

Меню свободного выбора на 06,05,2022



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 26,09 | 100 | 76,0 | 1,1 | 6,7 | 3,5 | 0,3 |
| Салат "Фруктовое наслаждение" | 32,05 | 100 | 66,0 | 1,08 | 0,8 | 13,6 | 1,10 |
| Салат по-русски | 21,42 | 100 | 140 | 2,9 | 11,3 | 5,2 | 0,4 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, зеленью | 25,19 | 270 | 106 | 4,5 | 5,9 | 7,7 | 0,6 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Филе куриное панированное | 50,54 | 100 | 302 | 23,8 | 10,3 | 10,7 | 0,9 |
| Гуляш из говядины | 51,02 | 100 | 115 | 8,08 | 8,03 | 2,5 | 0,2 |
| Бифштекс домашний | 52,12 | 90 | 191 | 13,1 | 10,5 | 16,3 | 1,3 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Макаронное изделие отварное | 11,16 | 180 | 222 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 2,7 |
| Рис отварной | 14,01 | 180 | 257 | 4,4 | 7,5 | 33,7 | 2,8 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Компот из апельсинов | 7,78 | 200 | 71 | 0,2 | 0,1 | 17,0 | 1,4 |
| Чай с сахаром | 1,52 | 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 | 28,41 | 1 шт | 107,0 | 1,5 | 0,3 | 13,7 | 1,1 |
| Яблоко | 8,04 | 1 шт | 47,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,8 |
| <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-технолог: Шамшина Л. А.
 Калькулятор: Козалатова В. Ф.

Директор по производству: Корнева Е.Н.

* - 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.