

МЕНЮ БЛЮД БИСТРО "ЮНОСТЬ"

<u>Неделя 1</u>					
Понедельник	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	ЭЦ ккал
Суп картофельный с горохом с гренками	250/20	7,25	5,75	40,3	254,76
Салат "Витаминный" (капуста свежая, морковь, масло растительное)	100	1,40	5,10	6,90	35,00
Мясо, тушеное с черносливом	100	6,36	6,57	38,87	220,73
Гречневая паэлья (каша гречневая рассыпчатая с луком и морковью)	180	10,35	8,20	34,51	319,50
Вторник					
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,4
Салат "Куптум"(белокачанная капуста, свежий огурец, масло растительное)	100	1,2	9,89	8,47	127,72
Рыба по-царски (рыба с томатами под сырной корочкой)	110	15,2	8,1	21,53	171
Сложный гарнир картофельный креп (протертый картофель с брокколи) с овощным миксом су-вид	180	3,7	5,69	12,55	165,89
Среда					
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	5,46	6,42	18,77	141,17
"Пхали из свеклы" (салат из свеклы с сыром)	100	2,60	7,30	6,50	105,00
Макаронные изделия со сливочным соусом и нежными кусочками мяса птицы	250	24,10	14,50	46,50	450,00
Четверг					
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,85	9,67	9,43	75,66
Мясо духовое в горшочке	250	23,25	12,25	31,50	312,50
Пятница					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,85	23,6	127,39
Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом растительным	100	0,63	6,00	2,3	68
Поджарка из свинины	100	9,70	9,30	4,00	237,00
Рис "Пикантный" с зеленым горошком и куркумой	180	5,16	9,36	38,90	218,19
<u>Неделя 2</u>					
Понедельник					
Суп картофельный с горохом с гренками	250/20	5,54	5,56	24,31	164,06
Салат "Витаминный" (капуста свежая, морковь, масло растительное)	100	1,40	5,10	6,90	35,00
Фрикадельки из мяса в сливочном соусе	100/50	10,25	9,53	11,63	176,00
Овощи паровые (перец, морковь, кабачок, зеленый горошек, цветная капуста)	180	3,16	5,31	15,12	128,27
Вторник					
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	4,18	5,47	17,26	131,4

Салат "Хрустик" (помидор, яйцо, сыр, масло растительное, чеснок, сухарики)	100	1,32	3,27	6,28	59,6
Мясо по-мексикански	100	13,10	10,00	6,20	243,00
Булгур с кукурузой	180	6,70	5,40	27,30	108,00
Среда					
Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	250/5	3,15	7,53	13,15	125,9
Салат из свежих хрустящих огурчиков с маслом растительным	100	0,63	6,00	2,3	68
Удон из нежного мяса птицы с пикантными овощами	300	20,00	11,30	46,90	401,00
Четверг					
Суп - пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,92	6,15	24,65	161,51
Плов из мяса с булгуром в горшочке	250	14,50	17,64	46,51	341,56
Пятница					
Суп картофельный с крупой с рыбой	250/10	4,92	6,15	24,65	161,51
Салат "Морковочка" (хрустящая морковь с сочным яблоком с маслом растительным)	100	1,05	0,20	3,75	25,4
Котлета рыбная "Лада"	100	9,84	12,53	8,64	186,65
Картофельный мусс	180	3,72	5,39	24,11	159,09