

## Меню Свободного выбора на 26.03.26



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зелёный с огурцами и помидорами	40,07	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Восторг"	44,49	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
Салат из квашеной капусты	22,16	100	98	1,6	5,1	11,3	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	9,63	250	131,0	5,50	5,30	15,3	1,50
<i>Вторые блюда</i>							
Митболлы в томатном соусе	68,05	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,1
Наггетсы "Классические"	86,91	100	217	22,2	8,9	12,2	1,2
Бифштекс домашний	52,67	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Котлетки из куриной грудки с маслом	87,51	100	238	20,2	14	7,1	0,7
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,3
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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>							
Котлета картофельная	12,95	100	160	2,9	7,4	14,3	1,4
Рис отварной с маслом растительным	7,91	180	220	4,4	7,5	33,7	3,3
Рожки отварные с овощами, зеленым горошком	12,96	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микроэлементами	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.