

Меню Свободного выбора на 20.10.23



118

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	20,77	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Винегрет овощной	11,96	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,16	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки домашние	42,83	100	198	13,8	11,30	10,10	0,9
Котлета куриная	56,24	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Жаркое по-домашнему	60,22	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
<i>Гарниры</i>							
Овощи тушеные	25,35	180	150	3,9	7,4	16,80	1,4
Рис отварной	14,37	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,92	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	9,60	1 шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
<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.