

Меню Свободного выбора на 09.11.23



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной	11,96	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	20,77	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,16	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	69,38	100	296	24,0	16,70	12,40	1,1
Тефтельки мясные в соусе	45,93	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,2
Филе куриное запеченное с ананасами	84,26	100	233	22,6	13,6	5,0	0,2
Шницель "Нежный"	44,07	90	252	15,1	15,9	12,0	1,0
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Пюре картофельное	17,98	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,74	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,40	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
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.