



Меню свободного выбора на 30,03,2022

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с сыром	16,31	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,3
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67,0	0,8	6,0	2,4	0,20
Салат "Восторг"	31,27	100	175	4,0	12,7	10,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с горохом, гречками, зеленью	9,03	250/15	236	10,5	6,5	33,8	2,8
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	59,54	100	137	14,6	6,5	4,8	0,4
Бефстроганов из куриного филе	40,00	100	169	14,0	10,6	4,3	0,4
Биточки домашние	48,25	100	191	13,0	10,0	10	0,8
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,58
Пюре картофельное	39,93	180	166	3,8	6,5	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	0	0	33	2,7	0,2
Компот из свежих яблок	4,62	200	59	0,2	0,2	13,9	1,1
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>Постные блюда</i>							
Суп с горохом, зеленью	6,63	250	105,0	2,2	2,8	14,0	1,1
Зразы картофельные	27,80	100	208,0	2,9	13,2	13,8	1,1
Макаронные изделия с овощами	12,88	150	239,0	4,5	9,2	26,7	2,2
<i>Мандарины</i>							
Апельсины	36,76	1 шт	95	2,05	0,4	17,8	17,8
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,07	1 шт	71,0	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Козлова Р. Ф.

[Handwritten signature]

Директор по производству
Корнева Е. И.

[Handwritten signature]

* - 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.