

## Меню Свободного выбора на 06,10,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Жареная рыба под маринадом	44,44	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	36,65	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
<b>Первые блюда</b>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной и зеленью	28,05	10/255	138	5,7	5,3	16,6	1,4
<b>Вторые блюда</b>							
Ежики "Аппетитные"	37,07	100/50	196	9,6	11,8	12,9	1,0
Котлеты из индейки	46,12	90	185	13,0	12,70	4,6	0,40
Макаронник с мясом	40,84	200	371	15,7	14,9	43,5	3,6
<b>Гарниры</b>							
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Вермишель отварная	10,17	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
<b>Напитки</b>							
Напиток из облепихи	7,35	200	60	0,0	0,0	15,0	1,3
Чай с сахаром	1,32	200	41	0,2	0,1	10	0,8
Чай без сахара	0,44	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	38,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
<b>Хлеб</b>							
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

Шампина 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.