

Меню Свободного выбора на 05,04,24



118
Джу

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	32,17	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат по-русски	18,74	100	131	2,7	11,3	4,6	0,5
Салат "Витаминный микс"	18,87	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	26,19	25/15/250	100	9,5	0,8	13,7	1,1
Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе, гренками	44,13	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	64,64	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Индейка с булгуром	68,68	200	375	14,2	18,7	37,6	3,1
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	61,23	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Котлеты из индейки	62,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
Постные блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, зеленью	13,97	250	115,0	2,10	4,40	17,10	1,40
Картофель отварной с маслом растительным	17,37	150	151,0	2,90	5,90	15,40	1,30
Котлета капустная	10,89	100	160,0	3,60	7,70	10,80	0,90
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	44,25	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Напитки							
Компот из груши	8,35	200	58,0	0,20	0,10	14,00	1,20
Чай с лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
Чай с сахаром	1,44	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,92	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова 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.