

Меню Свободного выбора на 16.09.25



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	23,06	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зеленый с огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	35,22	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежий капустой и картофелем со сметаной,зеленью	13,27	255	106,0	1,80	5,60	12,0	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	58,26	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Фишболы в сырном соусе	71,81	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Бифштекс домашний	53,21	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	0,4
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	130
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	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	15,68	1шт	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.