

Меню Свободного выбора на 16,01,24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из квашеной капусты	17,71	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	16,59	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	24,20	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,47	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	45,46	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Котлета куриная	57,49	100	229,0	20,20	9,00	16,80	1,40
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	66,20	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Тефтели мясные в соусе	52,30	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,2
Сырники из творога с вареньем	71,39	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
Гамбургер куриный	54,40	180	401	18,9	14,7	48,2	4,0
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,7
Пюре картофельное	17,97	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Напитки							
Компот из кураги	6,62	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
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
Фрукты							
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Хлеб							
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.