



*Лаврова*

**МЕНЮ**

22 февраля		Свободный выбор				Стон- выход	ккал	белки	жиры	Угл-ды
<b>Холодные закуски</b>										
	100	47	0,4	0,4	9,8					
Плоды св яблоки	30/15	131	6,2	4,9	15,4					
Горячий бутерброд	100	72	1,5	5,1	4,6					
Салат бар	45									
Капуста свежая	50									
Свекла отварная	5									
Масло подсолнеч	250/10	191	7	6,3	17,31					
<b>Вторые блюда</b>										
Рыба запеченная с овощами	90/30	196	18,6	11,2	2,6					
Птица запеченная	100	332	26,7	24,5	1					
Пельмени с маслом слив	180/5	398	21,4	17,9	37,73					
Плов с птицей	50/150	442	18,9	22,1	40					
<b>Гарниры</b>										
Спагетти отварные	180	254	4,2	5,6	26,41					
Рис отварной	180	269	4,6	6,52	48					
Пюре картофельное	150	146	3,93	4,7	22					
<b>Напитки</b>										
Чай с сахаром лимон	05.08.00	32	0,05		8,13					
Напиток из шиповника	200	79	1	0,1	30,56					
Хлеб сельский пшеничный	79.00	20/20	91	2,52	16,38					

