

Меню Свободного выбора на 23,01,24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	15,05	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,25	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,43	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной, зеленью	27,73	10/255	121	4,7	6,9	10,1	0,9
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	65,36	200	322,0	14,00	13,70	35,60	3,00
Филе куриное запеченное с ананасами	86,78	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Голубцы с мясом рисом	35,49	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Котлеты из индейки	61,78	90	140	12,5	8,3	3,9	0,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	11,13	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Капуста цветная запеченная под соусом	40,91	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Чай с сахаром	1,38	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	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарин	17,54	1 шт	40,3	0,9	0,2	8,6	0,7
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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.