

20 Мая

Меню

Стои-ть выход ккал белки жиры Угл-ды

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

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 помидор

100

77

1,04

6,18

3,61

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем сметаной

250/10

91

1,81

5,19

8,94

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Карбонара из куриных грудок

100

242

14,98

18,36

2,88

Рыба по « Московски»

70/20

209

17,02

14,72

1,79

Жаркое по - домашнему

160/30

377

16,51

16,8

39,88

Шашлык из куриных грудок

100

293

24,16

21,45

1,260

Плов с куриными грудками

160/40

360

16,25

15,35

39,15

ГАРНИРЫ

Картофель запечённый

150

202

3,507

8,22

28,40

Спагетти отварные

180

250

6,72

5,68

43,07

180

301

6,54

8,400

49,830

НАПИТКИ

Чай с сахаром

200/8

32

7,98

Компот из свежих яблок

200

79

0,8

0,08

11,94

Хлеб пшеничный

20

49

152

0,16

9,84

Хлеб ржано- пшеничный

89

20

44

1

0,02

9

КОМПЛЕКС Суп + выпечка

Щи из свеж. капусты со сметаной

250/11/5

229

8,05

5,125

37,690

Пирог с курицей и сыром

85

340

14,95

5,125

37,690

Напиток из вишни

200

48

0,120

0,030

11,57

Завтрак производственный

15

33

0,75

0,150

6,75

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru