

# Меню

| 29 января  | 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 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 ленинградский со сметаной, курицей, зеленью суш.</b> |         | 250/10/5/1 | 126  | 2,28  | 5,38  | 16,92  |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>  |         |            |      |       |       |        |
| Биточки из говядины паровые  |         | 75         | 175  | 11,34 | 11,50 | 6,64   |
| Гуляш из говядины  |         | 40/40      | 235  | 16,55 | 18,37 | 0,69   |
| Птица запечённая   |         | 80         | 298  | 24,02 | 22    | 0,87   |
| Шашлык из птицы  |         | 80         | 249  | 19,23 | 18,76 | 1,025  |
| <i>Жаркое из птицы</i>   |         | 40/160     | 301  | 14,6  | 14,02 | 29,09  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>   |         |            |      |       |       |        |
| Картофель запечённый   |         | 180        | 242  | 4,20  | 9,86  | 34,08  |
| <i>Каша гречневая вязкая</i>                                       |         | 180        | 171  | 4,15  | 5,56  | 26,14  |
| Овощная смесь  |         | 100        | 60   | 3,55  | 3,32  | 8,88   |
| Макароны отварные  |         | 180        | 254  | 6,72  | 6,07  | 43,08  |
| <b>НАПИТКИ</b>   |         |            |      |       |       |        |
| Чай пак. с сахаром   |         | 200/8      | 32   |       |       | 7,98   |
| Напиток из свежих яблок  |         | 200        | 49   | 0,08  | 0,08  | 11,94  |
| Хлеб ржано-пшеничный   |         | 20         | 44   | 1     | 0,200 | 9      |
| Хлеб пшеничный   |         | 20         | 47   | 1,52  | 1,16  | 9,840  |