

# Меню Свободного выбора на 12.11.25



| Наименование блюда                        | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность, Ккал | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|-------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------|---------|----------|-------------|-----------------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i>                     |       |           |                         |         |          |             |                                               |
| Салат по-русски                           | 20,29 | 100       | 131                     | 2,7     | 11,3     | 4,6         | 0,5                                           |
| Салат из цветной капусты, овощей и плодов | 26,73 | 100       | 82                      | 1,5     | 6,3      | 5           | 0,5                                           |
| Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"    | 17,56 | 100       | 128                     | 1,3     | 10,2     | 7,8         | 0,8                                           |
| <i>Первые блюда</i>                       |       |           |                         |         |          |             |                                               |
| Рассольник Ленинградский с зеленью        | 14,42 | 250       | 124,0                   | 2,10    | 5,10     | 17,3        | 1,70                                          |
| <i>Вторые блюда</i>                       |       |           |                         |         |          |             |                                               |
| Плов из индейки                           | 57,95 | 200       | 378                     | 10,7    | 17,1     | 45,2        | 4,5                                           |
| Филе куриное запеченное с персиками       | 82,49 | 100       | 233                     | 22,6    | 13,6     | 5,0         | 0,5                                           |
| Котлета рыбная                            | 57,03 | 100       | 246                     | 15,3    | 12,5     | 18,4        | 1,8                                           |
| <i>Гарниры</i>                            |       |           |                         |         |          |             |                                               |
| Пюре картофельное                         | 25,37 | 180       | 130                     | 3,8     | 6,3      | 14,5        | 1,4                                           |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 13,21 | 180       | 296                     | 10,2    | 8,8      | 44,1        | 4,4                                           |
| <i>Напитки</i>                            |       |           |                         |         |          |             |                                               |
| Компот из кураги                          | 8,57  | 200       | 86                      | 1,0     | 0,0      | 13,2        | 1,3                                           |
| Чай с лимоном                             | 2,87  | 200/7     | 43                      | 0,3     | 0,1      | 10,3        | 1,0                                           |
| 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                             | 19,95 | 1 шт      | 62                      | 0,5     | 0,5      | 13,7        | 1,4                                           |
| <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.