

Меню Свободного выбора на 27.11.23



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат "Восторг"	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,2
Салат со свеклой и фасолью	17,64	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат "Овощная гирлянда"	12,71	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
<b>Первые блюда</b>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	26,83	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<b>Вторые блюда</b>							
Котлета куриная с сыром	53,83	90	178	11,9	4,9	27,9	2,3
Рагу из говядины	64,63	200	224	12,5	12,0	16,5	1,4
Плов из говядины	66,32	200	322	14,0	13,7	35,6	2,9
<b>Гарниры</b>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	42,80	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Макаронные изделия отварные	8,63	1801	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из груш	8,42	200	58	0,2	0,1	14,0	1,2
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	10,40	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<b>Хлеб</b>							
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.