

Меню Свободного выбора на 22.10.24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,2
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	25,47	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,48	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	25,96	260	111	4,8	4,0	14,0	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная	42,69	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Плов из говядины	71,83	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Запеканка из творога со сгущенным молоком	91,65	200/25	532	33,0	25,2	43,3	4,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,30
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	16,49	1 шт	58	0,5	0,5	12,7	1,3
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащенный йодоказеином	3,17	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.