

# Меню 14 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

Шашлык из кур грудок	80	15,2	15,3	1,07	201
Рыба запеченная с овощ	90/30	19	11,9	3,1	196
Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305

### Гарниры

Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269

### Напитки

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

Калькулятор

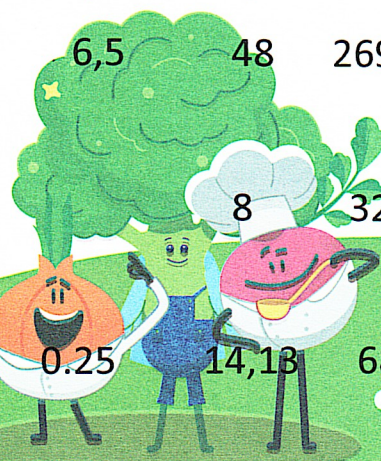
Зав. производством

8(800)224-33-88

poelidovolen.ru

Хлеб ржано-пшеничный

15/15 1,89 0,25 14,13 68



# Меню

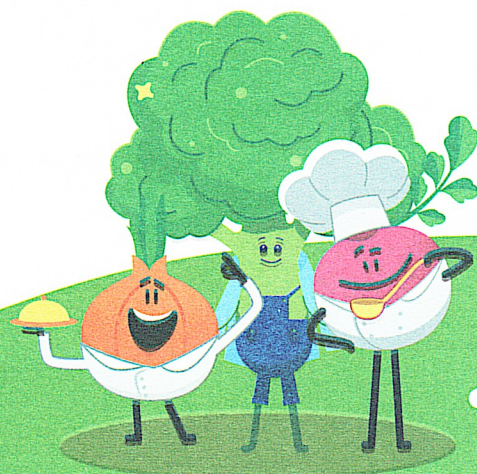
## Меню 14 декабря

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113
Рагу овощное	150	2,813	7,594	16,78	148
Компот из урюка	200	0,8	0,06	18,5	79
Печенье весовое	2шт/30	2,25	2,94	22,3	125
Хлеб ржано- пшеничный	15	0,75	0.15	6,8	33

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»