

Меню свободного выбора на 24.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	17,15	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из морской капусты с ананасами	21,76	100	176	6,5	11,0	12,9	1,0
Салат из свеклы с сыром	13,75	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью	22,52	10/255	100	4,8	3,6	9,96	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	46,84	80	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Биточки домашние	39,35	90	119	5,3	7	7,3	0,6
Оладьи куриные	41,45	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
<i>Гарниры</i>							
Булгур с овощами с кукурузой	19,18	90	278	7,3	9,3	33,2	2,70
Макаронные изделия отварные	7,38	150	183	5,5	4,2	28,5	2,3
Рис отварной	10,77	150	216	3,7	6,3	28,5	2,3
<i>Напитки</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	
Чай с лимоном	2,26	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,85
Компот из смеси сухофруктов	6,93	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Груша	29,70	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	19,50	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	12,35	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<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-технолог
Шышова Л. А.

Калькулятор
Косолова 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.