

118

Меню свободного выбора на 30.11.2021



Окс

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	15,17	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,5
Салат "Здоровье"	18,80	100	104	4,0	7,5	5,3	0,4
Салат из квашеной капусты	18,38	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, зеленью	24,59	10/250	111	4,7	5,4	9,30	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	51,37	70	96	10,3	4,6	3,4	0,3
Биточки домашние	40,33	90	191	13,0	10	10	0,8
Печень тушеная в соусе	38,30	100	160	12,6	9	6,6	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	7,38	100	183	5,5	4,2	28,5	2,40
Картофельное пюре	22,82	150	138	3,1	5,4	12,1	
<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	
Компот из вишни	9,46	200	56	0,2	0,1	13,2	1,1
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	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

Исполнитель: *С.А.* Калькулятор: Мосалова 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.