

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (18.03-29.03)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
Салаты							
Салат с фунчозой и говядиной	Фунчоза, перец свежий, огурцы свежие, морковь свежая, говядина отварная, зелень, масло растительное, соус соевый, орех арахис, кунжут	150	6,40	8,50	32,30	231,30	290
Крабовый салат с рисом и огурцом	крупа рисовая, крабовые палочки, огурцы свежие, яйцо куриное, кукуруза конс, лук зеленый, майонез, соус кунжутный	170	9,1	14,4	29,9	276,3	190
Салат с картофелем опятами и свежим хреном	картофель мини отварной, опята консервированные, лук зеленый, масло растительное нерафинированное, хрен свежий, лук репчатый красный	185	1,70	9,90	9,50	133,90	230
Цезарь с цыпленком	салат Романо, хлеб, помидоры свежие, окорочка куриные с/м, сыр Пармезан, соус Цезарь (майонез, сметана, тунец консервированный, каперсы, сыр пармезан)	150	9,1	14,7	7,7	199	370
Пхали со свеклой	орехи грецкие, лук репчатый, кинза свежая, укроп свежий, масло растительное, уцхо сунели, кориандр молотый, свекла отварная, майонез, чеснок	90	6,30	22,40	20,00	306,50	170
Супы							
Крем суп из тыквы с имбирем	имбирь (корень), картофель свежий, лук репчатый, масло оливковое, молоко кокосовое, тыква свежая, чеснок свежий, зелень свежая, сок лимона, масло растительное	260	1,5	3,1	7,6	57	210
Куриный суп-лапша	куриное филе с/м, лапша домашняя, лук репчатый, морковь свежая, мало растительное, зелень свежая	250	6,8	4,2	4,0	81	230
Шурпа с фрикадельками	баранина , куриное филе, лук репчатый, морковь свежая, картофель мини, перец болгарский, помидоры свежие, кинза.	270	1,4	0,2	5,7	30,3	250
Горячие блюда							
Азу из говядины	говядина б/к, лук репчатый, огурцы консервированные, томат паста, перец ч/м	150	1,00	12,70	4,90	137,80	390
Люля кебаб из курицы со сметанным соусом	куриное филе, сало свиное, лук репчатый, сметана, майонез, зелень, чеснок, лаваш	130/30	18,4	17,5	12,1	280	370

Запечённый баклажан с бараниной и сырным муссом	баклажан, помидоры свежие, соус томатный (томат паста, соус чили сладкий, соус соевый, кинза свежая, чеснок свежий), соус бешамель (молоко, мука пшеничная, масло сливочное, мускатный орех, баранина б/к, куриное филе, лук репчатый, зелень свежая, тархун свежий, кумин, зира молотая, сливки, сыр пармезан, сыр творожный, гранат	320	9,70	21,60	11,30	278,20	570
Пенне с цукини, перцем и шампиньонами	кабачки св, помидоры черри, лук репчатый, грибы шампиньоны, масло растительное, паста пенне, соус томатный (томат паста, соус соевый, соус чили, чеснок св, кинза св), лук зеленый, перец болгарский св.	270	6,10	11,40	26,20	231,60	350
Обжаренное филе морского окуня	окунь филе, сок лимона, мука пшеничная, масло растительное	85	21,90	13,60	8,20	242,80	350
Гарниры							
Стручковая фасоль	фасоль стручковая с/м, горошек зеленый с/м, масло сливочное	120	2,1	10,5	8,3	136	130
Пюре картофельное:	картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль	150	2,9	8,2	15,8	149	100
Греча с овощами	крупа гречневая, масло растительное, морковь свежая, лук репчатый	150	4,3	8,2	26,5	197	100
Десерты							
Брауни с сырным кремом	сливки 33%,сахар песок, яйцо куриное, сыр творожный, пудра сахарная, шоколад темный, масло сливочное, сахар тростниковый, мука пшеничная, клубника свежая, голубика свежая, мята свежая.	125	4,40	25,00	37,80	393,70	270
Банановый мусс с киви	яйцо куриное, масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная, желатин, сок апельсиновый, сливки 33%, банан, киви, сироп киви, клубника свежая.	120	2,60	10,40	22,30	192,80	230
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 ягодный	клюква, брусника, вода, сахар песок	250	0,1	0	13,1	53,4	150
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