

Меню Свободного выбора на 09.10.25



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат овощной с фасолью и кукурузой	39,03	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат "Столичный"	32,40	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат зеленый с огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	18,97	265	139,0	4,60	5,70	17,2	1,70
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,73	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Тефтели мясные в соусе томатном	60,14	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Вермишель с сыром	34,06	200	298	10,9	13,5	33,0	3,3
Котлета куриная	46,61	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	16,39	180	185	3,7	6,3	28,5	2,9
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
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	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Калькулятор

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.