

Меню Свободного выбора на 07.11.22



| Наименование блюда                                    | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные закуски</b>                               |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яйцо вареное с зеленым горошком                       | 17,68 | 50/20     | 87                 | 7        | 5,8     | 1,7         | 0,14                                 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком      | 15,65 | 100       | 108                | 2,5      | 7,1     | 8,5         | 0,7                                  |
| Салат "Восторг"                                       | 37,58 | 100       | 198                | 4,4      | 13,2    | 15,5        | 1,3                                  |
| <b>Первые блюда</b>                                   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью | 16,50 | 265       | 136                | 4,4      | 5,7     | 16,8        | 1,4                                  |
| <b>Вторые блюда</b>                                   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Рыба жареная по-солнечному                            | 66,62 | 100       | 196                | 18,8     | 11,90   | 4,40        | 0,4                                  |
| Щницель "Нежный"                                      | 40,12 | 90        | 186                | 13,4     | 10,0    | 10,3        | 0,90                                 |
| <b>Гарниры</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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                                  |
| <b>Напитки</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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                                  |
| <b>Фрукты</b>   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яблоко свежее   | 16,88 | 1 шт      | 67                 | 0,6      | 0,6     | 14,6        | 1,2                                  |
| Груша свежая  | 38,25 | 1 шт      | 77                 | 0,7      | 0,6     | 17,6        | 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

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.