

Меню Свободного выбора на 18,01,24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Витаминный микс"	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из квашеной капусты	17,71	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из свеклы с курагой	8,40	100	111	1,7	6,1	12,3	1,0
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	28,36	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	59,80	100	150,0	10,70	10,50	3,20	0,20
Котлета из индейки	61,31	90	140	12,5	8,3	3,9	0,2
Макаронник с мясом, маслом	63,31	200/5	434	21,0	21,2	39,6	3,3
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с мясом	42,80	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	11,13	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Напитки							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,53	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
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	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
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 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.