

# Меню 7 декабря

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

## Свободный выбор по 79 рублей

### Холодные закуски

Салат бар	100	1,9	6,2	9,7	105
Морковь свежая	40				
Капуста квашенная	40				
Фасоль консерв	10				
Сухарики из пшенич хлеба	5				
Масло растительное	5				

### Первые блюда

Рассольник со сметаной	250/5/11	2,56	6,9	17,26	134
------------------------	----------	------	-----	-------	-----

### Вторые блюда

Гуляш из кур грудок	50/50	14,6	15,3	3,2	209
Рыба запеченная с овощ	90/30	19	11,9	3,1	196
Котлеты аппетитные	90	13,85	14,7	8	216

### Гарниры

Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44	175

### Напитки

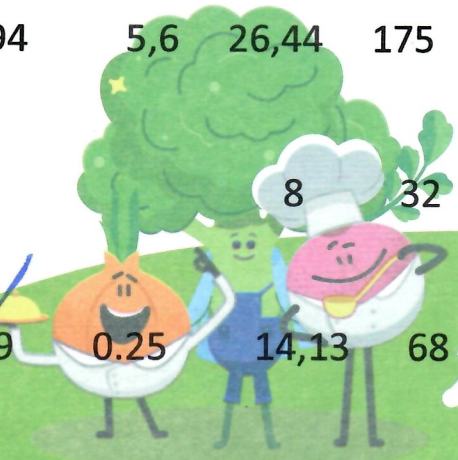
Чай с сахаром	200/8			8	32
---------------	-------	--	--	---	----

### Хлеб

Хлеб ржан-пшеничный	15/15	1,89	0,25	14,13	68
---------------------	-------	------	------	-------	----

8(800)204-23-23  
 poelidovolen.ru

*Директор*  
*Зав. производств*



# Меню

## Меню 7 декабря

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Цыплята запеченные	90	24,03	21,6	0,8	294
Рагу овощное	100	1.9	5.1	11.2	99
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0.16	9,8	47

8(800)234-33-88  
poelidovolen.ru

*Директор  
зав. прораб*

