

118

Меню свободного выбора на 09,03,2022



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Салат из свеклы с фасолью | 15,02 | 100 | 136,0 | 2,6 | 10,2 | 8,5 | 0,7 |
| Салат "Восторг" | 29,80 | 100 | 175,0 | 4,0 | 12,7 | 10,3 | 0,8 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 21,30 | 100 | 118 | 2,8 | 7,1 | 10,6 | 0,9 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом,рыбными консервами,зеленью | 26,22 | 265 | 142 | 4,5 | 5,7 | 17,4 | 1,4 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Бефстроганов из куриного филе | 40,00 | 100 | 169 | 14,0 | 10,6 | 4,3 | 0,3 |
| Рыба запеченная | 47,76 | 80 | 109 | 11,7 | 5,2 | 3,9 | 0,3 |
| Биточки домашние | 42,11 | 90 | 191 | 13,0 | 10,0 | 10 | 0,8 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 8,52 | 150 | 183 | 5,5 | 4,2 | 28,5 | 2,3 |
| Картофельное пюре | 33,83 | 150 | 138 | 3,1 | 5,4 | 12,1 | 1,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 14,41 | 150 | 251 | 8,5 | 7,3 | 36,6 | 3,00 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 6,04 | 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>Постные блюда</i> | | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом,зеленью | 20,21 | 250 | 123,0 | 2,0 | 5,3 | 16,7 | 1,4 |
| Котлеты капустные | 8,41 | 100 | 160,0 | 3,6 | 7,7 | 10,8 | 0,9 |
| Каша гречневая рассыпчатая с сахаром,маслом | 10,36 | 150 | 276,0 | 7,9 | 7,1 | 43,7 | 3,6 |
| <i>Фрукты</i> | | | | | | | |
| Мандарины | 25,45 | 1шт | 58,9 | 1,4 | 0,3 | 11,6 | 1,0 |
| Апельсин | 36,76 | 1шт | 95,0 | 2,1 | 0,4 | 17,8 | 1,5 |
| Яблоко | 12,07 | 1шт | 71,0 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| <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-техно. Шамшина Л. А. Калькулятор Кослякова В. Ф.

Директор по производству Корнева В.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.