

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (05.02-16.02)



| наименование | состав | выход, г | пищевая и энергетическая ценность в 100 гр | | | | цена |
|---|---|---------------|--|-------|----------|--------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | калорийность | |
| Салаты | | | | | | | |
| Салат с тунцом и стручковой фасолью | салат листовой, тунец конс, помидоры свежие, соус цезарь, картофель мини, зелень свежая, сок лимона, чеснок св., масло растительное, яйцо куриное, соус бальзамический, фасоль стручковая | 200 | 7,5 | 12,5 | 8,3 | 176,2 | 390 |
| Салат "Баварский" с картофелем и солеными огурцами | колбаса с/к, картофель отварной, капуста квашеная, зелень свежая, горчица зернистая, огурцы консервированные, салат романо, яйцо куриное, соус свежие травы (зелень свежая, чеснок, лимон, масло растительное) | 150 | 5,30 | 14,10 | 8,30 | 181,00 | 250 |
| Салат из битых огурцов | Салат листовой, огурцы свежие, редис св., орех арахис, кинза св., масло растительное, масло оливковое, горчица столовая, мед, соус соевый | 150 | 1,8 | 11,9 | 7,2 | 142,6 | 210 |
| Салат "Вильдорф" | Яблоки свежие, сельдерей стебель, куриное филе, виноград, огурцы свежие, орехи грецкие, майонез | 150 | 6,3 | 11,4 | 6,6 | 154,3 | 210 |
| Паштет из утиной печени с конфитюром из баклажан | утка печень, морков св., лук репчатый, зелень св., чеснок, масло сливочное, сливки 33%, сало копченое, чабатта белая, баклажаны св., чернослив, курага, орех кедровый, орех миндаль, цедра лимона, апельсина, кресс салат | 100 | 5,90 | 26,10 | 58,90 | 494,30 | 190 |
| Супы | | | | | | | |
| Куриный бульон с яйцом | куриное филе, морковь свежая, лук репчатый, яйцо куриное, зелень свежая | 250 | 10,6 | 7,1 | 16,2 | 171,3 | 190 |
| Грибной суп со сметаной | картофель св., лук репчатый, грибы лесные, сметана, лук зеленый, масло растительное, лавровый лист | 250 | 1,00 | 4,90 | 3,40 | 61,50 | 190 |
| 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 | 210 |
| Горячие блюда | | | | | | | |
| Гречневая лапша с утиным филе и овощами | морковь свежая, кабачки свежие, перец болгарский, утиное филе, шампиньоны свежие, лапша гречневая, соус терияки, кунжут, арахис | 250 | 10,10 | 14,30 | 25,00 | 274,30 | 390 |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|-------|-------|-------|--------|------------|
| Шницель из свинины с томатным соусом | свинина б/к, соль, перец ч/м, яйцо куриное, батон, соус томатный (томатная паста, соус соевый, соус чили сахар, соль, зелень свежая, чеснок, лук репчатый, перец ч/м) | 120/30 | 14,7 | 30,6 | 13,1 | 386 | 350 |
| Тефтели из щуки в белом соусе | щука филе, сало свежее, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло сливочное, зелень свежая | 120/50 | 13,7 | 29,8 | 5,9 | 346 | 370 |
| 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 |

Гарниры

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-----|-----|------|-----|------------|
| Пюре картофельное: | картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль | 150 | 2,9 | 8,2 | 15,8 | 149 | 100 |
| Рис с овощами | крупа рисовая, горошек зеленый с/м, кукуруза конс, морковь свежая, перец болгарский | 150 | 0,9 | 6,3 | 63,9 | 289 | 100 |
| Капуста тушеная | Капуста б/к, морковь св., лук репчатый, томат паста, соль, лавровый лист, | 150 | 2,3 | 0,2 | 11,9 | 59 | 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 | 210 |
| Лимонный торт | сметана 20%, сахар песок, яйцо куриное, мука пшеничная, ванилин, какао порошок, масло сливочное, молоко сгущенное, лимон, крошка вафельная | 115 | 5 | 21,9 | 47,9 | 408,9 | 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 | 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 |

