

Меню Свободного выбора на 02.02.26



118
Муклова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	16,74	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
Салат "Восторг"	44,49	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
Салат из свежих помидоров с яйцом и зелёным горошком	27,68	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Первые блюда							
Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	18,86	265	152,0	5,60	6,80	17,0	1,70
Вторые блюда							
Котлеты куриные с сыром	61,00	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Жаркое по домашнему	87,60	200	239	12,4	12,7	18,7	1,8
Сырники из творога со сгущённым молоком	88,77	200/25	592	34,2	25	57,6	5,7
Гарниры							
Капуста цветная отварная с маслом сливочным	69,11	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,3
Напитки							
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	11,92	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Фрукты							
Яблоко	15,68	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1
Мандарин	28,80	1шт	42	1	0,2	9,0	0,9
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53,8	1,8	0,3	11,3	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Румянцев

Калькулятор

Косолапова

Румянцева А.Ю.

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.