

Меню свободного выбора на 03.12.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>								
Салат по-русски	17,41	100/20	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4	
Салат "Фруктовый"	22,75	100	56,0	1,3	0,8	10,0	0,8	
Салат из квашеной капусты	13,98	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9	
<b>Первые блюда</b>								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,71	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6	
<b>Вторые блюда</b>								
Индейка с булгуром	46,86	200	391	15,0	20,5	30,1	2,5	
Ежики "Аппетитные"	34,54	90/50	205	10,2	11,8	171	14	
Сырники из творога со сгущенным молоком	57,91	150/30	55,6	32,5	23,7	55,6	4,6	
<b>Гарниры</b>								
Пюре картофельное	23,21	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00	
<b>Напитки</b>								
Чай с сахаром	1,06	200	53	0,2	0,1	13	1,1	
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1		
Чай с лимоном	2,26	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,8	
Компот из яблок	5,69	200	79	0,2	0,2	18,9	1,5	
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9	
<b>Фрукты</b>								
Груша	30,60	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8	
Мандарин	19,50	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6	
Яблоко	11,40	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3	
<b>Хлеб</b>								
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	

Инженер-технолог  
 Шашкина Л. А.

Калькулятор  
 Коссапова В. Ф.

Директор по производству  
 Корнева Е. И.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторная исследования не проводилась. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюдах.