

# Завтрак континентальный

завтрак с 7 до 10 часов

**Ветчина / Колбаса / Сыр / Масло** 20гр

Ккал в 100гр - 279; жир.г. - 20,9; угле.г. - 1,5; бел.г. - 22,6

**Огурцы свежие** 20гр

Ккал в 100гр - 10; жир.г. - 0; угле.г. - 1,8; бел.г. - 0,7

**Помидоры свежие** 20гр

Ккал в 100гр - 14; жир.г. - 0; угле.г. - 2,9; бел.г. - 0,6

**Мюсли / Кукурузные хлопья с молоком** 100гр

Ккал в 100гр - 150,3; жир.г. - 3,6гр; угле.г. - 22; бел.г. - 5,7

**Джем в ассортименте** 1шт

Ккал в 100гр - 250; жир.г. - 0; угле.г. - 65; бел.г. - 0

**Йогурт в ассортименте** 1шт

Ккал в 100гр - 78; жир.г. - 3,5; угле.г. - 6,8; бел.г. - 4,8

**Творожок в ассортименте** 1шт

Ккал в 100гр - 128; жир.г. - 4,2; угле.г. - 18,1; бел.г. - 4,5

**Выпечка в ассортименте** 125гр

Ккал в 100гр - 183,2; жир.г. - 6,3; угле.г. - 29,8; бел.г. - 3,4

**Фрукты в ассортименте (Ваза)**

Ккал в 100гр - 46; жир.г. - 0; угле.г. - 11,3; бел.г. - 0,4

## ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ОДНО НА ВЫБОР

**Омлет с наполнителем на выбор:** 150гр

**ветчина, сыр, зеленый лук**

Ккал в 100гр - 342; жир.г. - 29,7; угле.г. - 2,6; бел.г. - 16,3

**Яичница с наполнителем на выбор:** 150гр

**помидоры свежие, сосиски**

Ккал в 100гр - 224; жир.г. - 19; угле.г. - 1,1; бел.г. - 11,4

**Сосиски отварные** 2шт

Ккал в 100гр - 277; жир.г. - 25,3; угле.г. - 0; бел.г. - 12,3

**Сосиски с картофелем** 2шт/150гр

Ккал в 100гр - 224; жир.г. - 13,77; угле.г. - 20,74; бел.г. - 12

**Блины со сметаной / Блинчики с творогом** 2шт

Ккал в 100гр - 196,9; жир.г. - 8,3; угле.г. - 20,6; бел.г. - 9,6

**Каша овсяная на молоке** 200гр

Ккал в 100гр - 102; жир.г. - 4,1; угле.г. - 14,2; бел.г. - 3,2

**Каша рисовая на молоке** 200гр

Ккал в 100гр - 97; жир.г. - 3,1; угле.г. - 16; бел.г. - 2,5

**Хлебная корзина** 1шт

Ккал в 100гр - 265; жир.г. - 3,2; угле.г. - 49; бел.г. - 9

## Кофе в ассортименте

## Горячий шоколад

## Чай в ассортименте