ЗД

# Меню

| 3 ДЕКАБРЯ | Стои-ть | выход | ккал | белки | жиры | Угл-ды |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ** | | | | | | |
| Плоды свежие /яблоко/ | | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Салат из свеклы отварной | | 100 | 94 | 1,42 | 6,08 | 8,36 |
| Салат из квашеной капусты | | 100 | 88 | 1,59 | 5,09 | 8,24 |
| Бутерброд с сыром | | 30/15 | 131 | 6,19 | 4,86 | 15,42 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и сметаной | | 250/10 | 103 | 1,77 | 5,16 | 12,3 |
| **ВТОРЫЕ БЛЮДА** | | | | | | |
| ***Фрикассе из филе грудок индейки*** | | 50/50 | 112 | 9,02 | 7,004 | 3,33 |
| Рыба запечённая с сыром | | 90/5/5 | 156 | 19,68 | 7,06 | 3,37 |
| Бифштекс по- домашнему | | 90 | 192 | 13,49 | 12,03 | 8,36 |
| Птица отварная | | 100 | 283 | 23,99 | 20,61 | 0,32 |
| Фрикадельки из птицы в соусе | | 55/40 | 161 | 9,65 | 12,20 | 3,11 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Пюре картофельное | | 180 | 175 | 3,93 | 5,58 | 26,43 |
| ***Макароны отварные*** | | 180 | 208 | 6,48 | 4,64 | 35,16 |
| | | 180 | 348 | 5,92 | 19,36 | 37,37 |
| Капуста брокколи отварная | | 180 | 55 | 5,59 | 6,19 | 7,99 |
| *НАПИТКИ* | | | | | | |
| Чай пак. с сахаром и лимоном | | 200/8/5 | 34 | 0,045 | 0,005 | 8,13 |
| Кисель концетрат | | 200 | 53 | | | 13,1 |
| *Хлеб ржано- пшеничный* | | 20/20 | 44 | 1 | 0,2 | 9 |
| | 89 | | | | | |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88
poelidovolen.ru