

Меню Свободного выбора на 17.03.26



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зелёным горошком	23,04	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с огурцами и помидорами	40,07	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	33,82	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	20,28	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое по- домашнему	87,60	200	239	12,4	12,7	18,7	1,9
Фишболы в сырном соусе	74,51	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Гамбургер куриный	63,76	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
Котлета рубленая из куриного филе	48,41	100	229	20,2	8,9	16,8	1,7
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,3
Картофель отварной	24,70	180	138	3,5	5,7	18,4	1,8
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
Чай с лимоном	3,14	200	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Чай с сахаром	1,10	29	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
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с вермишелью	11,58	250	119	2,7	2,8	16,2	1,6
Котлета картофельная	12,95	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Рис отварной с маслом растительным	7,91	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Рис отварной с овощами, кукурузой, зелёным горошком	18,38	150	239	4,5	9,2	26,7	2,22
Яблоко	15,68	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
<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

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.