

# Меню

## Меню 20 января

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

### Свободный выбор по 93 рублей

#### Холодные закуски

|                          |     |       |       |      |    |
|--------------------------|-----|-------|-------|------|----|
| Салат из свеклы отварной | 100 | 1,425 | 6,089 | 8,36 | 94 |
| Яблоки                   | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80 | 47 |

#### Вторые блюда

|                           |          |       |       |      |     |
|---------------------------|----------|-------|-------|------|-----|
| Рыба запеч с сыром и соус | 80/10/10 | 21,11 | 15,63 | 3,22 | 238 |
| Гуляш из индейки          | 50/50    | 10,00 | 8,05  | 2,08 | 121 |
| Шашлык куриный            | 100      | 24,16 | 24,45 | 1,26 | 293 |

#### Гарниры

|                       |     |       |      |       |     |
|-----------------------|-----|-------|------|-------|-----|
| Пюре картофельное     | 180 | 3,93  | 5,58 | 26,43 | 175 |
| Макароны отварн       | 180 | 6,48  | 4,62 | 35,16 | 208 |
| Капуста цветная отвар | 180 | 5,420 | 6,04 | 9,10  | 114 |

#### Напитки

|                     |       |       |       |       |    |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|----|
| Чай пакет с сахаром | 200/8 |       |       | 7,98  | 32 |
| Напиток из урюка    | 200   | 0,800 | 0,064 | 9,460 | 42 |

#### Хлеб

|                      |    |      |      |      |    |
|----------------------|----|------|------|------|----|
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,0  | 0,20 | 9,00 | 44 |
| Хлеб пшеничный       | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |

Директор

Зав.произв



## Меню 20 января

| Выход | Белки | Жиры  | Углевод | Ккал |
|-------|-------|-------|---------|------|
| 100   | 10,0  | 10,0  | 10,0    | 100  |
| 200   | 20,0  | 20,0  | 20,0    | 200  |
| 300   | 30,0  | 30,0  | 30,0    | 300  |
| 400   | 40,0  | 40,0  | 40,0    | 400  |
| 500   | 50,0  | 50,0  | 50,0    | 500  |
| 600   | 60,0  | 60,0  | 60,0    | 600  |
| 700   | 70,0  | 70,0  | 70,0    | 700  |
| 800   | 80,0  | 80,0  | 80,0    | 800  |
| 900   | 90,0  | 90,0  | 90,0    | 900  |
| 1000  | 100,0 | 100,0 | 100,0   | 1000 |

**Комплекс за 66 рублей**

|                      |       |       |       |       |     |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Гуляш из индейки     | 45/45 | 9,00  | 7,24  | 1,873 | 109 |
| Макароны отварные    | 150   | 5,602 | 5,068 | 35,90 | 212 |
| Напиток из вишни     | 200   | 0,120 | 0,030 | 11,57 | 48  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30    | 1,5   | 0,3   | 13,5  | 77  |

Директор

Зав.произв

