

Меню

| 17 Марта | Стои-ть | выход | ккал | белки | жиры | Угл-ды |
|---|---------|-----------|------|--------|-------|--------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| Плоды свежие /яблоки/ | | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Бутерброд горячий с сыром | | 30/15 | 131 | 6,19 | 4,86 | 15,42 |
| Салат из фасоли, кукурузы с сыром и сухариками | | 100 | 210 | 7,36 | 14,98 | 11,14 |
| Салат из свеклы отварной | | 100 | 94 | 1,42 | 6,08 | 8,36 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом , куриными грудками и гренками | | 250/10/10 | 104 | 2,12 | 2,87 | 17,43 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| <i>Рыба по «Московски»</i> | | 100/20 | 238 | 23,38 | 15,08 | 1,79 |
| Картофель тушёный с фаршем | | 190 | 288 | 14,150 | 13,14 | 28,27 |
| Ёжики мясные с рисом | | 60/40 | 248 | 9,17 | 19,07 | 9,92 |
| Шашлык из куриных грудок | | 100 | 293 | 24,16 | 21,45 | 1,260 |
| Гуляш из филе индейки | | 50/50 | 121 | 10,002 | 8,051 | 2,08 |
| Сосиски отварные | | 100 | 104 | 7,01 | 8,07 | 0,8 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Пюре картофельное | | 180 | 175 | 3,93 | 5,58 | 26,43 |
| Капуста цветная отварная | | 180 | 114 | 5,42 | 6,04 | 9,106 |
| Спагетти отварные | | 180 | 254 | 6,72 | 6,07 | 43,08 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай с сахаром | | 200/8 | 32 | | | 7,98 |
| Напиток из урюка | | 200 | 42 | 0,8 | 0,06 | 9,46 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 20 | 44 | 1 | 0,20 | 9 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 47 | 1,52 | 0,16 | 9,84 |
| Директор | | 93 | | | | |
| Калькулятор | | | | | | |
| Зав. производством | | | | | | |

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

