

Меню свободного выбора на 08,02,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,89	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,5
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	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясными фрикадельками, сметаной, зеленью	27,60	20/255	125	6,1	4,7	14,4	1,2
Суп-пюре из цветной, брокколи, куриным филе и гречками	40,09	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Рулет мясной с яйцом	42,40	100	191	14,5	10,8	8,2	0,7
Филе куриное панированное	49,90	100	302	23,8	10,3	10,7	0,8
Сырники из творога со сгущенным молоком	54,17	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
<i>Гарниры</i>							
Булгур с овощами, кукурузой	20,66	150	278	7,3	9,3	33,2	2,70
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
Компот из свежих яблок	4,62	200	59	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,8
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	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	16,42	1шт	38,0	0,8	0,2	7,5	0,6
Груша свежая	26,74	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
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Исконтер-тестер  
Шамшина Л. А.

Калькулятор  
Косыгина В. Ф.

Директор по производству  
Козлова 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.