

Меню свободного выбора на 22.12.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат по-русски	20,41	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из морской капусты с ананасами	30,80	100	176,0	6,5	11,0	12,9	1,0
Салат из свеклы с сыром	14,18	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	24,79	10/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная	45,58	75	102	11,0	4,9	3,7	0,3
Биточки домашние	40,75	90	119	5,3	7	7,3	0,6
Оладьи куриное	41,70	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
Гарниры							
Булгур с овощами, кукурузой	19,88	150	278	7,3	9,3	33,2	2,70
Рис отварной	10,85	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
Макаронные изделия отварные	7,86	150	222	6,5	5,7	33,5	2,80
Напитки							
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	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,85
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
Фрукты							
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	1 шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
Хлеб							
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

Инженер-педагог: Шивалева Л. А.
Кашаляев В. Ф.

Директор по производству: Корнева Е. П.

* - информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Количество может быть изменено в зависимости от фактической массы ингредиентов в блюдах.