

Меню Свободного выбора на 11.01.23



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат по-русски	18,24	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
Салат "Фруктовый"	26,41	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с сыром	15,83	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,96	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,85	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	75,46	100	136	14,6	6,60	4,80	0,4
Биточки домашние с маслом	45,82	100/5	226	13,0	14,5	10,1	0,8
Плов из говядины	54,71	200	300	11,6	11,7	37,2	3,1
Гарниры							
Рис отварной	13,60	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,00	0,0	28,0	2,3
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
Фрукты							
Мандарин	20,25	1 шт	35	0,8	10,2	7,5	0,6
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Хлеб							
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

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.