

Меню свободного выбора на 06.12.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Восторг"	30,26	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,03	100	153,0	2,7	8,9	16,9	1,4
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	17,13	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	20,94	270	155	5,6	6,8	17,1	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная в томате с овощами	37,96	100	106	9,7	4,9	6,8	0,6
Гуляш из говядины	46,26	100	138	9,6	9,6	3,5	0,3
Котлета куриная	38,90	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	24,70	150	146	2,9	4,9	15,5	1,30
Каша гречневая рассыпчатая	13,43	150	251	8,5	7,3	36,6	3,00
<i>Напитки</i>							
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	
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83	0,6	0,0	20,9	16,1
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
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	1 шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<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
 Шакинни Л. А.

Калькулятор
 Косопалова Р. Ф.

Директор по производству
 Корнева Е. И.

* - 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.