

178

Меню свободного выбора на 12.05.2022



Муров

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Жареная рыба под маринадом	40,78	100	113,0	8,6	6,4	4,8	0,4
Салат по-русски	21,42	100	140,0	2,90	11,3	5,2	0,40
Салат из свежих огурцов	26,07	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	35,36	255	119	5,3	7	7,3	0,6
Суп пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	40,37	25/10/250	159	11,6	5,9	14,9	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Голубцы с мясом рисом (ленивые)	75,07	216/100	302	19,2	16,6	14,0	1,2
Сырники из творога с джемом	69,16	200/20	482	31,70	23,10	50,0	4,2
Филе куриное панированное	50,54	100	302	23,8	10,3	10,7	0,9
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	11,16	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,93	200	59	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с сахаром	1,52	200	53	0,2	0,1	13,0	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	10,80	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Апельсины	28,41	1шт	107,0	1,5	0,3	13,7	1,1
Яблоко	8,04	1шт	47,0	0,4	0,4	9,8	0,8
<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

Инициалы
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косолапова В. Ф.

[Signature]

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.