

Меню Свободного выбора на 21,03,24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	13,65	100	128	1,3	10,2	7,8	0,7
Салат "Восторг"	36,42	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,69	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Вторые блюда							
Гамбургер мясной	59,23	180	134,0	6,40	9,50	2,60	0,20
Гуляш из говядины	58,83	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Перец фаршированный мясом и рисом	136,00	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,8
Соте из индейки с овощами	61,65	200	220	13,3	10,9	16,0	1,3
Постные блюда							
Суп картофельный с горохом, зеленью	10,32	250	146,0	5,30	5,30	19,50	1,60
Рис отварной м/р	7,86	150	226,0	3,60	7,50	28,40	2,40
Котлета свекольная	10,67	100	172,0	3,70	7,80	18,80	1,60
Гарниры							
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Вермишель отварная	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Компот из груши	8,35	200	58,0	0,20	0,10	14,00	1,20
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	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Апельсин	18,54	1 шт	55	1,3	0,3	11,7	1,0
Яблоко свежее	10,48	1 шт	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.