

Меню Свободного выбора на 01.04.25



Муров

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	24,72	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат зеленый с персиками и куриным филе с гречками	48,84	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
Винегрет овощной с зеленым горошком	24,21	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	32,90	260	127,0	8,80	4,10	14,5	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Фишболы в сырном соусе	76,24	100/50	163	16,6	6,3	9,8	1,0
Котлета куриная	58,81	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Блины "Домашние" со сгущенным молоком	73,10	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Филе куриное запеченное с ананасами	91,25	100	186	18,5	9	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	22,27	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,46	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Чай с лимоном	3,23	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1
Компот из груш	13,03	200	58	0,2	0,1	14,0	1,4
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	13,73	250	146,0	5,30	5,30	19,5	1,90
Котлета картофельная	19,20	100	160,0	2,90	7,40	14,3	1,40
Гороховое пюре с маслом растительным	6,51	150	249,0	15,50	7,60	26,0	2,60
Рожки отварные с маслом растительным	5,95	150	209,0	5,30	9,30	25,8	2,60
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Косолапова В.Ф.

* 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.