

Меню Свободного выбора на 17.01.23



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,61	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат фруктовый	26,41	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<b>Первые блюда</b>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,96	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
<b>Вторые блюда</b>							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,28	100/50	260	15,2	17,00	11,50	0,9
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Рыба запеченная	75,46	100	136	14,5	6,6	4,8	0,4
Запеканка из творога со сгущенным молоком	84,23	200/25	532	33,0	25,2	43,3	3,6
<b>Гарниры</b>							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из груш	10,93	200	58	0,20	0,1	14,0	1,2
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
<b>Фрукты</b>							
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
<b>Хлеб</b>							
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

Шамшина Л.А.

Косолапова В.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.