

ЗД

Меню

14 Мая

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,40	0,40	9,8
Салат каприз		100	144	2,67	12,04	5,68
Овощные палочки из огурцов		100	11	0,700	0,100	1,9
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД						
Рассольник ленинградский со сметаной		250/10	126	2,28	5,38	16,92
ВРОВЫЕ ЮЛЮДА						
Рыба запечённая с сыром		80/10	164	18,94	8,39	2,82
Карбонара с куриной грудкой		100	242	14,98	18,36	2,88
Птица отварная		100	283	23,99	20,61	0,32
Жаркое по - домашнему		160/40	397	17,38	17,68	41,97
Оладьи – сэндвич с варёной сгущёнкой		165	81	0,90	4,73	8,66
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый		150	202	3,50	8,22	28,40
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
Макаронны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
<i>Рис «Мозайка»</i>		180	297	4,44	12,73	40,91
Чай с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Компот из яблок	89	200	70	0,08	0,08	11,94
Хлеб ржано - пшеничный		20/20	44	1	0,2	9
Директор КОМПЛЕКС суп + выпечка						
Калькулятор						
Рассольник ленинградский		250	280	6,62	9,23	42,48
Фрикадельки мясные		11	27	2,24	1,9	0,24
Пицца с сыром	63	85	252	13,6	11,4	23,7