

Меню Свободного выбора на 21.03.26



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Салат зелёный с помидорами и куриным филе, гренками | 44,33 | 100 | 122 | 1,3 | 10,3 | 6,2 | 0,6 |
| Винегрет овощной | 15,71 | 100 | 124 | 1,1 | 10,2 | 6,9 | 0,7 |
| Салат "Витаминный микс" | 34,25 | 100 | 113 | 1,2 | 10,1 | 4,3 | 0,4 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью | 11,59 | 255 | 106,0 | 1,80 | 5,60 | 12,0 | 1,20 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Филе куриное панированное | 56,95 | 100 | 296 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 1,2 |
| Ёжики Аппетитные | 47,59 | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе | 52,01 | 100 | 140 | 13,6 | 8 | 3,3 | 0,3 |
| Котлетки из куриной грудки с маслом | 87,51 | 100 | 238 | 20,2 | 14 | 7,1 | 0,7 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Картофель отварной | 24,69 | 180 | 138 | 3,5 | 5,7 | 18,4 | 1,8 |
| Рис отварной | 16,37 | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 3,4 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Компот из апельсинов | 9,74 | 200 | 69 | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 1,7 |
| 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 |
| <i>Постные блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью | 9,78 | 250 | 98 | 1,7 | 4,9 | 9,8 | 0,9 |
| Картофель отварной с маслом растительным | 18,70 | 180 | 147 | 3,5 | 6,5 | 18,5 | 1,8 |
| Рис отварной, кукурузой и зеленым горошком | 18,38 | 150 | 239 | 4,5 | 9,2 | 26,7 | 2,6 |
| <i>Фрукты</i> | | | | | | | |
| 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.