,98	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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

* 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.