

Меню свободного выбора на 11.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	16,73	100	140	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из свеклы с сыром	13,77	100	127	4,6	9,3	4,7	0,4
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	16,05	100	151	2,2	8,9	16,1	8,0
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	21,27	10/250	81	4,7	3,0	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	46,20	100	138	9,6	9,6	3,5	0,2
Оладьи куриные	41,48	100	222	16,4	15	8,6	0,7
Рыба тушеная в томате с овощами	36,33	100	106	97,0	4,9	6,8	0,6
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,30	150	251	8,5	7,3	37,2	3,00
Картофель запеченный с сметанным соусе	22,71	150	161	3,5	7,8	13,2	1
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,05	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	6,80	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	23,43	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	11,40	1 шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	2,25	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,29	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-технолог
Пашкина Л. А.

Калькулятор
Косолапова В. 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.