

зд

Меню

20 ноября	Стой-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Фрукты свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: капуста пекинская		100	62	1,122	5,18	2,22
помидоры свежие						
масло растительное						
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД						
Рассольник ленинградский со сметаной, курицей, зеленью суш.		250/10/5/1	126	2,28	5,38	16,92
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты «Аппетитные»		80	250	16,62	19,26	3,55
Гуляш из куриных грудок		50/50	209	14,61	15,27	3,23
Птица запечённая		90	298	24,02	22	0,87
Грудка куриная по французски		180	397	17	28	16,9
<i>Пельмени с маслом</i>		406	20,44	14,6	16,35	44,19
ГАРНИРЫ						
Рис отварной		180	242	4,20	9,86	34,08
<i>Каша гречневая вязкая</i>		180	171	4,15	5,56	26,14
Овощная смесь		100	60	3,55	3,32	8,88
Макароньы отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
НАПИТКИ						
Чай пак. с сахаром		200/8	32			7,98
Напиток из урюка		200	79	0,8	0,064	18,46
Хлеб ржано-пшеничный		15	33	0,75	0,150	6,75
Хлеб пшеничный		15	35	1,14	1,12	7,3