

Меню

| 3 февраля | Стои-ть | выход | ккал | белки | жиры | Угл-ды |
|--|---------|----------|-------|--------|--------|--------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | | | | | | |
| Плоды свежие /яблоко/ | | 120 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Салат из свежих огурцов | | 100 | 64 | 0,66 | 6,08 | 1,80 |
| Салат из белокочанной капусты | | 100 | 91 | 1,55 | 5,08 | 9,40 |
| Горячий бутерброд с сыром | | 30/15 | 133 | 4,51 | 5,0 | 14,7 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой курицей, зеленью суш | | 250/15/1 | 97 | 1,88 | 5,32 | 10,32 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Сосиски отварные | | 100 | 226 | 10,4 | 20,1 | 0,800 |
| Птица запечённая | | 90 | 298 | 24,027 | 22,005 | 0,87 |
| Гуляш из говядины | | 40/40 | 185 | 12,15 | 14,14 | 2,27 |
| Людя -кебаб | | 90 | 202 | 13,02 | 14,91 | 3,83 |
| <i>Рыба запечённая с сыром</i> | | 164 | 80/10 | 18,94 | 8,39 | 2,82 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Каша гречневая | | 180 | 171 | 4,15 | 5,56 | 26,14 |
| <i>Капуста тушёная</i> | | 180 | 159 | 4,29 | 7,43 | 18,03 |
| 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 | | 200/8 | 32 | | | 7,98 |
| Напиток из свежих плодов «яблоки» | | 200 | 49 | 0,080 | 0,080 | 11,94 |
| Хлеб пшеничный | | 15 | 35 | 1,14 | 0,120 | 7,38 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 20 | 44 | 1 | 0,200 | 9 |



Давыдов А.А.