

# Меню



| 18 Ноября                   | Стои-ть | Выход   | ккал | белки  | жиры  | Угл-ды |
|-----------------------------|---------|---------|------|--------|-------|--------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>     |         |         |      |        |       |        |
| 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 капусты            |         | 100     | 90   | 1,60   | 5,08  | 9,19   |
| Салат из свеклы отварной    |         | 100     | 94   | 1,42   | 6,08  | 8,36   |
| <b>ОБЕД</b>                 |         |         |      |        |       |        |
| Суп картофельный с бобовыми |         | 250/10  | 151  | 5,87   | 5,54  | 19,28  |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>         |         |         |      |        |       |        |
| Гуляш из говядины           |         | 50/50   | 231  | 15,19  | 17,67 | 2,84   |
| Сырники «Классические»      |         | 140/40  | 487  | 38,833 | 12,66 | 52,80  |
| Рыба по «Московски»         |         | 70/20   | 209  | 17,02  | 14,72 | 1,79   |
| Сосиски отварные            |         | 100     | 153  | 12,2   | 10,26 | 3      |
| Медальоны из куриных грудок |         | 95/5    | 293  | 24,16  | 21,45 | 1,260  |
| Голень запечённая           |         | 90      | 319  | 22,752 | 24,68 | 1,57   |
| Жаркое из птицы             |         | 40/150  | 260  | 11,912 | 10,69 | 29,090 |
| <b>ГАРНИРЫ</b>              |         |         |      |        |       |        |
| Спагетти отварные           |         | 180     | 254  | 6,77   | 6,07  | 43,08  |
| Пюре картофельное           |         | 180     | 175  | 3,93   | 5,58  | 26,43  |
| Капуста цветная отварная    |         | 180     | 114  | 5,42   | 6,04  | 9,106  |
| Рис отварной                |         | 180     | 269  | 4,601  | 6,52  | 48,017 |
| <b>НАПИТКИ</b>              |         |         |      |        |       |        |
| Чай с сахаром ,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      |

89

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

