

Меню Свободного выбора на 08,09,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски						
Салат "Восторг"	36,50	100	198	4,4	13,2	1,3
Жареная рыба маринадом	45,16	100	133	10,6	8,8	0,2
Салат из свеклы с сыром	16,05	100	119	4,5	9,2	0,4
Первые блюда						
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной и зеленью	36,41	15/255	127	5,5	4,7	1,4
Вторые блюда						
Ежики "Аппетитные"	37,31	100/50	196	9,6	11,8	1,0
Котлеты из индейки	43,51	90	185	13,0	12,7	0,40
Макаронник с мясом	41,69	200	371	15,7	14,9	3,6
Гарниры						
Картофель отварной	24,40	180	138	3,5	5,7	1,5
Вермишель отварная	10,98	180	212	6,5	5,7	2,7
Напитки						
Напиток из облепихи	7,25	200	60	0,0	0,0	15,0
Чай с сахаром	1,36	200	53,0	0,2	0,1	13
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,1
Сок фруктовый	12,00	200	90	0,0	0,0	22,4
Фрукты						
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6
Груша свежая	37,80	1 шт	133	0,8	0,6	21,6
Хлеб						
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3

Инженер-технолог

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева

* 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.