

Меню

10 Сентября

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/	100	47	0,40	0,40	9,8	
Салат из моркови	100	96	1,17	5,085	11,2	
Салат из свежих огурцов	100	64	0,66	6,08	1,80	
Бутерброд с сыром	30/15	131	6,19	4,86	15,42	
ОБЕД						
Борщ с капустой	250/10	103	1,77	5,16	12,3	
ВРОВЫЕ ЮЛЮДА						
Рыба запечённая с сыром	90/10	180	20,98	9,11	3,17	
Медальоны из куриных грудок	80/30	378	24,17	30,33	1,87	
Птица запечённая	100	332	26,69	24,45	0,97	
Жаркое по - домашнему	160/30	289	12,61	13,61	28,79	
Пельмени отварные с соусом	150/30	346	15,54	14,08	39,31	
ГАРНИРЫ						
Рагу овощное	180	178	3,36	9,17	20,17	
Капуста брокколи отварная	180	55	5,59	6,19	7,99	
Каша гречневая с овощами	180	348	5,92	19,36	37,37	
Макаронны отварные	180	209	6,72	4,64	35,16	
НАПИТКИ						
Чай с сахаром	200/8	32			7,98	
Кисель	200	53			13,1	
Хлеб ржаной - нарезанный	20/20	84		0,2	9	
89						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

