

Меню Свободного выбора на 06,09,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров с кукурузой	18,36	100	172	2,9	11,10	15,10	1,1
Салат "Восторг"	36,68	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свеклы с фасолью	17,89	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	28,73	15/250	84	6,1	3,2	7,70	0,6
Вторые блюда							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	49,25	100/50	251	13,00	17,0	11,5	0,9
Сырники из творога со сгущенным молоком	59,87	150/30	446	24,90	18,1	45,80	3,8
Филе куриное запеченное с ананасом	62,37	100	233	22,60	13,6	5,00	0,4
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	10,98	180	212	6,50	5,70	35,50	2,8
Картофельное пюре	23,87	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из сухофруктов	7,30	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с сахаром	1,36	200	41	0,2	0,051	10,05	0,8
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,07	0
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,60	1,2
Груша свежая	37,80	1 шт	133	0,8	0,6	21,6	1,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	53	1,8	0,30	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.