Меню

16 января						
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: капуста свежая		100	87	1,47	5,09	8,50
Морковь свежая						
масло растительное						
Бутерброд горячий с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД						
Борщь с капустой,сметаной, зеленью,курицей		250/10/5/1	103	1,77	5,16	12,3
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины		75	214	12	14,23	10,87
Мясо тушёное		45/45	215	14,298	16,47	2,29
Рыба запечёная с сыром ,соусом переменка		90/5/5	146	17,53	6,90	3,37
Птица запечённая		90	298	24,02	22	0,87
Грудка куриная по-французки		180	397	17	28,9	16,9
ГАРНИРЫ						
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48
Каша гречневая вязкая		180	178	3,36	9,17	20,17
Пюре из бобовых		180	254	20,7	1,44	43,29
Спагетти отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
НАПИТКИ						
Чай пак. с сахаром		200/8	32			7,98
Напиток из урюка		200	79	0,8	0,06	18,4
Хлеб пшеничный		20	47	1,52	0,160	9,84
Хлеб ржано-пшеничный		20	44	1	0,2	9
	79					

8(800)234-33-88
poelidovolen.ru

Талманов А.Л.
Самбуров И.А.