

# Меню

21 ноября		Стоимость	Выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>Свободный выбор</b>							
<b>Холодные закуски</b>							
Плоды св яблоки		100	47	0,4	0,4	9,8	
Салат Итальянские каникулы		75	86	2,3	7,58	6,03	
Салат Прага		80	103	5,8	8	2	
Салат бар		100	97	2	6,2	8,5	
Огурцы св		40					
Капуста белокачанная		40					
Кукуруза консер		10					
сухарики		5					
Масло растит		5					
зелень		0,5					
Щи с куриными грудками со сметаной зеленью		250//10//10 //1	135	4,5	8,8	9,3	
<b>Вторые блюда</b>							
Биточки из говядины		80	187	12,1	12,3	7,1	
Гуляш из говядины		45/45	208	13,7	15,9	2,6	
Грудка куриная запеченная с сыром и томатом		70/5	241	19	18,1	0,3	
Рыба запеченная		75	171	16,2	4,7	3,06	
Шашлычок из кур грудок		80	201	17,1	17,2	1,2	
Плов с говядиной		40/160	357	11,9	15	42,8	
<b>Гарниры</b>							
Каша гречневая вязкая		180	173	4,2	5,6	26,41	
Картофель запеченный		150	202	3,51	8,25	28,42	
Макаронные изделия отварные		180	248	6,8	5,4	43,1	
<b>Напитки</b>							
Чай пакетированный с сахаром		200//8/	32	0,05		8,13	
Директор лимонный		200	61	0,14	0,02	14,45	
Кальонки с мороженой компотной смесью		200	44	0,1	0,04	10,71	
Хлеб ржано-пшеничный /пшеничный	79.00	15/15	68	2,14	0,3	16,38	

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

*С. Манна*  
*Ирина*

