

Меню свободного выбора на 15,03,2022



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 18,11 | 100 | 90,0 | 1,6 | 5,1 | 11,3 | 0,9 |
| Салат "Восторг" | 31,27 | 100 | 175,0 | 4,0 | 12,7 | 10,3 | 0,8 |
| Винегрет овощной | 15,68 | 100 | 118 | 1,2 | 10,0 | 4,8 | 0,4 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем, мясными фрикадельками, зеленью | 29,95 | 20/250 | 145 | 6,2 | 4,8 | 15,0 | 1,2 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Биточки рыбные | 39,56 | 90 | 210 | 13,4 | 9,1 | 17,0 | 1,4 |
| Филе куриное панированное | 44,83 | 90 | 273 | 21,0 | 9,5 | 9,3 | 0,8 |
| Жаркое по-домашнему с печенью | 55,06 | 200 | 172 | 9,3 | 5,3 | 22,1 | 1,8 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Рис отварной | 11,73 | 150 | 216 | 3,7 | 6,3 | 28,5 | 2,3 |
| Картофельное пюре | 33,43 | 150 | 138 | 3,1 | 5,4 | 12,1 | 1,00 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 7,03 | 200 | 83 | | 0 | 20,9 | 1,7 |
| Компот из яблок | 4,62 | 200 | 59 | 0,2 | 0,2 | 14,0 | 1,1 |
| 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 |
| Котлета свекольные | 10,27 | 100 | 172,0 | 3,7 | 7,8 | 18,8 | 1,5 |
| Рис отварной с овощами, кукурузой и зеленым горошком | 17,51 | 150 | 239,0 | 4,5 | 9,2 | 26,7 | 2,2 |
| <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 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-техник
Шамкина Л. А.

Калькулятор
Косолопова Н. 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.