

19 Января

Меню

Стои-ть выход

ккал

белки

жиры

Угл-ды

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Плоды свежие /яблоко/

100

47

0,4

0,4

9,8

Салат из моркови

100

96

1.17

5.08

11.2

Салат из капусты

100

91

1,55

5,08

9,40

Бутерброд с сыром

30/15

131

6,19

4,86

15,42

ОБЕД

Щи из свежей капусты с сметаной и куриной грудкой

250/10/10

91

1,81

5,19

8,94

ВТОВЫЕ БЛЮДА

Горбуша по- «Московски»

80/20

156

19,68

7,06

3,37

Котлеты куриные «Нежные»

90/10

215

13,57

12,860

11,18

Азу

160/40

306

14,44

18,57

20,03

180

525

21,58

35,25

29,59

Тефтели куриные «Лакомка»

60/40

196

10,85

14,34

5,79

Голень куриная в маринаде

90

371

22,73

30,39

1,801

ГАРНИРЫ

Рагу овощное

180

178

3,36

9,17

20,17

Спагетти отварные

180

254

6,72

6.07

43.08

Овощная смесь отварная

100

80

3,55

3,32

8,88

Каша гречневая рассыпчатая

180

214

7,94

6,47

30,05

НАПИТКИ

Чай с сахаром и лимоном

200/8/5

34

0,045

0,005

8,13

Компот из замороженной смеси

200

46

0,13

0,023

12,43

Хлеб ржано- пшеничный

20/20

48

0.12

0,03

11.15

93

КОМПЛЕКС суп + выпечка

Директор
Щи из капусты, сметаной и фрик

200

73

1,45

4,15

7,15

Калькулятор
94- почмак с говядиной
Зав. производством

100

272

10,32

10,07

34,44

Напиток яблочный

200

52

0,1

0,1

12,43

Хлеб ржано - пшеничный

20

44

1

0,02

9

poelidovolen.ru