

10Апреля

Меню

Стои-ть выход ккал белки жиры Угл-ды

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие /яблоко/	100	47	0,4	0,4	9,8
Салат из свежих огурцов	100	64	0,66	6,08	1,80
Бутерброд горячий с сыром	30/15	131	6,19	4,86	15,42

ОБЕД

Борщ с капустой сметаной курицей, зеленью суш.	250/15/5/ 1	103	1,77	5,16	12,3
---	----------------	-----	------	------	------

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Биточки из говядины	75	214	12,0	14,23	10,87
Мясо тушёное	45,/45	215	14,29	16,47	2,29
Рыба запечённая с сыром и соусом переменка	100/10/10	212	23,05	11,47	3,93
Птица запечённая	90	298	24,02	22	0,87
Грудка куриная по - французски	180	397	17	28,901	16,90

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180	269	4,60	6,51	48,01
Каши гречневая вязкая	180	171	4,15	5,56	26,14
Пюре из бобовых	180	269	20,7	1,44	43,29
Спагетти отварные	180	254	6,72	6,07	43,083

Напитки

Чай пак. с сахаром	200/8	32			7,98
Напиток из урюка	200	79	0,8	0,064	18,465
Хлеб ржано- пшеничный	89	20/20	44	1	0,2

КОМПЛЕКС суп+ выпечка

Борщ с капустой фрикадельками сметаной	250/11/5	235	5,7	5,66	40,3
---	----------	-----	-----	------	------

Директор в тесте

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru