

# Меню 19 марта

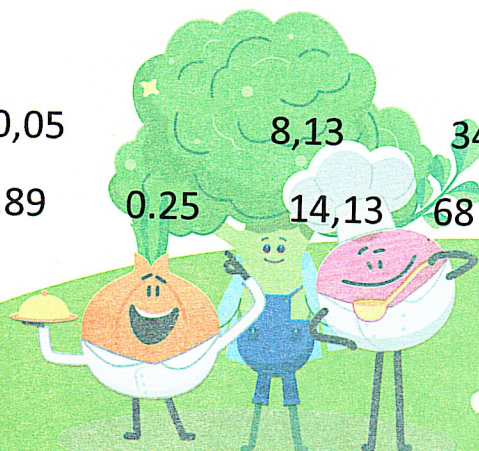
	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
<b>Свободный выбор по 79 рублей</b>					
<b>Холодные закуски</b>					
Салат бар	80	2,7	6,6	6,9	98
Свекла отварная	45				
Кукуруза консер	25				
Сыр	5				
Масло растительное	5				
<b>Первые блюда</b>					
Щи из свеж капусты	250/10	2	6,7	12,7	120
<b>Вторые блюда</b>					
Рыба запеч с сыром	80/5/10	19,5	13,0	0,4	197
Голень запеченная	80	18,20	18,40	0,50	241
Жаркое по дом с говяд.	40/160	11,2	12,4	28,8	273
<b>Гарниры</b>					
Капуста тушенная	180	4,32	7,4	18,24	160
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
<b>Напитки</b>					
Чай с сахаром, лимон	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный	15/15	1,89	0,25	14,13	68



8(800)234-33488



poelidovolen.ru





# Меню 19 марта

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
<b>Комплекс за 55 рублей</b>					
Ежики мясные с рисом	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные	180	6,7	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте	200	0,14	0,0	11,15	48
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44



Директор  
8(800)234-33-88  
zav.povoln  
povoln.ru

