

Меню Свободного выбора на 03,10,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	19,58	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	24,07	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Борщ "Сибирский" со сметаной с зеленью	11,70	255	97	2,1	5,6	9,5	0,8
Вторые блюда							
Сосиска отварная	22,35	1шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
Плов из говядины	62,01	200	309	12,7	12,80	36,0	3,00
Рыба запеченная с помидорами и сыром	62,67	100	159	14,8	9,5	3,6	0,3
Гарниры							
Вермишель с сыром	26,22	180	287	9,9	14,3	29,6	2,5
Капуста цветная отварная	42,69	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Напитки							
Компот из яблок	6,11	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с лимоном	2,90	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Чай с сахаром	1,22	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	38,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева

* 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.