

12 Января

Меню



	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Бутерброд с маслом		30/10	145	2,33	8,12	15,5
Салат из моркови		100	96	1,17	5,08	11,2
Я блоки свежие		100	47	0,4	0,4	9,8
Салат из капусты		100	91	1,55	5,08	9,40
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с сметаной и куриными грудками		250/10/10	28	2,39	2,06	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша « По -Московки»		80/20	219	20,23	14,49	1,93
Мясо тушёное		50/50	238	15,88	18,31	2,55
Котлеты из мяса птицы с сыром		90/10	238	15,88	18,31	2,55
Наггетсы куриные		100	157	10,49	9,73	6,77
Пельмени с маслом		180/5	290	12,04	14,35	28,19
Блинчики со сгущённым молоком		180/20	390	11,34	8,396	66,900
ГАРНИРЫ						
Макароны отварные		180	214	7,94	6,47	31,05
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,01
Овощная смесь отварная		100	80	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая рассыпчатая		180	214	7,94	6,47	31,05
НАПИТКИ						
Напиток из урюка		200	42	0,8	0,064	9,46
Чай с сахаром и лимоном		200/8/5	34	0,045	0,005	8,13
Хлеб ржано- пшеничный	93	20/20	44	1	0,200	9
КОМПЛЕКС суп +выпечка						
Щи с фрикадельками и сметаной		250/11/5	91	1,81	5,19	8,94
Хлеб ржано-пшеничный		100	272	10,32	10,07	34,44
Напиток яблочный		200	52	0,100	0,100	12,43
Хлеб ржано-пшеничный		20	44	1	0,2	9

Директор
 Уч -Почмак
 Калькулятор
 Зав. производством
 Напиток яблочный
 Хлеб ржано-пшеничный
 8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



66

