

Меню Свободного выбора на 25,10,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат "Летний"	14,21	100	104	2,4	7,3	7,2	0,6
Фруктовый бум	32,40	100	61	1,1	0,8	12,4	1,0
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, с мясом, сметаной, зеленью	25,50	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
Вторые блюда							
Мясо с овощами	78,28	200	215	11,5	11,40	16,60	1,4
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	50,41	100	166	18,9	8,1	4,4	0,40
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,86	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из ягод	7,16	200	185	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
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
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	38,25	1 шт	77	0,7	0,6	17,6	1,5
Хлеб							
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.