

Меню



22 Сентября						
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,4	0,4	9,8
Овощные палочки из огурцов		100	25	0,7	0,1	1,9
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
Макароны отварные		180	209	6,72	4,64	35,16
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
Компот из свежих яблок		200	52	0,100	0,100	12,43
Хлеб ржано- пшеничный	89	20/20	47	1,52	0,16	9,84
КОМПЛЕКС суп+ выпечка						
Щи из свежей капусты.		200	73	1,45	4,15	7,15
Эч- почмак с говядиной		100	272	10,32	10,07	34,44
Чай с сахаром		200/8	32	0,021	0,005	7,98
Хлеб ржано-пшеничный		20	44	1	0,2	9
Зав. производством						
63						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

