

20 Октября

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
Яйцо под соусом переменка		48/10	130	6,38	11,25	0,75
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с сметаной		250/10	91	1,81	5,19	8,94
ВТОВЫЕ БЛЮДА						
<i>Рыба запечённая с сыром</i>		90/5/5	156	19,68	7,06	3,37
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	390	11,34	8,39	66,9
Плов с куриными грудками		40/160	426	15,44	19,29	45,88
Тефтели куриные лакомка		60/40	196	10,85	14,34	5,79
Голень запечённая		90	319	22,75	24,68	1,57
ГАРНИРЫ						
<i>Рис отварной</i>		180	269	4,60	6,52	48,01
Спагетти отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
Овощная смесь		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
НАПИТКИ						
Чай с сахаром , лимоном		200/8/7	80	0,063	0,007	8,19
Напиток из вишни		200	52	0,100	0,100	12,43
Хлеб ржано- пшеничный		20/20	48	0,12	0,03	11,57
	89					
КОМПЛЕКС суп + выпечка						
Щи с капустой		200	73	1,45	4,15	7,15
Эч- почмак с говядиной		100	272	10,32	10,07	34,44
Калькулятор		200	49	0,06	0,08	11,94
Компот из яблок		20	44	1	0,02	9
Хлеб ржано- пшеничный						

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8 (800) 234-33-88


 peelidovolen.ru

63