

1 ДЕКАБРЯ

Меню

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат из моркови		100	11	1,17	5,08	11,2
Я блоки свежие		100	47	0,4	0,4	9,8
Салат из капусты		100	91	1,55	5,08	9,40
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с сметаной		250/10	91	1,81	5,19	8,94
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запечённая с сыром		90/10	180	20,98	9,11	3,17
Мясо тушёное		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Котлеты из мяса птицы		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Наггетсы куриные		100	357	23,063	25,880	9,26
Пельмени с маслом		180/5	337	15,93	13,35	38,31
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	390	11,34	8,396	66,900
ГАРНИРЫ						
Макароны отварные		180	208	6,48	4,64	35,16
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,01
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
НАПИТКИ						
Напиток из урюка		200	42	0,8	0,064	9,46
Чай с сахаром и лимоном		200/8/7	34	0,063	0,007	8,19
Хлеб ржано- пшеничный	89	20/20	44	1	0,200	9
КОМПЛЕКС суп + выпечка						
Щи из свежей капусты		200	73	1,45	4,15	7,15
Чач-пчмак с говядины		100	272	10,32	10,07	34,44
Кисель		200	53			13,1
Хлеб ржано - пшеничный		20	44	1	0,2	9

Директор
Калькулятор
Зав. производством
8(800)234-33-88

poelidovolen.ru