

# Меню 14 марта

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

## Свободный выбор по 79 рублей

### Холодные закуски

Салат бар	55	2,2	5,8	4,75	74
Капуста брокколи отвар	25				
Фасоль красн консерв	25				
Соль	0,12				
Масло растительное	5				

### Первые блюда

Суп гороховый	250/10	7	6,3	26,4	191
---------------	--------	---	-----	------	-----

### Вторые блюда

Гуляш из патицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
Рыба запеченная с овощ	90/30	19	11,9	3,1	196
Плов из говядины	40/160	11,1	13,3	34,5	305

### Гарниры

Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254
Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178

### Напитки

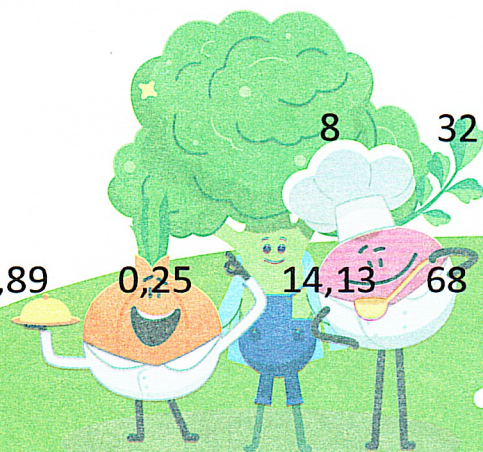
Чай с сахаром	200/8			8	32
---------------	-------	--	--	---	----

### Хлеб

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



8(800)234-33488  
 зв. пресс-служба  
 poelidovoln.ru



# Меню 14 марта

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Гуляш из птицы	45/45	13,2	13,8	3,00	189
Макароны отварные	150	5,60	5,06	35,91	212
Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0.2	9,0	44

