

Меню свободного выбора на 29.11.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	16,15	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат "Восторг"	28,38	100	175	4,0	12,7	10,3	0,9
Салат из свеклы с сыром	13,43	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	27,61	10/255	133	5,0	4,8	17,30	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	45,82	200	309	14,7	9,8	36,7	3,0
Котлета куриная	37,64	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Оладьи со сгущенным молоком	17,59	150/30	458	13,4	13,3	72,1	6
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	10,77	150	186	5,5	4,9	28,0	2,30
Капуста тушеная	11,85	150	97	3,0	3,6	7,8	0,7
<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	83	0,6	0,0	20,9	83
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  
Шамшина Л. А.

Калькулятор  
Косоплатова В. 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.