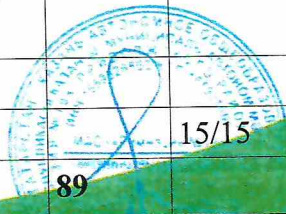


21 февраля		Меню					
	Стои-ть	выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>							
Плоды свежие /яблоко/		120	47	0,4	0,4	9,8	
Салат из свежих огурцов		100	64	0,66	6,08	1,80	
Горячий бутерброд с сыром		30/15	133	4,51	5,0	14,7	
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с вермишелью курицей зеленью суш.		250/15/1	123	2,86	3,04	20,87	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Биточки из говядины		75	175	11,34	11,50	6,64	
Мясо тушёное		45/45	215	14,29	16,47	2,29	
Рыба запечёная с сыром соусом переменка		100/10/10	201	20,66	11,30	3,93	
Котлеты рубленные из птицы		80	233	13,34	15,74	10,94	
<i>Плов из птицы</i>		40/160	426	15,44	19,29	45,88	
Кыстыбый с картофелем		170/5	306	6,490	11,996	42,142	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Капуста тушёная		180	159	4,24	7,43	18,03	
<i>Каша гречневая вязкая</i>		180	171	4,15	5,56	26,14	
Макароны отварные		180	254	6,72	6,07	43,08	
Рис отварной		180	269	4,60	6,52	48,017	
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай пак. с сахаром		200/8	32			7,98	
Напиток из замороженной клюквы		200	40			9,98	
8(800)234-33-88 Хлеб ржано-пшеничный poeidovolen.ru		15/15	35	1,14	0,12	7,38	



Маммаков А.А.  
202 г.р. февраль 2021 г.