

Меню свободного выбора на 26.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	примечание	количество хлебных единиц*
Холодные блюда								
Салат из квашеной капусты	13,98	100	90,0	1,6	5,1	11,3		0,9
Салат со свеклой и фасолью	14,25	100	136	2,5	10,2	8,7		0,7
Салат из морской капусты с ананасами	27,75	100	136	3,2	8,3	12,0		1,0
Первые блюда								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,66	10/250	81	4,7	3,0	7,70		0,6
Вторые блюда								
Индейка с булгуром	48,37	200	391	15,0	20,5	30,1		2,5
Шницель "Нежный"	44,79	90	269	14,2	14,9	15,3		1,27
Жаркое по-домашнему	62,06	200	228	10,2	12	19,7		1,6
Рыба жареная по-солнечному	53,62	100	200	17,5	11,7	6,3		0,5
Гарниры								
Картофель отварной	24,25	150	146	2,9	4,9	15,5		1,20
Рис отварной	10,77	150	216	3,7	6,3	28,5		2,3
Напитки								
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 свежих яблок	5,17	200	79	0,2	0,2	18,9		
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4		1,9
Фрукты								
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
Хлеб								
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

Исполнитель: Шапкин Л. А.
Калькулятор: Косолапова В. Ф.

Директор по производству: Корнеев 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.