

Меню

6 МАРТА

	Стой-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Фрукты свежие /яблоко/		100	47	0,400	0,400	9,8
Салат из фасоли с кукурузой		100	210	7,36	14,98	11,14
Блинчики со сгущённым молоком		45/10	114	3,19	2,52	19,5
Салат картофельный с огурцами		100	94	1,49	5,25	10,07
ОБЕД						
Рассольник ленинградский с фрикадельками и сметаной		250/10/10	100	1,86	5,38	16,92
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из говядины		50/50	231	15,19	17,67	2,84
Рыба запечённая с сыром		90/50/5	156	19,68	7,060	3,378
Котлеты сытные с сыром		100	171	12,95	9,22	6,104
Птица отварная		100	283	23,99	20,61	0,32
Гуляш из куриных грудок		50/50	209	14,61	15,27	3,23
Запеканка картофельная с куриными грудками		180	353	15,27	20,32	27,25
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное		180	175	3,93	5,58	26,43
Каша гречневая рассыпчатая		180	214	7,94	6,47	31,05
Рис отварной с зелёным горошком		180	300	6,24	7,96	49,45
Спагетти отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
НАПИТКИ						
Компот из урюка		200	42	0,8	0,064	9,45
Чай с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Хлеб ржаной - пшеничный		20	44	1	0,2	9
Хлеб пшеничный		20	47	1,52	0,160	9,84
Зав. производством	93					

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru