

Меню Свободного выбора на 26,04,24



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	37,82	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Винегрет овощной	13,67	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	33,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<b>Первые блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	26,02	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,7
<b>Вторые блюда</b>							
Тефтели мясные в соусе	54,77	100/50	264,0	13,80	16,60	15,00	1,20
Гамбургер мясной	60,19	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Котлеты куриные	50,55	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Макаронник с мясом	60,98	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
<b>Постные блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	11,00	250	87,0	1,70	5,00	7,70	0,60
Рис отварной с овощами, кукурузой и зеленым горошком	19,75	150	239,0	4,50	9,20	26,70	2,22
Гороховое пюре с маслом растительным	4,75	150	249,0	15,50	7,60	26,00	2,20
<b>Гарниры</b>							
Капуста цветная запеченная под соусом	44,10	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	8,46	1шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
<b>Хлеб</b>							
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.