

18 марта		Меню				
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		90	42	0,36	0,36	8,82
Салат бар: огурцы свежие		100	77	1,27	5,0,9	6,33
масло раст.						
Салат из квашеной капусты		100	56	0,68	5,09	1,86
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем грудками ,сметаной зеленью суш.		250/15/5/1	91	1,81	5,19	8,94
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины		75	175	11,34	11,5	6,64
Гуляш из говядины		40/40	185	12,15	14,14	2,27
Рыба по « Московски»		70/20	209	17,02	14,72	1,79
Медальоны из куриных грудок с сыром		70/5	271	19,09	21,21	0,81
Плов с говядины		40/160	428	16,60	19,36	46,03
Шашлык из куриных грудок		80	219	19,23	18,76	1,02
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый		150	202	3,507	8,22	28,40
Макаронь отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
Каша гречневая вязкая		180	171	4,15	5,56	26,14
НАПИТКИ						
Чай с сахаром		200/8	32			7,98
Кисель		200				13,1
Хлеб пшеничный		15	35	1,14	0,12	7,38
Хлеб ржано- пшеничный		15	33	0,75	0,15	6,75
	89					
КОМПЛЕКС Суп + Выпечка						
Щи из свежей капусты со сметаной		250/5	229	8,05	5,125	37,690
Картофель						
Запеченный сыр		85	340	14,950	17,57	30,16
Чай с сахаром		200/8	32	0,021	0,005	7,989
Хлеб ржано- пшеничный	63	20	44	1	0,2	9