Меню

21 января						
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: огурцы свежие		100	77	1,27	5,0,9	6,33
капуста свежая						
масло растительное						
Свекла отварная с маслом		100	94	1,42	6,08	8,36
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с курицей, сметаной, зеленью суш.		250/10/5/1	91	1,81	5,19	8,94
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины		75	175	11,34	11,50	6,64
Гуляш из говядины		40/40	185	12,15	14,14	2,27
Рыба по « Московски»		70/20	209	17,02	14,72	1,79
Медальоны из куриных грудок с сыром,запечённые		70/5	271	19,09	21,21	0,81
Плов с говядины		40/160	428	16,60	19,36	46,03
Шашлык из куриных грудок		80	249	19,23	18,76	1,02
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый		150	202	3,507	8,22	28,40
Макароны отварные		180	254	6,72	6, 07	43,08
Каша гречневая вязкая		180	171	4,15	5,56	26,14
НАПИТКИ						
Чай пак. с сахаром		200/8	32			7,98
Кисель		200				13,1
Хлеб пшеничный		15	35	1,14	0,12	7,38
Хлеб ржано-пшеничный		15	33	0,75	0,15	6,75