

118

Меню свободного выбора на 12,03,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с фасолью	15,02	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,7
Икра кабачковая	17,29	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с клецками, мясом, зеленью	21,82	10/250	145	6,56	5,94	16,0	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная в томате с овощами	39,03	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
Гуляш из говядины	49,77	100	117	8,3	7,9	3,2	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	54,37	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,3
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3,00
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83			20,9	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>							
Суп с вермишелью и картофелем, зеленью	15,74	250	110,0	2,6	2,8	19,0	1,6
Плов с овощами	16,10	150	302,0	4,2	15,4	29,9	2,4
Котлеты из овощей	19,64	100	175,0	3,1	10,2	15,1	1,2
<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	8,85	1шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<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-технолог: Шамшина Л. А.

Калькулятор: Коспалова В. 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.