

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (26.08-06.09)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
Салаты							
Сельдь под шубой	сельдь филе с/с, морковь отварная, свекла отварная, картофель отварной, майонез, зелень св., салат листовой, соус бальзамический	200	4,7	21,5	10,9	255,8	250
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	350
"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
Салат с телячьим языком	салат листовой, заправка медово-горчичная (мед, горчица дижонская, майонез), язык отварной, масло растительное, орегано, чеснок св., помидоры черри, яйцо перепелиное	120	6,80	10,80	4,60	142,70	390
Супы							
Крем-суп с беконом и гренками	картофель свежий, бекон х/к, масло растительное лук репчатый, сливки 33%, батон	240	3,7	15,1	10,2	191	250
Борщ с куриным филе и ржаной булочкой	картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, свекла свежая, капуста б/к, уксус пищевой, соль, сахар, масло растительное, куриное филе, булочка ржаная, чеснок, сметана	260/60	5,8	8,9	13,0	155	230
Окрошка с колбасой и сметаной	картофель отварной, огурцы свежие, лук зеленый, яйцо куриное, колбаса вареная, редис свежий, зелень свежая, квас, горчица, хрен, сметана	280	5,4	3,8	6	79,7	250
Горячие блюда							

Тигровые креветки с молодым картофелем и соусом тар-тар	креветки тигровые, картофель мини, чеснок св., лимон, сметана, майонез, зелень свежая, огурцы консервированные, лук репчатый красный, мед	90/120/30	10,2	8,1	10,2	154,1	670
Кассероль из белой рыбы	филе белой рыбы, картофель отварной, капуста брокколи, кабачки свежие, молоко, мука пшеничная, масло сливочное, капуста цветная, зелень свежая, сыр Гауда	230	14,4	11,6	15	221,8	370
Мясные котлеты с грибным соусом	свинина б/к, куриное филе, говядина б/к, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, грибы шампиньоны, сливки, масло растительное	120/30	15,90	19,50	6,70	266,30	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
Тирольская колбаса с горчицей	говядина, мясо куриное, масло растительное, молоко сухое, соль нитритная, сахар песок, паприка копченая, чеснок, , лук репчатый, перец чили, томаты, кумин, орегано, сельдерей, кайенский перец, экстракт дрожжей.	95/20	12,19	19,10	3,20	233,90	350
Гарниры							
Пюре картофельное	картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль	150	2,9	8,2	15,8	149	100
Макароны с сыром	макаронные изделия, масло сливочное, сыр Гауда	150	6,7	6,3	30,9	207	100
Соте овощей	картофель свежий, кабачки свежие, морковь свежая, сельдерей стебель, лук репчатый, перец сладкий свежий, чеснок свежий, розмарин, тимьян, томат паста	150	2,2	6,6	16,7	135	100
Десерты							
Творожно-брусничный торт	желатин, сахар песок, сок вишневый, брусника с/м, сливки 33%, яйцо куриное, творог 9%, мука пшеничная, мята свежая	120	8,5	14,5	26,4	270	250

Тарт с сухофруктами	маргарин, сахар песок, масло растительное, мука пшеничная, крахмал кукурузный, сахар песок, сливки 33%, масло сливочное, желатин, изюм, чернослив, курага, инжир, орех грецкий, шоколад темный	90	3,8	25,8	46,7	434,9	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	7,00	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	190
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	170
Фреш яблоко	яблоки свежие	200	0,40	0,40	11,60	51,60	250
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	170
Чай черный, зеленый		250/500	0,2	0,1	0	1,4	50/130
Лимонад дня	яблочный сок, *ванильный сироп, сахарный сироп, чай Королевский жасмин	250	0	0	0,2	0,8	130
Лимонад дня	сироп клубничный, чай каркаде, сок лимона, апельсин	250	0	0	0,2	0,8	130
Котейль "Мимоза"	сок апельсиновый, вино игристое белое	150	0,5	0,1	8,9	38,2	210