

## Меню Свободного выбора на 22.01.25



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Столичный "	35,67	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат из свеклы с курагой	10,87	100	111	1,7	6,1	12,3	1,2
Салат овощной с фасолью и кукурузой	41,03	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, сметаной, зеленью	28,97	275	119,0	5,00	6,40	10,2	1,10
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с персиками	85,56	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Тефтели мясные в соусе	69,92	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Биточки домашние	64,79	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Котлета куриная	54,97	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,73	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Напиток из шиповника	8,72	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Чай с сахаром	1,71	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	14,85	1шт	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 обогащенный йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

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.