

# Меню 12 января

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
<b>Комплекс за 55 рублей</b>					
Котлеты мясо картофель	90	12,3	11,1	8,3	179
Каша рисовая вязкая	120	1,8	3,3	19,2	114
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33



8(800)234-33-88

директор



poelidovolen.ru

зав. производством



# Меню 12 января

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

Свободный выбор по 79 рублей

## Холодные закуски

Яблоки 100 0,4 0,4 9,8 47

## Первые блюда

Борщ с капустой и картоф 250/5 2,04 6,7 12,66 111

## Вторые блюда

Шашлык из кур грудок 80 15,2 10,6 2,5 175

Гуляш из говядины 45/45 13,7 15,90 2,6 208

Рыба запечен с сыром 70/5 17,5 10,6 2,5 175

## Гарниры

Макароны отварные 180 6,8 5,4 43,1 248

Каша гречневая 180 4,2 5,6 26,41 173

## Напитки

Чай с сахаром 200/8 8,13 34

Хлеб ржано-пшеничный 20/15 2,14 0,32 16,38 79

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

директор  
зав.проект. *А.И.*



# Меню

## Меню на 12 января

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Салат из белокачанной капусты	60	0.93	3.05	5.64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90	12.2	7.8	5.92	143
Пюре картофельное	150	3.28	4.65	22.02	146
Напиток из урюка	200	0.80	0.06	18.46	79
Хлебная корзинка(хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный)	20/20	2.52	0.36	18.84	91

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-3

@depta.kzn



# Меню

## Меню на 12 января

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Ежики мясные с рисом в соусе том 60/40	180	9.57	10.4	9.23	169
Спагетти отварные	180	6.7	6.1	43.1	254
Сок в ассортименте	200	1.35	0.27	12.15	59
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.2	82

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-3

@depta.kzn

