

03 сентября

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		30/15	145	6,2	4,9	15,4
Салат бар огурыцы свежие		100	65	1,27	5,1	3,34
Капуста свежая						
Масло растительное						
ОБЕД						
Щи из свежей капусты						
С курицей .со сметаной,зеленю		250/10/5/ 1	127	4,35	8,01	9,17
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Биточки из говядины паровые		75	175	11,3	11,53	6,656
Рыба запеченая		90	205	20,76	12	3,96
Гуляш из говядины		40/40	185	12,2	14,10	2,30
Медальоны куриные с сыром		70/5	218	14,6	17,3	0,82
Шашлык куриный		80	184	13,7	14	2,94
Плов с говядины		40/160	357	11,9	15	42,6
ГАРНИРЫ						
<i>Картофель запеченый</i>		150	208	4,84	6,41	32,64
Каша гречневая		180	173	4,2	5,6	26,41
Макаронны отварные		180	248	6,8	5,4	43,1
НАПИТКИ						
Компот из замороженной компотной смеси		200	46	0,14	0,02	11
Чай пакет.с сахаром		200/8	32	0,07	0,01	9,5
Хлеб сельский пшеничный		15/15	68	1,89	0,25	14,13

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



Таммазов А. И.
Таммазова А. И.