

# Меню

ЗД

18 Марта

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,4	0,4	9,8
Блинчики со сгущённым молоком		45/10	114	3,19	2,52	19,5
Салат школьный		100	105	1,42	8,09	6,56
Салат из квашеной капусты		100	88	1,59	5,09	8,24
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой сметаной и мясными фрикадельками		250/10/10	103	1,77	5,16	12,3
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Пельмени с маслом		180/5	335	13,04	14,35	38,39
Рыба запечённая с сыром		90/10	180	20,98	9,17	3,17
Гуляш из говядины		50/50	231	15,19	17,67	2,84
Голень куриная в сливочном маринаде		90/10	371	22,73	30,39	1,801
Медальоны из куриных грудок		80/30	465	26,54	38,18	3,55
Плов с куриными грудками		40/160	322	13,43	14,40	34,61
<b>ГАРНИРЫ</b>						
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>		180	214	7,94	6,47	31,050
Картофель запечённый		180	242	4,209	9,86	34,08
Капуста брокколи отварная		180	55	5,59	6,19	7,99
Рис отварной с зелёным горошком		180	300	6,24	7,96	49,45
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пак. с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Компот из свежих яблок		200	49	0,08	0,08	11,94
Хлеб ржано-пшеничный		20/20	44	1	0,2	9
	93					

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 [poelidovolen.ru](http://poelidovolen.ru)

