

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (01.04-12.04)



| наименование | состав | выход, г | пищевая и энергетическая ценность в 100 гр | | | | цена |
|---|---|---------------|--|-------|----------|--------------|------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | калорийность | |
| Салаты | | | | | | | |
| Салат Полянка с телячьим языком | Сыр Гауда, язык говяжий отварной, шампиньоны жареные, картофель отварной, майонез, яйцо куриное, зелень свежая, | 180 | 9,10 | 28,50 | 7,00 | 320,70 | 290 |
| Салат с кальмарами и огурцами | Кальмары отварные, огурцы свежие, майонез, яйцо куриное, укроп свежий, перец болгарский, соус свежие травы (зелень свежая, масло растительное, сок лимона, чеснок) | 150 | 9,8 | 17,9 | 2,0 | 208 | 390 |
| Винегрет с рыжиками | свекла, картофель, морковь, горошек зеленый с/м, огурцы конс, капуста квашеная, масло растительное нерафинированное, укроп св, грибы рыжики соленые | 180 | 1,80 | 8,50 | 7,30 | 112,60 | 250 |
| Паштет из утиной печени с конфитюром из баклажан | соус томатный (томатная паста, сахар, соль, кинза, соус чили, соус соевый, чеснок, перец ч/м), | 100 | 5,90 | 26,10 | 58,90 | 494,30 | 190 |
| Хрустящий салат с копченой курицей | морковь свежая, капуста б/к красная, капуста пекинская, салат листовой, куриная грудка копченая, соус соевый, масло растительное, горчица дижонская, мед, помидоры черри, кунжут, кресс салат | 150 | 5,4 | 17,5 | 6,9 | 207 | 230 |
| Супы | | | | | | | |
| Щи из квашеной капусты с говядиной | капуста квашеная, картофель свежий, лук репчатый, морковь свежая, говядина б/к, сметана | 250 | 3,60 | 2,80 | 3,80 | 54,90 | 250 |
| Минестроне | картофель свежий, морковь свежая, кабачки свежие, шпинат с/м, сельдерей стебель, лук репчатый, горошек зеленый, помидоры черри, зелень свежая | 250 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 26,9 | 190 |
| 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 | 270 |
| Горячие блюда | | | | | | | |
| 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 |
| Куриное филе под сыром с помидорами | куриное филе, майонез, помидоры свежие, сыр Гауда | 170 | 20,30 | 8,20 | 1,50 | 160,90 | 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 | 430 |
| Хрустящий окунь с цуккини | окунь филе, кабачки, крахмал, лимон, масло сливочное, тимьян, лук зеленый | 190 | 11,50 | 17,10 | 7,40 | 229,40 | 390 |
| Фланк стейк с молодым картофелем | говядина постромка, картофель мини, масло сливочное, соус томатный (томатная паста, сахар, соль, кинза, соус чили, соус соевый, чеснок, перец ч/м), горчица дижонская, розмарин | 90/160 | 8,10 | 8,90 | 11,00 | 156,90 | 590 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Пюре картофельное: | картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль | 150 | 2,9 | 8,2 | 15,8 | 149 | 100 |
| Перловая каша с грибами и сливками | крупа перловая, грибы шампиньоны, сливки 33%, лук репчатый, масло растительное, молоко, горчица | 150 | 5,0 | 4,8 | 28,4 | 177 | 100 |
| Капустный салат: | капуста б/к свежая, огурцы свежие, перец сладкий свежий, лук репчатый, масло растительное, зелень, морковь свежая | 150 | 1,6 | 5,1 | 10,0 | 92 | 100 |
| Десерты | | | | | | | |
| Королевская ватрушка с творогом | творог, сахар песок, яйцо куриное, разрыхлитель, ванилин, мука пшеничная, масло сливочное, сахарная пудра, мята свежая | 100 | 13,8 | 11 | 31,5 | 280,7 | 190 |
| Эклер с сырным кремом и лимонной начинкой | пектин, сахар песок, лимон св, сливки 33%, сыр кремлетте, яйцо куриное, мука пшеничная, масло сливочное, молоко, гель нейтральный, клубника свежая. | 100 | 5,2 | 20,4 | 26,6 | 310,9 | 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 |
| Котейль "Мимоза" | сок апельсиновый, вино игристое белое | 150 | 0,5 | 0,1 | 8,9 | 38,2 | 210 |

