

Меню свободного выбора на 18.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из квашеной капусты с яблоками	13,98	100	108	0,8	8,2	8,2	0,7
Жареная рыба под маринадом	37,34	100	113	8,6	6,4	4,8	0,4
Салат по русски	16,87	100	140	2,9	11,3	5,2	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	22,56	30/15/250	142	11,0	1,2	16,7	1,4
<i>Гарниры</i>							
Ежики "Аппетитные"	34,67	90/50	171	7,9	10,2	11,8	0,9
Зразы с ветчиной и сыром	42,50	100	211	17,0	10	11,8	1
Печень тушеная в соусе	38,29	100	160	12,6	9	6,6	0,6
<i>Напитки</i>							
Булгур отварной	12,48	150	216	3,7	6,3	28,5	14,00
Картофельное пюре	22,82	150	138	3,1	5,4	12,1	1
<i>Фрукты</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 мандаринов	7,72	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
Груша	30,60	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	22,43	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-технол. Шамшина Л. А.  
 Калькулятор Косолатова Н.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.