

Меню свободного выбора на 14,04,2022



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	21,42	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Рыба под маринадом	40,74	20/50	113,0	8,6	6,4	4,8	0,40
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	35,35	255	119	5,3	7	7,3	0,6
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, с куриным филе и гренками	40,36	25/10/250	159	11,6	5,9	14,9	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	50,54	100	302	23,8	10,3	10,7	2,9
Сырники из творога со сгущенным молоком	68,55	200/20	482	31,7	23,1	50,0	4,2
Голубцы с мясом рисом	72,74	216/100	302	19,2	16,6	14	1,2
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	10,08	180	222	6,5	5,7	33,2	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из свежих яблок		200	59	0,2	0,2	14	1,1
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	1шт	59,0	1,2	0,3	11,7	0,1
Яблоко	12,07	1шт	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-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косолатова 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.