

# Меню

19 февраль		Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>							
Флоды свежие /яблоко/			120	47	0,4	0,4	9,8
Салат бар: капуста пекинская			100	59	1,05	5,16	1,88
огурцы свежие							
масло растительное							
Бутерброд с сыром			30/15	131	6,19	4,86	15,42
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник ленинградский со сметаной курицей, зеленью суш.			250/15/5/1	126	2,28	5,38	16,92
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Котлеты «Аппетитные»			80	250	16,62	19,26	3,55
Гуляш из куриных грудок			50/50	209	14,61	15,27	3,23
Птица запечённая			90	298	24,02	22	0,87
Грудка куриная по- французски			180	397	17	28	16,9
Пельмени с маслом			180/5	406	20,44	16,35	44,19
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Рис отварной			180	242	4,20	9,86	34,08
Макароньы отварные			180	254	6,72	8,079	43,08
Овощная смесь			100	60	3,55	3,32	8,88
Каша гречневая вязкая			180	171	4,15	5,56	26,14
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай пак. с сахаром			200/8	32			7,98
Компот из замороженной компотной смеси			200	46	0,13	0,02	11,15
Хлеб ржано-пшеничный			15	33	0,75	0,150	6,75
Хлеб пшеничный	89		15	35	1,14	1,12	7,3