Меню

27 января						
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат- бар: капуста пекинская		100	59	1,05	5,16	1,88
Огурцы свежие						
Масло растительное						
Горячий бутерброд с сыром		30/15	133	4,51	5,0	14,7
ОБЕД						
Суп крестьянский с крупой ,курицей,зеленью суш.		250/10/1	97	1,88	5,32	10,32
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Люля - кебаб		90	202	13,02	14,91	3,83
Гуляш из птицы		50/50	209	14,61	15,27	3,23
Рыба запечёная с сыром соусом переменка		100/10/10	201	20,66	11,30	3,93
Гуляш из говядины		40/40	185	12,15	14,14	2,27
Плов из птицы		40/160	426	15,44	19,29	45,88
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая		180	171	4,15	5,56	26,14
Макароны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,017
НАПИТКИ						
Чай пак. с сахаром,лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Напиток яблочный		200	40			9,98
Хлеб ржано-пшеничный		20/20	47	1,52	0,16	9,84
	79					