

23 января

Меню

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Фрукты свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: капуста свежая		100	87	1,47	5,09	8,50
морковь свежие						
масло растительное						
Горячий бутерброд с сыром		30/15	133	4,51	5,0	14,7
ОБЕД						
Борщ с капустой сметаной, с курицей, зеленью суш.		250/10/5/1	103	1,77	5,166	12,3
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины		75	214	12	14,23	10,87
Чахохбили из птицы		45/45	221	13,18	15,78	6,24
Рыба запечёная с сыром		80/10	144	17,03	7,09	2,82
Гуляш из говядины		40/40	185	12,15	14,14	2,27
<i>Птица запечённая</i>		90	298	24,02	22	0,87
Жаркое из птицы		40/160	301	14,6	14,02	29,09
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное		180	159	4,24	7,43	18,03
<i>Рис отварной</i>		180	269	4,6	6,52	48,017
Каша гречневая вязкая		180	171	4,15	5,56	26,14
НАПИТКИ						
Чай пак. с сахаром		200/8	32			7,98
Напиток из вишни		200	48	0,120	0,030	11,57
Хлеб ржано-пшеничный		15	33	0,750	0,150	6,75
Хлеб пшеничный		15	35	1,14	0,120	7,38