

23 Марта

Меню

	Стои-ть	Выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,4	0,4	9,8
Салат бурячок		100	123	1.61	8,64	9,58
Салат из зелёного горошка с сыром		100	163	6,70	12,90	4,87
Оладьи со сгущённым молоком		40/10	100	4,7	3,44	12,405
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с смет .куриной грудкой и гренками		250/10/10 /10	91	1,81	5,19	8,94
ВТОВЫЕ БЛЮДА						
<i>Рыба запечённая с сыром</i>		90/10	180	20,98	9,11	3,17
Котлеты «Нежные»		90/10	260	16,48	18,64	6,94
Шашлык из куриных грудок		100	311	24,04	23,45	1,28
Мясо тушёное		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Пельмени с маслом		180/5	290	12,04	14,35	28,19
Плов с говядины		160/40	398	14,32	16,63	48,38
ГАРНИРЫ						
<i>Рис отварной</i>		180	269	4,60	6,52	48,01
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	214	7,94	6,47	30,05
НАПИТКИ						
Чай с сахаром		200/8	32			7,98
Компот из урюка		200	42	0,8	0,06	9,46
Хлеб ржано- пшеничный		20/20	48	0.12	0,03	11.15
	93					
КОМПЛЕКС суп + выпечка						
Суп с картошкой, сметаной и фрик		200/11/5	73	1,45	4,15	7,15
Котлетки с говядиной		100	272	10,32	10,07	34,44
Напиток из урюка		200	42	0,8	0,064	9,46
Хлеб ржано - пшеничный	66	25	44	1	0,02	9

Директор
 Калькулятор
 Зав. производством
 8(800)234-33-88
 poelidovolen.ru

