

| 27 ФЕВРАЛЯ                                 | Стои-ть | Выход      | ккал | белки  | жиры  | Угл-ды |
|--------------------------------------------|---------|------------|------|--------|-------|--------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>                    |         |            |      |        |       |        |
| Плоды свежие /яблоко/                      |         | 120        | 47   | 0,4    | 0,4   | 9,8    |
| Салат бар: капуста свежая                  |         | 100        | 87   | 1,47   | 5,09  | 8,50   |
| морковь свежая                             |         |            |      |        |       |        |
| масло растительное                         |         |            |      |        |       |        |
| Бутерброд горячий с сыром                  |         | 30/15      | 131  | 6,19   | 4,86  | 15,42  |
| <b>ОБЕД</b>                                |         |            |      |        |       |        |
| Борщ с капустой сметаной, зеленью ,курицей |         | 250/15/5/1 | 103  | 1,77   | 5,16  | 12,3   |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                        |         |            |      |        |       |        |
| Биточки из говядины                        |         | 75         | 214  | 12     | 14,23 | 10,87  |
| Мясо тушёное                               |         | 45/45      | 215  | 14,298 | 16,47 | 2,29   |
| Рыба запечённая с сыром ,соусом переменка  |         | 90/5/5     | 146  | 17,53  | 6,90  | 3,37   |
| Птица запечённая                           |         | 90         | 298  | 24,02  | 22    | 0,87   |
| Грудка куриная по-французски               |         | 180        | 397  | 17     | 28,9  | 16,9   |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                             |         |            |      |        |       |        |
| Рис отварной                               |         | 180        | 269  | 4,60   | 6,52  | 48     |
| Каша гречневая вязкая                      |         | 180        | 178  | 3,36   | 9,17  | 20,17  |
| Пюре из бобовых                            |         | 180        | 254  | 20,7   | 1,44  | 43,29  |
| Спагетти отварные                          |         | 180        | 254  | 6,72   | 6,07  | 43,08  |
| <b>НАПИТКИ</b>                             |         |            |      |        |       |        |
| Чай пак. с сахаром                         |         | 200/8      | 32   |        |       | 7,98   |
| Напиток из урюка                           |         | 200        | 79   | 0,8    | 0,06  | 18,4   |
| Хлеб ржано-пшеничный                       |         | 20         | 44   | 1      | 0,2   | 9      |
| Хлеб пшеничный                             |         | 20         | 47   | 1,52   | 0,160 | 9,84   |