

Меню свободного выбора на 18,03,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,39	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,4
Салат "Фруктовый"	20,21	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	87	7,0	5,8	1,7	0,1
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	25,13	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	46,41	90	179	17,1	10,0	4,4	0,3
Гуляш из говядины	42,88	90	117	8,3	7,9	3,2	0,2
Бифштекс домашний	47,17	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,52	150	186	5,5	4,9	28	2,3
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	8,00	200	70	0,2	0,1	17	1,4
Компот из мандаринов	6,74	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
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	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Постные блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,21	250	87,0	1,7	5,0	7,7	0,6
Рагу овощное	25,20	150	131,0	2,9	7,4	12,2	1,0
Макаронные изделия с овощами	12,88	150	209,0	5,3	9,3	25,8	2,1
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	8,85	1 шт	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-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косолопова В. 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.