

Меню свободного выбора на 10,03,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	21,32	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат фруктовый	21,13	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с сыром	16,31	100	126	4,5	9,3	4,6	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	25,05	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	32,58	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,5
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная "Солнышко"	47,92	80	124	14,9	6,2	2,14	0,2
Фрикадельки мясные в соусе	53,13	100/50	287	15,5	16,8	16,6	1,0
Оладьи куриные	45,26	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,3
Картофель запеченный в сметанном соусе	32,16	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83	0,6	0,0	21	1,7
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>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,13	250	87,0	1,7	5,0	7,7	0,6
Котлеты картофельные	25,51	100	160,0	2,9	7,4	14,3	1,1
Вермишель отварная с овощами с овощами, зеленью	12,86	150	209,0	5,3	9,3	25,8	2,1
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Апельсин	36,76	1 шт	95,0	2,1	0,4	17,8	1,5
Яблоко	12,07	1 шт	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-техник:

Калькулятор: Косылова Р.Ф.

Директор по производству: Корнева 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.