

13 Октября

Меню



Стои-ть выход ккал белки жиры Угл-ды

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат из моркови		100	11	1.17	5.08	11.2
Яблоки свежие		100	47	0,4	0,4	9,8
Яйцо по соусом		48/10	130	6,38	11,25	0,75

ОБЕД

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба запечённая с сыром		90/10	180	20,98	9,11	3,17
Мясо тушёное		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Тефтели куриные Лакомка»		60/40	196	10,85	14,34	5,79
Наггетсы куриные		100	357	23,063	25,880	9,26
Пельмени с маслом		180/5	337	15,93	13,35	38,31
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	390	11,34	8,396	66,900

ГАРНИРЫ

Макароны отварные		180	208	6,48	4,64	35.16
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,01
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24

НАПИТКИ

Напиток из урюка		200	42	0,8	0,064	9,46
Чай с сахаром и лимоном		200/8/7	34	0,063	0,007	8,19
Хлеб ржано- пшеничный	89	20/20	44	1	0,200	9

КОМПЛЕКС суп + выпечка

Щи из свежей капусты		200	73	1,45	4,15	7,15
Чай с сахаром и лимоном		100	272	10,32	10,07	34,44
Хлеб ржано - пшеничный		200/8	32	0,021	0,005	7,98
Хлеб ржано - пшеничный		20	44	1	0,2	9

Директор
Калькулятор
Зав. производством
8(800)234-33-88

63

poelidovolen.ru

