

# Меню 24 января

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

**Свободный выбор по 79 рублей**

## Холодные закуски

Салат бар	100	1,3	5,1	7,4	81
Морковь свежая	40				
Свекла отварная	40				
Масло растительное	5				

## Первые блюда

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

## Вторые блюда

Рыба запеченная	90	20,8	11,9	3,9	205
Котлеты школьные	90	11,5	9,9	9,6	172
Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209

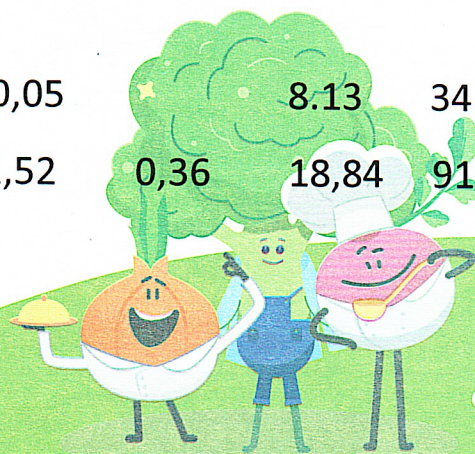
## Гарниры

Каша гречневая	180	4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь	100	3,6	3,3	8,9	80
Макаронны отварные	180	6,8	5,4	43,1	248

## Напитки

Чай с сахаром, лимон	200/8/5	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный	20/20	2,52	0,36	18,84	91


  
 Директор  
 зав. просев. *Толд.*  
 8(800)234-33-88  
 poelidovolen.ru



# Меню 24 января

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

## Комплекс за 55 рублей

Запеканка картофель с мясом	180	13	16,5	24,9	298
Чай с сахаром	200/8	0.02	0,0.01	7,9	32
Хлеб ржано- пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33



Директор  
Зав. производ. *Тют*



8(800)234-33-68



poelidovolen.ru



# Меню на 24 января

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Салат из свеклы отварной с маслом	60	0.85	3.65	5.01	56
Гуляш из птицы	45/45	11.07	10.30	2.95	149
Макаронные изделия отварные	150	5.64	4.46	35.94	207
Чай с сахаром	200/8	0.02		7.99	32
Хлебная корзинка(хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный)	20/20	2.52	0.36	18.84	91

*Директор  
Зав. производств*



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

# Меню на 24 января

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Запеканка картофельная с мясом	180	13	16.5	24.9	298
Чай с сахаром	200/8	0.02	0.001	7.9	32
Хлеб ржано- пшеничный	20	1	0.2	9.0	44

*Директор  
Э.В. Ибрагимов*



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru