

Меню



20 Января		Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ							
Плоды свежие /яблоко/			100	47	0,400	0,400	9,8
Салат из моркови с яблоками			100	132	0,99	10,14	8,78
Бутерброд горячий с сыром			30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат из свеклы с маслом			100	94	1,42	6,08	8,36
Суп с бобовыми и куриными грудками			250/10	151	5,87	5,54	19,28
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Шашлык из куриных грудок			100	293	24,16	21,45	1,26
Гуляш из грудок индейки			50/50	121	10	8,05	2,08
<i>Жаркое по- домашнему</i>			30/160	289	12,61	13,61	28,79
Горбуша запечёная с сыром			80/10/10	238	21,11	15,63	3,22
Ёжики мясные с рисом			60/40	248	9,17	19,07	9,92
Сырники со сгущёнкой			140/40	487	38,83	12,66	52,804
ГАРНИРЫ							
Макароны отварные			180	254	6,72	6,07	43,08
Капуста цветная отварная			180	114	5,42	6,04	9,10
<i>Пюре картофельное</i>			180	175	3,93	5,58	26,43
НАПИТКИ							
Напиток из урюка			200	79	0,8	0,064	18,48
Чай с сахаром			200/8	32			7,98
Хлеб ржано- пшеничный		93	20/20	44	1	0,2	9

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

