

# Меню

01 ОКТЯБРЯ	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>						
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	11,7
Салат бар: огурцы свежие		100	77	6,195	4,860	15,420
Капуста свежая						
Масло растительное						
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,4
<b>ОБЕД</b>						
<b>Щи из свежей капусты с сметаной, курицей, зеленью</b>		250/10/5/1	91	1,81	5,19	8,94
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Биточки из говядины		75	175	11,34	11,50	6,64
Гуляш из говядины		40/40	185	12,2	14,10	2,30
Рыба запечённая		100	150	18	7,03	3,35
Медальоны из птицы		70/5	271	19,09	21,21	0,81
<i>Шашлык из птицы</i>		80	249	19,23	18,76	1,02
Плов с говядиной		40/160	428	16,6	19,36	46,03
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая		180	173	4,2	5,6	26,41
Рис отварной		180	269	4,6	6,52	48,01
Макаронны отварные		180	248	6,8	5,4	43,1
Картофель запечённый		150	202	3,507	8,224	28,40
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пак. с сахаром		200/8	32			8
Компот из замороженной клубники		200	46	0,135	0,023	11,150
Компот из смеси замороженных фруктов						
Зав. производством						
Хлеб ржано-пшеничный	79	15/15	33	0,75	0,150	6,75
8(800)234-33-88						
poelidovolen.ru	79					

Зав. кафе В.И.