

Меню Свободного выбора на 04.04.23



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат овощная гирлянда	14,55	100	129	1,3	10,2	8,1	0,6
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,27	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Салат из свеклы с сыром	15,88	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом, сметаной, зеленью	25,54	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
Вторые блюда							
Ёжики аппетитные	36,97	100/50	202	11,3	11,80	12,90	1,1
Щнибель нежный	40,10	90	219	15,0	12,2	11,9	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Капуста цветная запеченная под соусом	40,26	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Напитки							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с лимоном	2,94	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Чай с сахаром	1,26	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Мандарин	24,30	1 шт	42,0	1,0	0,2	8,9	0,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Первые блюда постные							
Борщ со свежей капустой и картофелем с ,зеленью	8,53	250	98,0	1,70	4,90	9,80	0,80
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Вармишель отварная с овощами, зеленым горошком	12,58	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Шамшина Л.А.

Калькулятор

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.