

Меню свободного выбора на 04,05,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,86	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат "Восторг"	34,01	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,90
Салат из свеклы с сыром	16,32	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	26,19	275	113	4,9	6,5	9,2	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Сосиска отварная	22,20	1шт	160	11,0	12,0	1,5	0,1
Рыба жареная по-солнечному	55,13	100	200	17,5	11,7	6,3	0,5
Вермишель отварная с сыром	26,50	180	284	10,5	13,7	29,6	2,5
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченый в сметанном соусе	38,66	180	164	4,2	9,3	15,9	1,3
Рис отварной	14,01	180	257	4,4	7,5	33,7	2,58
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,22	200	53	0,2	0,1	13,0	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	10,80	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Апельсины	30,08	1шт	114,0	1,6	0,4	14,6	1,2
Яблоко	12,07	1шт	71,0	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	1

Инженер-техник
Шамкина Л. А.

Кассулятор
Косолопова В. Ф.

Директор по производству
Косова 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.