

Меню свободного выбора на 08,04,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	21,42	100	140,0	2,9	11,3	5,2	140,0
Салат "Фруктовое наслаждение"	32,05	100	66,0	1,1	0,8	13,6	1,10
Салат из свежих помидоров	20,55	100	76	1,1	6,7	3,5	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	27,54	10/250	81	4,7	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	51,47	100	198	19,9	11,1	4,8	0,4
Гуляш из говядины	51,01	100	115	8,1	8,0	2,5	0,2
Биштекс домашний	52,12	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,38	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Макаронные изделия отварные	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	7,34	200	71	0,2	0,10	17,0	1,4
Чай с сахаром	1,11	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Постные блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,22	250	87,0	1,7	5,0	7,7	0,6
Котлеты капустные	8,41	100	160,0	3,6	7,7	10,8	0,9
Макаронные изделия отварные с овощами, зеленым горошком	12,92	150	209,0	5,3	9,3	25,8	2,1
<i>Фрукты</i>							
Апельсин	36,76	1 шт	95,0	2,1	0,4	17,8	17,6
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,07	1шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микроэлементами	1,41	25	29	1,1	0,1	6,0	1

Инженер-технолог: Шашина Л. А. Калькулятор: Киселова Р. 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.