

Обсентября

Меню

	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
Холодные закуски						
Десерт фруктовый св.яблоко		120	47	0,4	0,4	9,8
Бутерброт с сыром горячий		30/15	131	6,2	4,9	15,4
Салат бар огурцы свежие		35/35/5	57	0,63	5,10	2
Помидоры свежие						
Масло растительное						
ОБЕД						
<i>Картофельный суп с горохом курице, зелению</i>		250/10/1	139	4,43	8,8	12,66
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины паровые		75	175	11,3	11,53	6,656
Говядина тушеная		45/45	215	14,3	16,5	2,3
Котлеты рубленые из птицы		80	233	13,35	15,74	10,9
Рыба по московски		70/20	142	2,2	13,9	1,8
<i>Плов из птицы</i>		40/160	426	15,5	19,3	46
ГАРНИРЫ						
Рис отварной		180	269	4,6	6,52	48,01
<i>Капуста тушеная</i>		180	160	4,32	7,4	18,24
Каша гречневая		180	173	4,2	5,6	26,41
Макаронны отварные		180	248	6,8	5,4	43,1
НАПИТКИ						
Компот из клюквы зам.		200	32	0,12	0,08	11,6
Чай пакет.с сахаром		200/8	32	0,07	0,01	9,5
Хлеб ржанно- пшеничный		15/15	91	2,52	0,36	18,84



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

