

15 Января

Меню

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,40	0,40	9,8
Горячий бутерброд с сыром		30/15	133	4,51	5	14,7
Салат витаминный		100	98	1,31	5,16	11,18
Салат из свеклы отварной		100	94	1,42	6,08	8,36
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью и куриными грудками		250/10	123	2,86	3,04	20,87
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	468	11,07	11,91	79,19
Говядина со стручковой фасолью		50/50	274	15,60	21,63	4,011
Рыба по «Московски»		80,/20	219	20,23	14,49	1,93
Голень запечённая		90	371	22,73	30,39	1,80
Котлеты «Нежные»		90	193	12,21	11,57	10,06
Плов с говядиной		160/30	338	13,60	15,54	35,96
Овощная смесь отварная		180	141	6,205	5,99	15,51
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
Спагетти отварные		180	254	6,72	6,07	43.083
Рагу овощное		180	178	3,36	9,17	20,17
НАПИТКИ						
Чай с сахаром		200/8	32			7,984
Напиток из урюка		200	42	0,8	0,064	9,46
Хлеб ржано- пшеничный		20	44	1	0,2	9
Хлеб пшеничный	93	20	47	1,52	0,16	9,84
КОМПЛЕКС суп+ выпечка						
Хлеб ржано-пшеничный		20	44	1	0,2	9
Суп картофельный с вермишелью и фрикадель.		250/11	123	2,86	3,048	20,87
Соус в тесте		100	312	10,7	15,56	31,66
Чай с сахаром	66	200/8	32	0,021	0,005	7,98

Директор

Календарь
Завтрак

Сотска в тесте

Чай с сахаром