

ЗД

Меню



18 Февраля	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,4	0,4	9,8
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат из моркови		100	96	1,17	5,08	11,2
Салат из квашеной капусты		100	88	1,59	5,09	8,24
ОБЕД						
Борщ с капустой сметаной и мясными фрикадельками		250/10/10	103	1,77	5,16	12,3
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша «филе» запечённая с сыром		90/10	237	23,38	14,53	3,17
Гуляш из говядины		50/50	231	15,19	17,67	2,84
Птица запечённая		100	332	26,69	24,45	0,97
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
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая		180	214	7,94	6,47	31,050
Спагетти отварные		180	254	6,77	6,07	43,08
Капуста брокколи отварная		180	55	5,59	6,19	7,99
Рис отварной		180	269	4,601	6,52	48,01
НАПИТКИ						
Чай пак. с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Кисель из концентрата		200	53			13,1
Хлеб ржаной- пшеничный		20/20	44	1	0,2	9

93

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

