

16 Марта	Меню					
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Яблоки свежие		100	47	0,4	0,4	9,8
Салат бурячок		100	123	1,61	8,64	9,58
Салат из зелёного горошка с сыром		100	163	6,708	12,905	4,87
Оладьи со сгущённым молоком		40/10	100	4,79	3,44	12,405
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с гренками ,сметаной и куриными грудками		250/10/10 /10	91	1,81	5,19	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запечённая с сыром		90/10	180	20,98	3,17	1,93
Мясо « Болоньезе»		100	183	10,12	11,94	8,43
Наггетсы куриные		96	257	18,79	18,41	4,02
Котлеты « Сытные» с сыром		100	238	16,08	16,90	6,104
Азу		160/40	306	14,44	18,57	20,03
Мясо тушёное		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Пельмени с маслом		180/5	335	13,04	14,35	38,39
Макароны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
Рис отварной		180	269	4,601	6,52	48,01
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	214	7,94	6,47	31,05
НАПИТКИ						
Кисель из концентрата		200	53			13,100
Чай с сахаром		200/8	32			7,98
Хлеб ржано- пшеничный	93	20/20	44	1	0,200	9
КОМПЛЕКС суп +выпечка						
Щи с фрикадельками и сметаной		250/11/5	91	1,81	5,19	8,94
Выпечка		100	272	10,32	10,07	34,44
Напиток из урюка		200	42	0,800	0,064	9,46
Хлеб ржано -пшеничный	66	25	55	1,25	0,250	11,25

Директор

Калькулятор

Зав. производством

Напиток из урюка

Хлеб ржано -пшеничный