

Меню свободного выбора на 09.12.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	20,27	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	17,03	100	15,0	2,2	8,9	16,1	1,3
Салат из свеклы с сыром	14,16	100	126	4,5	9,3	4,6	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,20	10/250	81	4,7	3	7,7	0,64
<i>Вторые блюда</i>							
Фрикадельки в соусе	44,43	90/50	261	14,0	15,2	15,4	1,3
Оладьи куриные	41,68	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
Рыба тушеная с овощами	39,48	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая	13,64	150	251	8,5	7,3	36,6	3,05
Картофель запеченный в сметанном соусе	30,45	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
<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	1,7
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Груша	28,80	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	17,24	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 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

Исполнитель

Калькулятор

Директор по производству

Шамкина Л. А.

Коссапов В. Ф.

Корнеев Е.И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показывать может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюдах.