



Меню свободного выбора на 31,03,2022

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной	15,55	100	118,0	1,2	10,0	4,8	0,4
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67,0	0,8	6,0	2,4	0,20
Салат "Фруктовое наслаждение"	32,05	100	66	1,1	0,8	13,6	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, зеленью	25,13	10/250	81	4,7	3	7,7	0,6
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	32,58	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,5
<i>Вторые блюда</i>							
Фрикадельки в соусе	53,13	100/50	287	15,5	16,8	16,6	1,4
Оладьи куриные	45,26	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
Рыба запеченная "Солнышко"	57,73	100	139	17,1	6,9	2,35	0,1
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	38,66	180	164	4,2	9,3	15,9	1,3
Вермишель отварная	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	83	1	0,0	20,9	1,7	
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>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,21	250	87,0	1,7	5,0	7,7	0,6
Котлеты свекольные	10,27	100	172,0	3,7	7,8	18,8	1,5
Гороховое пюре м/р	6,18	150	249,0	15,5	7,6	26,0	2,1
<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

Нижний-теши
Шамкина Л. А.

Калькулятор
Косополова В. Ф.

Директор по производству
Корнева Е. И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюдах.