

Меню



6 Апреля	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,4	0,4	9,8
Салат итальянские каникулы		100	115	2,56	8,42	6,69
Овощи натуральные свежие		100	11	0,7	0,100	1,900
Оладьи со сгущённым молоком		40/10	100	4,7	3,44	12,405
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с сметаной, куриной грудкой и грибами		250/10/10/10	91	1,81	5,19	8,94
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Фрикад.из грудки в соусе		55/40	176	13,015	10,97	6,27
Рыба запечённая с сыром		90/10	180	20,98	9,11	3,17
Чикен		90	143	11,103	6,0	11,09
Шашлык из куриных грудок		100	311	24,04	23,45	1,28
Мясо тушёное		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Пельмени с маслом		180/5	290	12,04	14,35	28,19
Плов с говядины		160/40	398	14,32	16,63	48,38
Наггетсы куриные		96	257	18,74	18,84	4,02
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,01
Макароны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	214	7,94	6,47	30,05
НАПИТКИ						
Чай с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Компот из урюка		200	42	0,8	0,06	9,46
Хлеб ржано- пшеничный		20/20	48	0.12	0,03	11.15
	93					
КОМПЛЕКС суп + выпечка						
Щи с капустой, сметаной и фрик		200/11/5	73	1,45	4,15	7,15
Эч- почмак с говядиной		100	272	10,32	10,07	34,44
Напиток яблочный		200	55	1,25	0,100	12,43
Хлеб ржано- пшеничный		25	44	1	0,02	9

Директор
 Эч- почмак с говядиной
 Калькулятор
 Заб. производство
 8(800)234-33-88
 poelidovolen.ru



66

