

118



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	20,44	100	75,0	1,0	6,2	3,7	0,3
Винегрет овощной	15,53	100	118,0	1,2	10,0	4,8	0,40
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	30,46	10/250	143	8,5	3,3	15,2	1,3
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	34,98	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Сосиска отварная	22,20	1 шт	160	11,0	12,0	1,5	0,1
Жаркое с индейкой	61,65	200	251	8,7	15,5	19,3	1,6
Рыба запеченная "Солнышко"	57,73	100	195	20,8	11,5	2,4	0,2
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	37,44	180	164	4,2	9,3	15,9	1,3
Каша гречневая рассыпчатая	20,05	180	302	10,2	8,8	44,1	3,6
<i>Напитки</i>							
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>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1 шт	59,0	1,2	0,3	11,7	0,1
Яблоко	12,07	1 шт	71,0	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	1

Инженер-технол.
Шамкина Л.А.

Калькулятор
Косолова 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.