

# Меню



| 12 Марта                                                                       |         |                |      |       |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|------|-------|-------|--------|
|                                                                                | Стои-ть | выход          | ккал | белки | жиры  | Угл-ды |
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                                                        |         |                |      |       |       |        |
| Плоды свежие /яблоко/                                                          |         | 90             | 42   | 0,36  | 0,36  | 8,82   |
| Салат бар: капуста пекинская                                                   |         | 100            | 20   | 1,052 | 5,18  | 1,88   |
| огурцы свежие                                                                  |         |                |      |       |       |        |
| масло растительное                                                             |         |                |      |       |       |        |
| Бутерброд горячий с сыром                                                      |         | 30/15          | 131  | 6,19  | 4,86  | 15,42  |
| <b>ОБЕД</b>                                                                    |         |                |      |       |       |        |
| <b>Рассольник<br/>ленинградский со<br/>сметаной,<br/>курицей, зеленью суш.</b> |         | 250/10/5/<br>1 | 126  | 2,28  | 5,38  | 16,92  |
| <b>ВРОВЫЕ ЮЛЮДА</b>                                                            |         |                |      |       |       |        |
| Биточки из говядины                                                            |         | 75             | 175  | 11,34 | 11,5  | 6,64   |
| Гуляш из говыдины                                                              |         | 40/40          | 185  | 12,15 | 14,14 | 2,27   |
| Птица запечённая                                                               |         | 80             | 298  | 24,02 | 22,00 | 0,87   |
| Шашлык из куриных грудок                                                       |         | 80             | 249  | 19,23 | 18,76 | 1,025  |
| Жаркое из птицы                                                                |         | 40/460         | 301  | 14,6  | 14,01 | 29,09  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                                                 |         |                |      |       |       |        |
| <b>Картофель запечённый</b>                                                    |         | 180            | 242  | 4,209 | 9,86  | 34,08  |
| Овощная смесь                                                                  |         | 100            | 80   | 3,55  | 3,32  | 8,88   |
| Каша гречневая вязкая                                                          |         | 180            | 171  | 4,15  | 5,56  | 26,143 |
| Макароны отварные                                                              |         | 180            | 254  | 6,72  | 6,07  | 43,08  |
| <b>Напитки</b>                                                                 |         |                |      |       |       |        |
| Чай с сахаром                                                                  |         | 200/8          | 32   |       |       | 7,98   |
| Компот из яблок                                                                |         | 200            | 49   | 0,08  | 0,08  | 11,94  |
| Хлеб ржано - тшеничный                                                         |         | 20/20          | 44   | 1     | 0,2   | 9      |
| <b>КОМПЛЕКС суп + выпечка</b>                                                  |         |                |      |       |       |        |
| Рассольник ленинградский                                                       |         | 250            | 280  | 6,62  | 9,23  | 42,48  |
| Фрикадельки мясные                                                             |         | 11             | 27   | 2,24  | 1,9   | 0,24   |
| Пицца с сыром                                                                  |         | 85             | 252  | 13,6  | 11,4  | 23,7   |
| Чай с сахаром                                                                  | 63      | 200/8          | 32   | 0,021 | 0,05  | 7,98   |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

