

Меню свободного выбора на 17,01,2022

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
Холодные блюда							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	7,0	5,8	1,7	0,1	87,0
Салат фруктовый	20,21	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с сыром	16,07	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	26,06	10/260	100	4,8	3,6	9,9	0,8
Суп пюре с горохом, мясом и гренками зеленью	23,87	10/10/250	178	8,1	6,6	21,5	1,7
Вторые блюда							
Сосиска отварная	22,20	1шт	160	11,0	12,0	1,5	0,1
Мясо с булгуром	49,12	200	138	7,5	11,6	0,9	0
Рыба жареная по солнечному	55,78	100	200	17,5	11,7	6,3	0,5
Вермишель отварная с сыром	21,63	150	240	8,8	11,4	24,6	30
Гарниры							
Вермишель отварная	8,73	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Картофель запеченый в сметанном соусе	31,79	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
Фрукты							
Мандарины	16,42	1шт	38,0	0,8	0,2	7,5	0,6
Груша свежая	27,57	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
Хлеб							
Батон витаминный с микронутриентами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1



118

Инженер-технолог
Шамкина Л. А.

Калькулятор
Косоплатова Н. Ф.

Директор по производству
Корнева Е. И.

* - 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.