

# Меню МАРТА

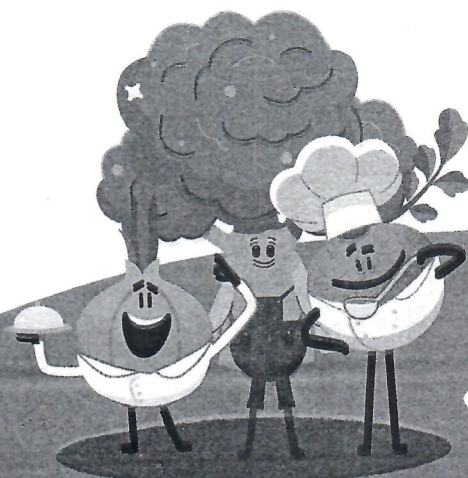
Младшие классы

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Салат из свеклы с сыром и маслом	60	3.1	5.44	4.31	79
<b>Вторые блюда</b>					
Плов с кур грудками	50/150	13.4	11.90	41.1	325
<b>Гарниры</b>					
<b>Напитки</b>					
Компот из зам вишни	180	0.10	0.03	10.41	43
Хлеб ржано-пшеничный	15	0.75	0.15	6.75	33
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню МАРТА

	Выход	белки	жиры	УГЛЕВОД	ккал
<b>Холодные закуски</b>					
Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	53
<b>Вторые блюда</b>					
Рыба запеченная с сыром	70/5/5	17.5	10.6	2.7	175
Шашлычок из кур грудок	90	17.1	17.2	1.20	226
<b>Гарниры</b>					
Капуста тушеная	180	4.21	7.4	18	159
Каша гречневая вязкая	180	4.2	5.6	26.41	173
<b>Напитки</b>					
Чай черный пакетиров с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	1.00	0.20	9.00	44
Хлеб пшеничный	15	1.52	0.16	9.84	47

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

