

18Сентября

Меню



	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
--	---------	-------	------	-------	------	--------

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,40	0,40	9,8
.Горячий бутерброд с сыром		30/15	133	4,51	5	14,7
.Салат из капусты		100	91	1,55	5,08	9,40
Помидоры свежие		100	24	1,1	0,200	3,8

ОБЕД

Суп картофельный с вермишелью.		250/10	123	2,86	3,04	20,87
--------------------------------	--	--------	-----	------	------	-------

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Буритос с курицей и сыром		180	525	21,58	35,25	29,59
Говядина со стручковой фасолью		50/50	274	15,60	21,63	4,011
Рыба по «Московски»		70/20	209	17,024	14,72	1,79
Голень запечённая		90	319	22,75	24,68	1,57
Котлеты нежные		90	293	14,001	19,87	13,84
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	390	11,34	8,39	66,9

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
Макароньы отварные		180	209	6,72	4,64	35,16
Рагу овощное		180	178	3,36	9,17	20,17
Овощная смесь отварная		180	141	6,205	5,99	15,51
Чай с сахаром и лимоном		200/8/7	34	0,063	0,007	8,19
Напиток из урюка		200	42	0,8	0,064	9,46

Хлеб ржано- пшеничный		20	44	1	0,2	9
Хлеб пшеничный	89	20	47	1,52	0,16	9,84

КОМПЛЕКС суп+ выпечка

Суп картофельный с вермешелью		250/11	123	2,86	3,048	20,87
-------------------------------	--	--------	-----	------	-------	-------

Калькулятор

Зав. производством

Свистка в тесте

Чай с сахаром

Хлеб ржано- пшеничный

63

100	312	10,7	15,56	31,66
200/8	32	0,021	0,005	7,98
20	44	1	0,200	