Меню

28 января							
		Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ							
Плоды свежие /яблоко/			120	47	0,4	0,4	9,8
Салат из огурцов свежих			100	64	0,66	6,08	1,8
Бутерброд с сыром			30/15	131	6,19	4,86	15,42
ОБЕД							
Щи из свежей капусты ,со сметаной, курицей,зеленью суш.			250/15/5/1	91	1,81	5,19	8,94
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Чахохбили из птицы			40/40	196	11,72	14,01	5,54
Медальоны из птицы с запечённым сыром			60/5	235	16,55	18,37	0,69
Рыба запечёная с сыром			80/10	144	17,03	7,09	2,82
Ёжики мясные с рисом паровые			80	191	11,98	13,02	6,57
ГАРНИРЫ							
Пюре картофельное			150	171	4,15	5,56	26,14
Каша гречневая вязкая			180	171	4,15	5,56	26,14
Овощная смесь			100	60	3,55	3,32	8,88
Рис отварной			180	269	4,60	6,52	48,017
НАПИТКИ							
Чай пак. с сахаром			200/8	32			7,98
Напиток из урюка			200	79	0,800	0,064	18,46
Хлеб ржано-пшеничный			20	44	1	0,200	9
Хлеб пшеничный			20	47	1,52	1,16	9,840
		79					

8(800)234-33-88
poelidovolen.ru

Шакиров А.Л.

зав.пр. Давлетова Н.А.