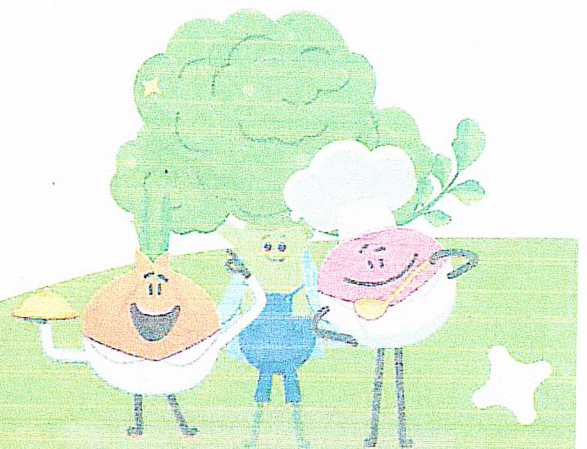


# Меню Меню 21 января

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
<b>Комплекс за 63 рублей</b>					
Чахохбили из кур грудок	40/40	11,72	14,01	5,5	196
Каша рисовая вязкая	150	2,303	4,129	23,94	142
Напиток из урюка	200	0,14	0,016	14,45	61
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77



# Меню 21 января

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

## Свободный выбор по 89 рублей

### Холодные закуски

Салат из белокочанной капусты 100 1,5 5,08 9,4 91

### Вторые блюда

Чахохбили из птицы 50/50 10,76 14,17 6,93 199

Рыба запеченая с сыром 70/5/5 17,47 10,62 2,67 176

Гуляш из говядины 50/50 15,19 17,6 2,8 231

Пельмени отварные 180/5 20,4 16,3 44,19 406

### Гарниры

Спагетти отварные 180 6,72 6,1 43,1 254

Овощная смесь 100 3,6 3,3 8,9 80

Каша гречневая 180 7,9 6,4 50,2 291

### Напитки

Чай пакет с сахаром, лим 200/8/5 0,045 0,05 8,1 34

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



Директор  
8(800)234-33-88  
Зав. производством  
poeidov@men.ru

