

зд

Меню

| 27 ноября | 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 | 62 | 1,122 | 5,18 | 2,22 |
| помидоры свежие | | | | | | |
| масло растительное | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром | | 30/15 | 131 | 6,19 | 4,86 | 15,42 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Рассольник ленинградский ,со сметаной, курицей,зеленью суш. | | 250/10/5/ 1 | 126 | 2,28 | 5,38 | 16,92 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Биточки из говядины паровые | | 75 | 175 | 11,34 | 11,50 | 6,64 |
| Гуляш из говядины | | 40/40 | 235 | 16,55 | 18,37 | 0,69 |
| Птица запечённая | | 80 | 298 | 24,02 | 22 | 0,87 |
| Шашлык из птицы | | 80 | 249 | 19,23 | 18,76 | 1,025 |
| Жаркое из птицы | | 40/160 | 301 | 14,6 | 14,02 | 29,09 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Картофель запечённый | | 180 | 242 | 4,20 | 9,86 | 34,08 |
| <i>Каша гречневая вязкая</i> | | 180 | 171 | 4,15 | 5,56 | 26,14 |
| Овощная смесь | | 100 | 60 | 3,55 | 3,32 | 8,88 |
| Макароны отварные | | 180 | 254 | 6,72 | 6,07 | 43,08 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай пак. с сахаром | | 200/8 | 32 | | | 7,98 |
| Напиток из клюквы | | 200 | 40 | | | 9,98 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 44 | 1 | 0,200 | 9 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 47 | 1,52 | 1,16 | 9,840 |