

# Меню

10 Марта		Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>							
Фрукты свежие / яблоко			1000	477	0,400	0,400	9,88
Салат из свеклы с зеленым горошком			1000	1166	2,04	8,14	9,00
Бутерброд горячий сыром			30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат из фасоли и кукурузы			100	210	7,36	14,96	11,14
Суп с рисом, куриными грудками и грибами			250/10/10	104	2,12	2,87	17,43
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Медальоны из куриных грудок			95/5	362	25,45	20,30	1,100
Гуляш из говядины			50/50	231	15,19	17,67	2,84
Фрикасе из куриных грудок			50/50	330	14,25	29,67	1,601
Рыба по - Московски			100/20	238	23,38	15,08	1,79
Сосиски отварные			100	441	12,2	10,26	3,75
Грудка куриная по- французски			200	487	18,89	32,11	18,78
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Капуста тушёная			180	159	4,24	7,43	18,03
Рис отварной с зеленым горошком			180	300	6,24	7,96	49,45
Спагетти отварные			180	254	6,72	6,07	43,08
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай с сахаром			200/8	32			7,98
Компот из свежих яблок			200	49	0,08	0,08	11,94
Хлеб пшеничный			20	47	1,52	0,16	9,84
Хлеб ржано- пшеничный			20	44	1	0,2	9

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

