

Меню Свободного выбора на 05.12.22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	19,58	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Первые блюда							
Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	19,52	270	152	5,4	6,7	17,4	1,4
Вторые блюда							
Рыба жареная по-солнечному	50,76	100	196	18,8	11,90	4,40	0,4
Котлета из индейки	46,12	90	185	13,0	12,7	4,6	0,40
Гуляш из говядины	64,52	100	150	10,7	10,5	3,2	0,3
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,06	200	86	0,60	0,0	20,9	1,7
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	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							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
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

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по производству

Корнева 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.