

9 декабря

# Меню



	Стой-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>						
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: огурцы свежие		100	59	1,05	5,16	1,88
Капуста пекинская						
масло растительное						
Горячий бутерброд с сыром		30/15	133	4,51	5,0	14,7
Салат из белокочанной капусты		100	90	1,604	5,085	9,19
<b>ОБЕД</b>						
<b>Суп крестьянский с крупой ,курицей,зеленью суш.</b>		250/10/1	97	1,88	5,32	10,32
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Люля- кебаб		90	202	13,026	14,917	3,83
Гуляш из птицы		50/50	209	14,61	15,27	3,23
Рыба запечёная с сыром соусом перемнка		100/10/10	201	20,66	11,30	3,93
Гуляш из говядины		40/40	185	12,15	14,14	2,27
<i>Плов из птицы</i>		40/160	426	15,44	19,29	45,88
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Капуста тушёная		180	159	4,24	7,43	18,03
<i>Каша гречневая вязкая</i>		180	171	4,15	5,56	26,14
Макаронны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,017
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пак. с сахаром,лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Напиток яблочный		200	40			9,98
Закваска дрожжевой		20/20	47	1,52	0,16	9,84

Директор

Калькулятор

Закваска дрожжевой

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

