

118

Меню Свободного выбора на 28,10,22



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат овощной с фасолью и кукурузой	26,14	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров	15,79	100	79	1,1	6,2	4,6	0,4
Салат из квашеной капусты	18,42	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Рыба жареная под маринадом	46,05	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,85	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Жаркое по-домашнему	66,27	200	226	10,1	12,00	19,30	1,6
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,7	12,4	1,00
Котлеты из индейки	46,12	90	185	13,0	12,7	4,6	0,4
<b>Гарниры</b>							
Ризотто	29,54	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Капуста цветная запеченная под соусом	40,89	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
<b>Напитки</b>							
Напиток из шиповника	9,06	200	104	0,68	0,3	24,6	2,0
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>							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	38,25	1 шт	77	0,7	0,6	17,6	1,5
<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

Директор по  
производству  
Корнева

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

\* 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.