

Меню



11 Марта							
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ							
Плоды свежие /яблоко/		90	42	0,36	0,36	8,82	
Салат из свежих огурцов		100	64	0,66	6,08	1,8	
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42	
ОБЕД							
Ши из свеж.капусты сметаны грудки кур. зелень суш.		250/15/5/ 1	91	1,81	5,19	8,94	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Чахохбили из птицы		40/40	196	11,72	14,01	5,54	
Медальоны из птицы с запечённым сыром		60/5	235	16,55	18,37	0,69	
Рыба запечённая с сыром		80/10	164	18,94	8,39	2,82	
Ёжики мясные с рисом		80	191	11,98	13,021	6,57	
ГАРНИРЫ							
Пюре картофельное		150	146	3,28	4,65	22,02	
Каша гречневая вязкая		180	171	4,15	5,56	26,14	
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88	
Рис отварной		150	224	3,83	5,43	40,014	
НАПИТКИ							
Чай с сахаром		200/8	32			7,98	
Напиток из урюка		200	79	0,8	0,064	18,48	
Хлеб ржано - пшеничный	89	20/20	47	1	0,2	9	
КОМПЛЕКС суп+ выпечка							
Щи из капусты сметана		250/5	229	8,05	5,12	37,69	
Фрикадельки мясные		11	27	2,24	1,9	0,24	
Пицца с курицей		85	252	13,6	11,4	23,7	
Чай с сахаром		200/8	32	0,021	0,005	7,98	
Хлеб ржано- пшеничный		20	44	1	0,2	9	
Директор	63						
Калькулятор							
Зав. производством							
☎ 8(800)234-33-88							
🌐 poelidovolen.ru							

