

ЗД

Меню

15 января	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат из моркови		100	20	1,18	1,08	7,26
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
<i>Жаркое из птицы</i>		40/160	301	14,6	14,02	29,09
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый		180	242	4,20	9,86	34,08
<i>Каша гречневая вязкая</i>		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		20	47	1,52	1,16	9,840