

Меню



9 ФЕВРАЛЯ		Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ							
Флоды свежие /яблоко/			100	47	0,4	0,4	9,8
Салат из моркови			100	96	1.17	5.08	11.2
Салат из капусты			100	91	1,55	5,08	9,40
Бутерброд с сыром			30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с сметаной и куриной грудкой			250/10/10	91	1,81	5,19	8,94
ВТОВЫЕ БЛЮДА							
<i>Горбуша по- «Московски»</i>			80/20	156	19,68	7,06	3,37
Котлеты из мяса птицы			90/10	174	11,65	10,81	7,52
Наггетсы куриные			100	357	23,06	25,88	9,26
Мясо тушёное			50/50	238	15,88	18,31	2,55
Пельмени с маслом			180/5	290	12,04	14,35	28,19
Блинчики со сгущённым молоком			180/20	390	11,34	8,39	66,9
ГАРНИРЫ							
<i>Рис отварной</i>			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
<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>			20/20	48	0.12	0.03	11.15
		93					
КОМПЛЕКС суп + выпечка							
Щи с капустой ,сметаной и фрик			200	73	1,45	4,15	7,15
Эл. пирожок с говядиной			100	272	10,32	10,07	34,44
Хлеб ржано-пшеничный			200	52	0,1	0,1	12,43
Хлеб ржано-пшеничный		66	25	44	1	0,02	9
Хлеб ржано-пшеничный		63					

Директор

Калькулятор

Заказывайте только у нас

Хлеб ржано-пшеничный

poelidovolen.ru

