

30 Января

Меню

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,400	0,400	9,8
Салат из моркови		100	96	1,17	5,08	11,2
Бутерброд с сыром		30/15	131	6,19	4,86	15,42
Салат картофельный с огурцами		100	92	2,31	3,89	11,62
ОБЕД						
Рассольник ленинградский		250/10/10	100	1,86	5,38	16,92
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты « Аппетитные»		100	174	11,65	10,81	7,52
Горбуша запечённая с сыром		80/10/10	238	21,11	15,63	3,22
Наггетсы куриные		100	357	23,06	25,88	9,26
Фрикасе из куриных грудок		50/50	114	9,05	7,07	3,60
Азу		30/160	395	12,76	16,98	45,88
Оладьи со сгущённым мол		40/160	306	1,57	14,44	18,57
ГАРНИРЫ						
<i>Пюре картофельное</i>		180	175	3,93	5,58	26,43
Капуста цветная отварная		180	114	5,42	6,04	9,106
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,017
Макароны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
НАПИТКИ		200/8	32			7,98
Компот из яблок свежих		200	49	0,080	0,080	11,94
Чай с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>		20	44	1	0,2	9
Хлеб пшеничный		20	47	1,52	0,160	9,84

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

