

Меню Свободного выбора на 22.10.25



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Столичный"	35,43	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	39,03	100	164	3,2	10,9	13,5	1,4
Салат зелёный с помидорами с растительным маслом	27,75	100	106	1	10,2	2,7	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	22,16	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	56,33	100	140	13,6	8,0	3,3	0,3
Чевапчичи в томатном соусе	69,04	100/50	267	18,5	16,9	10,5	1,0
Котлета рыбная	51,06	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
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	0,3
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
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	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.