

# Меню 28 ноября

Выход Белки Жиры Углевод Ккал

## Свободный выбор по 79 рублей

### Холодные закуски

Салат бар	100	2	6,2	8,5	99
Морковь свежая	40				
Капуста квашенная	40				
Зел. горошек консерв	10				
Сухари из пшенич хлеба	5				
Масло растительное	5				
Зелень свежая	0,5				

### Первые блюда

Щи из свеж капусты	250/10	2	6,7	12,7	120
--------------------	--------	---	-----	------	-----

### Вторые блюда

Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,6	208
Ежики мясные с рисом	60/40	9,57	10,4	9,23	169
Жаркое из птицы	50/150	16,2	15,8	22	296

### Гарниры

Рис отварной	180	4.6	6.5	48	269
Спагетти отварные	180	6,72	6,1	43,1	254

### Напитки

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

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

8(800)274-33-88

poelidovolen.ru

# Меню 28 ноября

	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
<b>Комплекс за 55 рублей</b>					
Ежики мясные	60/40	4,6	4,0	5,23	75
Спагетти отварные	180	6,722	6,1	43,1	254
Сок а ассортименте	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

