

Меню свободного выбора на 16.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной	12,02	100	118	1,2	10,0	4,8	0,4
Салат из овощей с морской капустой	14,03	100	85	1,2	5,1	8,3	0,6
Салат из квашеной капусты	13,97	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	24,44	20/250	145	6,2	4,8	15,0	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки рыбные	36,40	90	210	13,4	9,1	17,0	1,4
Филе куриное панированное	41,50	90	273	21,0	9,5	9,3	0,8
Голубцы с мясом и рисом	31,48	108/50	303	19,1	16,7	14	1,2
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	10,44	150	216	3,7	6,3	28,5	2,40
Пюре картофельное	22,82	150	138	3,1	5,4	12,1	1
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,06	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	6,83	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	1шт	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
Пышкина Л.А.

Калькулятор
Косолопанова Р.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.