

Меню свободного выбора на 17.12.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	приблизительное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат" Здоровье"	18,09	100	104,0	4,0	7,5	5,3	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,72	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,5
Салат фруктовый	20,28	100	56	1,3	5,6	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,21	10/250	81	4,7	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	40,20	65	129	12,9	7,2	3,1	0,2
Гуляш из говядины	41,02	100	138	9,6	9,6	3,5	0,2
Сырники из творога со сгущенным молоком	56,85	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	7,86	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Рис отварной	10,85	150	216	37,0	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,10	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Чай с сахаром лимоном	2,57	28,57	44	0,3	0,1	10,3	1,4
Компот из смеси сухофруктов	7,03	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	17,24	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<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

Исполнитель: Шапцова Л. А. Калькулятор: Мосолова В.Ф. Директор по производств.: Корнева Е.И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюдах.