

Меню Свободного выбора на 12,09,22



118

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат "Восторг"	36,41	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Яйцо вареное с зеленым горошком	15,56	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат из свеклы с сыром	16,05	100	67	0,8	6	2,4	0,2
<b>Первые блюда</b>							
Суп сырный с гречками, зеленью	24,18	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба запеченная "Солнышко"	64,74	100	141	16,7	7,2	2,4	0,2
Гуляш из говядины	63,25	100	150	10,7	10,5	3,2	0,30
Филе куриное запеченное с ветчиной	45,71	100	132	16,8	6,6	1,3	0,1
<b>Гарниры</b>							
Вермишель отварная	10,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	24,40	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,32	200	49	0,2	0,1	12,0	1
Чай с сахаром	1,36	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	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	37,80	1 шт	133	0,8	0,6	21,6	1,8
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Калькулятор

Косолапова.Е.Ф

Директор по производству  
Корнева

\* 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.