

Меню свободного выбора на 20,01,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	20,61	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из свеклы с сыром	16,07	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,4
Жареная рыба под маринадом	40,80	100	113	8,6	6,4	4,8	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	39,42	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	16,85	20/15/250	96	7,6	0,5	12,1	1
<i>Вторые блюда</i>							
Ежики "Аппетитные"	36,29	90/50	171	7,9	10,2	11,8	1,0
Печень тушенная в соусе	38,49	100	160	12,6	9	6,6	0,5
Зразы с ветчиной с сыром	44,01	100	221	17,2	10,7	11,9	1
<i>Гарниры</i>							
Булгур отварной	14,60	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
Картофельное пюре	33,54	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00
<i>Напитки</i>							
Компот из мандаринов	6,74	200	39	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	6,66	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	16,42	1шт	38,0	0,8	0,2	7,5	0,6
Груша свежая	27,57	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<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
Киселатова Н.Ф.

Директор по производству
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 блюде.