

Меню свободного выбора на 10.12.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Рыба под маринадом	40,77	50/50	113,0	8,6	6,4	4,8	0,4
Салат "Здоровье"	18,49	100	104,0	4,0	7,5	5,3	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,59	100/20	126	1,8	10,0	5,6	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, зеленью	33,49	10/255	133	5	4,8	17,3	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Печень по-строгановски	24,82	80	116	8,2	6,8	5,6	0,5
Сырники из творога со сгущенным молоком	56,84	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
Филе куриное запеченное с ананасом	55,21	90	212	20,3	6,6	3,7	0,3
<i>Гарниры</i>							
Булгур с овощами, кукурузой	19,65	150	278	7,3	9,3	33,2	2,80
Вермишель отварная	7,86	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
<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	
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,8
Компот из смеси ягод	6,62	200	70	0,2	0,1	17,0	1,4
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	12,35	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

Инженер-технолог
Шешина Л. А.

Калькулятор
Косолопова 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.