

Меню

Меню 28 января

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

Свободный выбор по 93 рублей

Холодные закуски

Салат из моркови	100	1,170	5,086	11,20	96
Бутерброд с сыром	30/15	6,19	4,86	15,42	131
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47

Вторые блюда

Рыба запеченная с сыром	90/10	23,38	14,53	3,177	237
Птица отварная	100	23,992	20,61	0,32	283
Гуляш из индейки	50/50	10,02	8,051	2,08	121

Гарниры

Макароны отварн	180	6,48	4,62	35,16	208
Капуста брокколи	180	5,59	6,195	7,99	55
Рис отварной	180	4,60	6,52	48,01	269

Напитки

Кисель из концентрата	200			13,10	53
Чай пакет с сахаром и лимон	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34

Хлеб

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47

Директор _____

Зав.произв _____



Меню

Меню 28 января

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Комплекс за 66 рублей					
Бифштекс рубленый	90	13,49	12,037	8,37	192
Спагетти отварные	150	6,601	5,068	35,89	212
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77

Директор

Зав.произв

