

Меню Свободного выбора на 20,09,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат "Витаминный микс"	15,39	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Салат из свеклы с фасолью	17,69	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат овощной с яблоками и перцем	21,04	100	111	0,6	10,2	4,2	0,4
<b>Первые блюда</b>							
Суп "Калейдоскоп" с куриным филе, зеленью	21,28	10/250	100	5,3	3,8	11,2	0,9
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба запеченная	69,10	100	195	18,8	11,2	4,8	0,4
Биточки домашние	40,98	100	188	11,4	11,4	10,1	0,80
Филе куриное запеченное с ветчиной	45,24	100	132	16,8	6,6	1,3	0,1
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Пюре картофельное	23,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Макаронные изделия отварные	10,17	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром ,лимоном	2,90	200/7	43	0,3	0,1	10	0,9
Чай с сахаром	1,22	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
Нектарин свежий	16,50	1 шт	50	1	0,1	10,5	0,8
<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

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.