

Меню



10 Апреля	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Плоды свежие /яблоко/		100	47	0,40	0,40	9,8
Салат из фасоли и кукурузы		100	210	7,36	14,98	11,14
Салат каприз		100	144	2,67	12,04	5,68
Блинчики со сгущённым молоком		45/10	114	3,19	2,52	19,5
ОБЕД						
Рассольник с фрикадельками ,сметаной и гренками		250/10/10 /10	126	2.28	5,38	16.92
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по домашнему		90/10	227	16,12	14,67	8,36
Гуляш из грудок индейки		45/45	186	11,90	14,54	1,89
Фрикассе из куриных грудок		50/50	107	9,056	6,22	3,60
Чикен		90	143	11,103	6,008	11,09
Голень куриная в сливочном маринаде		90/10	371	22,73	30,39	1,80
Буритос с курицей и сыром		180	525	21,58	35,25	29,59
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное		180	175	3,93	5,58	26,43
Каша гречневая рассыпчатая		180	291	7,94	6,47	50,24
Макаронны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08
НАПИТКИ						
Диетический напиток с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,04	0,005	8,13
Капучино		200	46	0,13	0,02	11,15
Завтрак из замороженной смеси						
Хлеб ржаной пшеничный		20/20	44	1	0,2	9

8(800)234 33 88

poelidovolen.ru

