

Меню



10 Ноября	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,4	0,4	9,8
Салат из моркови		100	96	1.17	5.08	11.2
Яйцо под соусом переменка		48/10	130	6,38	11,25	0,75
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с сметаной		250/10	91	1,81	5,19	8,94
ВТОВЫЕ БЛЮДА						
<i>Рыба запечёная с сыром</i>		90/5/5	156	19,68	7,06	3,37
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	390	11,34	8,39	66,9
Котлеты сытные		90	183	12,459	12,047	6,104
Плов с куриными грудками		40/160	426	15,44	19,29	45,88
Тефтели куриные «Лакомка»		60/40	196	10,85	14,34	5,79
Голень запечённая		90	319	22,75	24,68	1,57
ГАРНИРЫ						
<i>Рагу овощное</i>		180	178	3,36	9,17	20,17
Спагетти отварные		180	254	6,72	6.07	43.08
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
НАПИТКИ						
Чай с сахаром , лимоном		200/8/7	80	0,063	0,007	8,19
Компот из замороженной смеси		200	46	0,13	0,023	12,43
Хлеб ржано- пшеничный		20/20	48	0.12	0.03	11.15
	89					
КОМПЛЕКС суп + выпечка						
Иллюстрация		200	73	1,45	4,15	7,15
Защ. производством		100	272	10,32	10,07	34,44
Чай с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,06	0,01	8,13
Хлеб ржано- пшеничный	63	20	44	1	0,02	9

Малеева Л. Л.
Андреев О. П.