

Меню Свободного выбора на 02.12.24



| 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 | 26,10 | 100       | 113                | 2,9      | 9,6     | 3,7         | 0,4                                  |
| Салат "Овощная гирлянда"                            | 15,93 | 100       | 129                | 1,3      | 10,2    | 8,1         | 0,8                                  |
| Салат "Восторг"                                     | 37,51 | 100       | 198                | 4,4      | 13,2    | 15,5        | 1,5                                  |
| <i>Первые блюда</i>                                 |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп сырный с гречками, зеленью                      | 29,28 | 250/15    | 173,0              | 6,10     | 6,30    | 22,8        | 2,30                                 |
| <i>Вторые блюда</i>                                 |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Котлета куриная с сыром                             | 49,96 | 90        | 152                | 11,9     | 8,1     | 7,9         | 0,8                                  |
| Пудинг "Лакомка" с вареньем                         | 85,44 | 200/25    | 467                | 19,1     | 12,2    | 70,4        | 0,7                                  |
| Гуляш из говядины                                   | 58,03 | 100       | 121                | 8,2      | 8,6     | 2,8         | 0,3                                  |
| <i>Гарниры</i>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Каша гречневая рассыпчатая                          | 14,78 | 180       | 296                | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 4,4                                  |
| Картофель запеченный в сметанном соусе              | 28,85 | 180       | 204                | 4,3      | 9,5     | 25,2        | 2,5                                  |
| <i>Напитки</i>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Компот из яблок                                     | 6,84  | 200       | 58,0               | 0,20     | 0,20    | 13,9        | 1,40                                 |
| Чай с сахаром                                       | 1,69  | 200       | 41                 | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 1,0                                  |
| Чай без сахара                                      | 0,67  | 200       | 2                  | 0,2      | 0,05    | 0,07        | 0                                    |
| Сок фруктовый                                       | 11,17 | 200       | 90                 | 0,0      | 0,0     | 22,4        | 2,2                                  |
| <i>Фрукты</i>                                       |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яблоко свежее                                       | 13,95 | 1 шт      | 49                 | 0,4      | 0,4     | 10,8        | 1,1                                  |
| <i>Хлеб</i>                                         |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микроэлементами                     | 2,00  | 25        | 53                 | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 1                                    |
| Батон витаминный с микроэлементами                  | 3,50  | 25        | 70                 | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,2                                  |

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

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.