

Меню свободного выбора на 13.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Икра кабачковая	12,40	100	39	0,6	2,4	3,9	0,3
Салат из квашеной капусты	13,97	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат "Фруктовый"	22,30	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с клецками, зеленью	8,48	250	13	3,5	4,9	16,0	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная "Солнышко"	47,99	90	140	16,7	10,0	2,4	0,2
Гуляш из говядины	46,20	100	179	11,9	11,9	3,3	0,3
Котлеты из индейки	39,21	90	188	11,0	11,7	9,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,30	150	251	8,5	7,3	37,2	3,00
Картофельное пюре	22,82	150	138	3,1	5,4	12,1	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 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	30,60	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 микронутриентами	2,25	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	1,29	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косолапова 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.