

# Меню

## Меню 15 октября

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

### Свободный выбор по 89 рублей

#### Холодные закуски

Салат из моркови	100	1,170	5,085	11,20	96
Салат пестрый	100	1,10	5,169	10,98	96
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47

#### Вторые блюда

Гуляш из кур груд	45/45	8,06	5,79	2,95	96
Рыба запеч с сыром, соусом	90/5/5	19,68	7,060	3,37	156
Птица отварная	100	23,992	20,61	0,32	283

#### Гарниры

Макароны отварн	180	6,48	4,62	35,16	208
Капуста брокколи	180	5,59	6,195	7,99	55
Пюре картофельное	180	3,93	5,58	26,43	175

#### Напитки

Компот из зам смеси	200	0,135	0,023	11,15	46
Чай пакет с сахаром	200/8			7,98	32

#### 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

## Меню 15 октября

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
<b>Комплекс за 63 рублей</b>					
Бифштекс рубленый	70/20	10,68	15,11	9,02	211
Каша полбяная	180	6,46	0,05	34,94	231
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	9,46	42
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	77

Директор \_\_\_\_\_

Зав.произв \_\_\_\_\_

