

Меню свободного выбора на 05.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с сыром	16,31	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,3
Салат "Восторг"	31,27	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Салат из овощей с морской капустой	18,91	100	85	1,2	5,1	8,3	
<i>Первые блюда</i>							
Суп гороховый с гренками	8,95	250/15	236	10,5	6,5	33,8	2,8
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с ананасом	59,89	90	212	20,3	6,6	3,7	0,3
Биточки домашние	46,65	100	211	14,5	11,0	11,3	0,9
Рыба запеченная	53,73	90	123	13,2	5,9	4,4	0,3
Блинчики с маслом сливочным	26,58	150/10	385	11,8	16,9	47,6	3,9
Блинчики с молоком сгущенным	24,80	150/30	413	13,7	12,7	61,8	5,1
Блинчики с джемом	23,84	150/30	399	11,8	10,4	65,9	5,4
Оладьи с маслом сливочным	21,18	150/10	438	11,4	18,4	57,9	4,8
Оладьи с молоком сгущенным	19,40	150/30	466	13,4	14,2	72,1	6
Оладьи с джемом	18,44	150/30	452	11,5	11,9	76,3	6,4
Блинчики с яблочным фаршем	19,10	135	318	7,6	13,5	40,6	3,3
Блинчики фаршированные джемом	21,62	135	371	7,7	13,3	58	4,8
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	132	0,0	0,0	33	2,7
Чай с сахаром	1,22	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Груша свежая	28,41	1 шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	12,07	1 шт	96,1	0,9	0,9	19,9	1,6
<i>Хлеб</i>							
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
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косолопова В. Ф.

Директор по производству
Корнева Е. Н.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде оформлена расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.