

# Меню 16 мая

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Бифштекс рубленый	90	13,5	12	8,4	192
Макараны отварные	150	5,64	4,7	36	207
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0,2	9,0	44



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню 16 мая

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

## Свободный выбор по 79 рублей

### Холодные закуски

Салат бар	100	1,35	5,1	3,725	67
Помидоры свежие	20				
Огурцы свежие	20				
Капуста свеж	55				
Масло растительное	5				

### Вторые блюда

Рыба запеченная	70	16,20	4,70	3,1	119
Гуляш из птицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
Бифштекс рубленый	90	13,5	12	8,4	192

### Гарниры

Картофель тушеный	180	3,9	12,7	29,4	249
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269

### Напитки

Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
------------------------	---------	------	--	------	----

### Хлеб

Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91
----------------------	-------	------	------	-------	----

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

