

13 Мая

Меню

Стои-ть выход ккал белки жиры Угл-ды

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие /яблоки/	100	47	0,4	0,4	9,8
Бутерброд горячий с сыром	30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат из капусты	100	90	1,60	5,08	9,19
Салат из помидор	100	77	1,04	6,18	3,61

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250/10	91	1,81	5,19	8,94
--	--------	----	------	------	------

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Медальоны из грудок куриных	80/30	374	25,27	29,54	1,45
Пельмени с маслом	180/5	406	20,44	16,35	44,19
Рыба по «Московски»	70/20	209	17,02	14,72	1,79
Азу с говядины	150/50	334	17,21	21,07	18,75
Шашлык из куриных грудок	100	293	24,16	21,45	1,260

ГАРНИРЫ

Капуста тушеная	180	159	4,24	7,43	18,031
Овощная смесь отварная	100	80	3,55	3,32	8,88
Спагетти отварные	180	250	6,72	5,68	43,07
Каша гречневая с овощами	180	301	6,54	8,400	49,830

НАПИТКИ

Чай с сахаром	200/8	32			7,98
Напиток из урюка	200	79	0,8	0,06	18,46
Хлеб пшеничный	20	47	152	0,16	9,84
Хлеб ржано-пшеничный	89 20	44	1	0,02	9

КОМПЛЕКС Суп + выпечка

Щи из свеж. капусты со сметаной	250/11/5	229	8,05	5,125	37,690
---------------------------------	----------	-----	------	-------	--------

Директор	Курицей и сыром	85	340	14,95	5,125	37,690
----------	-----------------	----	-----	-------	-------	--------

Капитан	Курицей и сыром	200	48	0,120	0,030	11,57
---------	-----------------	-----	----	-------	-------	-------

Зав. производством	Хлеб ржано-пшеничный	15	33	0,75	0,150	6,75
--------------------	----------------------	----	----	------	-------	------

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru