

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (13.11-30.11)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
Салаты							
Салат с кальмарами и огурцами	Кальмары отварные, огурцы свежие, майонез, яйцо куриное, укроп свежий, масло растительное, чеснок свежий, лимон св., перец болгарский свежий	150	9,8	17,9	2,0	208	370
Салат с обжаренной куриной печенью и персиками	салат листовой, куриная печень, персики конс, брусника с/м, семечки подсолнечника, зелень свежая, сок лимона, чеснок св., масло растительное), соус бальзамический	150	8,0	12,5	1,7	155	290
"Греческий" салат с сыром Фета	Помидоры свежие, огурцы свежие, перец болгарский свежий, салат листовой, маслины, сыр фета, соус свежие травы (зелень свежая, чеснок свежий, сок лимона, масло растительное)	150	2,90	7,70	6,60	107,00	270
Картофельный салат с языком	картофель отварной, язык говяжий, яйцо куриное, огурцы свежие, майонез, горчица диженская, морковь отварная, зелень свежая	160	6,20	17,10	7,20	207,80	250
Паштет из индейки с ананасовым конфитюром	индейка филе, сало, сливки 38%, масло слив., вино, тимьян, соль, лук репч, чиабатта белая, орех арахис, ананасовый конфитюр (ананасы свежие, сахар, розмарин свежий)	100	5,90	26,10	58,90	494,30	230
Супы							
Солянка мясная	Бульон мясной, колбаса вареная, язык отварной, колбаса с/к, огурцы соленые, лук репчатый, томат паста, маслины, картофель свежий, масло растительное, сметана, лимон, зелень	260	6,20	10,10	8,70	150,00	270
Грибной суп со сметаной	картофель св., лук репчатый, грибы лесные, сметана, бульон сухой грибной, лук зеленый, масло растительное, лавровый лист	250	1,00	4,90	3,40	61,50	210
Овощной суп с куриными фрикадельками	картофель свежий, морковь свежая, кабачки св., горошек зеленый с/м, сельдерей стебель, куриное филе, лук репчатый, капуста цветная, зелень свежая	250	1,9	0,7	6,9	41,1	250
Горячие блюда							
Пожарская котлета с грибным соусом	куриные окорочка б/к с/м, соль, лук репчатый, перец ч/м, яйцо куриное, батон, мука пшеничная, соус грибной (сливки, молоко, грибы шампиньоны, лук репчатый, горчица диженская)	130/30	17,2	8,7	21,4	232,1	350

Люля кебаб из баранины с томатным соусом	баранина с/м, куриное филе с/м, лук репчатый, соль, перец ч/м, соус томатный (томатная паста, сахар, соль, кинза, соус чили, соус соевый, чеснок, перец ч/м), лаваш	130/30	18,10	12,60	14,30	243,00	410
Филе минтая в кляре	минтай филе, соль, мука пшеничная, пиво светлое, яйцо куриное, сахар песок, сметана, майонез, зелень св, чеснок	120/30	14,40	12,00	9,00	201,40	330
Паста "Карбонара"	паста спагетти, бекон х/к, сливки 33%, яйцо куриное, сыр пармезан, масло растительное	250	10,2	24,9	24,5	363	290
Гарниры							
Рис с овощами	крупа рисовая, кукуруза конс, морковь отварная, перец болгарский, горошек с/м, масло растительное	150	0,9	6,3	63,9	289	100
Пюре картофельное:	картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль	150	2,9	8,2	15,8	149	100
Капустный салат	капуста белокочанная, сахар песок, соль, уксус пищевой 9%, перец болгарский свежий, огурцы свежие, зелень свежая, морковь свежая, масло растительное	150	1,6	5,1	10,0	92	100
Десерты							
Торт "Рыжик"	Масло сливочное, мед, сода пищевая, сахар-песок, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, орех грецкий, орех фундук, орех миндаль, молоко гущённое, мак кондитерский	110	4,20	22,20	22,50	306,90	190
Булочка "Синабон"	мука пшеничная, сахар песок, яйцо куриное, молоко, масло растительное, масло сливочное, сыр креметте, корица молотая	130	7,3	22,8	62	482,5	170
Пирожок с капустой	яйцо куриное, капуста б/к свежая, масло растительное, соль, перец ч/м , тесто дрожжевое (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль, яйцо куриное, масло растительное)	50	7,90	11,70	34,20	273,80	70
Пирожок с луком и яйцом	лук зеленый свежий, яйцо куриное, соль, масло сливочное, тесто дрожжевое	50	9,70	18,90	30,40	330,40	70
Пирожок с картофелем и грибами	тесто дрожжевое, картофель свежий, шампиньоны свежие, лук репчатый, масло растительное	50	8,50	20,80	34,60	359,40	70
Расстегай с семгой	семга филе с/м, лук репчатый масло сливочное, соль, перец ч/м, зелень, тесто дрожжевое, яйцо куриное	50	17,4	30	36,4	485,4	170
Напитки							
Эспрессо	кофе в зернах, вода	50	0,50	0,50	0,60	8,80	90
Американо	кофе в зернах, вода	200	0,5	0,5	0,6	8,8	90
Капучино	кофе в зернах, вода, молоко	200	2,10	2,60	5,30	52,50	150
Фреш яблоко	яблоки свежие	200	0,40	0,40	11,60	51,60	210
Фреш апельсин	апельсины	200	0,90	0,20	10,30	46,60	290
Морс клюквенно-брусничный	клюква, брусника, вода, сахар песок	250	0,1	0	13,1	53,4	130
Чай черный, зеленый		250/500	0,2	0,1	0	1,4	50/130
Коктейль "Мимоза"	сок апельсиновый, вино игристое белое	150	0,5	0,1	8,9	38,2	210

