

Меню свободного выбора на 21,02,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат "Восторг"	30,79	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Салат из овощей с морской капустой	18,67	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с пшеном,рыбными консервами,зеленью	30,21	275	181	7,3	8,8	17,1	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	46,34	200	343	12,4	12,3	45,6	3,8
Оладьи со сгущенным молоком	18,59	150/30	458	13,4	13,3	72,1	6,0
Бифштекс домашний	45,31	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	8,52	150	183	5,5	4,9	28,0	2,30
Картофель запеченный в сметанном соусе	31,53	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
<i>Напитки</i>							
Компот из свежих яблок	4,62	200	59	0,2	0,2	14	1,1
Чай с сахаром,лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10	0,8
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>Фрукты</i>							
Груши	28,41	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,07	1шт	96,1	0,9	0,9	19,9	1,6
<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

Изначитель-
Шамшина Л.А.

Калькулятор
Кислякова 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.