

Меню

12 ФЕВРАЛЯ		Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ							
Плоды свежие /яблоко/			120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: капуста пекинская			100	20	1,052	5,18	1,88
огурцы свежие							
масло растительное							
Бутерброд горячий с сыром			30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД							
Рассольник ленинградский со сметаной, курицей, зеленью суш.			250/10/5/ 1	126	2,28	5,38	16,92
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Биточки из говядины паровые			75	175	11,34	11,50	6,64
Гуляш из говядины			40/40	235	16,55	18,37	0,69
Птица запечённая			80	298	24,02	22	0,87
Шашлык из птицы			80	249	19,23	18,76	1,025
Жаркое из птицы			40/160	301	14,6	14,02	29,09
ГАРНИРЫ							
Картофель запечённый			180	242	4,20	9,86	34,08
Каша гречневая вязкая			180	171	4,15	5,56	26,14
Овощная смесь			100	60	3,55	3,32	8,88
Макаронны отварные			180	254	6,72	6,07	43,08
НАПИТКИ							
Чай пак. с сахаром			200/8	32			7,98
Напиток из свежих яблок			200	49	0,08	0,08	11,94
Хлеб ржано-пшеничный			20	44	1	0,200	9
Хлеб пшеничный		89	20	47	1,52	1,16	9,840