

21 марта

Свободный выбор

Стон-ть ВЫХОД	ккал	белки	жиры	Угл-ды
------------------	------	-------	------	--------

Холодные закуски

Плоды св яблоки	120	56	0,48	0,48	11,76
-----------------	-----	----	------	------	-------

Салат Итальянские канikuлы

	70	86	1,9	6,3	5
--	----	----	-----	-----	---

Бутерброд с сыром маслом

	35,10,6	184	6,25	10,67	15,48
--	---------	-----	------	-------	-------

Салат Цезарь

	60	115	4,45	7,18	8,44
--	----	-----	------	------	------

Борщ с кур грудками со сметаной

	200/10/5/	139	4,3	8,05	12,54
--	-----------	-----	-----	------	-------

Вторые блюда

Биточки из говядины паровые

	80	238	15,44	15,36	9,5
--	----	-----	-------	-------	-----

Рыба по итальянски с сыром

	70/5	174	17,08	10	3,77
--	------	-----	-------	----	------

Гуляш из говядины

	45/45	208	13,7	15,9	2,56
--	-------	-----	------	------	------

Грудка куриная запеченная с

	70/5	298	21	23,4	0,28
--	------	-----	----	------	------

Шашлычок из куриной грудки на

	80	215	14,67	17	1,07
--	----	-----	-------	----	------

Плов из говядины

	40/140	325	11,34	14,15	37,42
--	--------	-----	-------	-------	-------

Гарниры

Капша гречневая

	180	291	7,95	6,47	50,25
--	-----	-----	------	------	-------

Макаронь отварные

	180	248	6,77	5,36	43,13
--	-----	-----	------	------	-------

Картофель запеченный

	180	247	3,71	10,61	34,1
--	-----	-----	------	-------	------

Напитки

Компот из св яблок

	200	101	0,14	0,02	24,4
--	-----	-----	------	------	------

Напиток лимонный

	200	46	0,14	0,02	11,15
--	-----	----	------	------	-------

Чай с сахаром

	200,8	34	0,05		8,14
--	-------	----	------	--	------

Хлеб ржано-пшеничный

	22/15	79	2,14	0,32	16,38
--	-------	----	------	------	-------

КОМПЛЕКС 8,80

Капша пшениная вязкая

	150	159	4,23	3,01	24,24
--	-----	-----	------	------	-------

Чай с сахаром

	200/8	32	0,25	0,15	6,75
--	-------	----	------	------	------

Хлеб ржано-пшеничный

	15	33	0,25	0,15	6,75
--	----	----	------	------	------

Директор

Зав. производством

Калькулятор

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru