

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (15.07-26.07)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
<b>Салаты</b>							
<b>Салат с куриным филе, киноа и ореховым соусом</b>	салат листовой, крупа киноа, куриное филе, соус ореховый, масло оливковое, масло кунжутное, помидоры черри, кунжут	<b>170</b>	10,6	12,7	11,2	202	<b>430</b>
<b>Салат с кальмарами и огурцами</b>	Кальмары отварные, огурцы свежие, майонез, яйцо куриное, укроп свежий, перец болгарский, соус свежие травы (зелень свежая, масло растительное, сок лимона, чеснок)	<b>150</b>	9,8	17,9	2,0	208	<b>390</b>
<b>Салат "Баварский" с картофелем и солеными огурцами</b>	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)	<b>150</b>	5,30	14,10	8,30	181,00	<b>290</b>
<b>Паштет из куриной печени с фруктовым хлебом</b>	печень куриная, молоко, лук св., чеснок св., соль, перец ч.м, тимьян, вино, масло слив., сливки 38%, сало, соус брусничный, семечки подсолнечника, фруктовый хлеб (курага, чернослив, изюм, фундук, миндаль, яблоки свежие, мука пшеничная, вино красное)	<b>130</b>	7	10,8	34,4	262,8	<b>190</b>
<b>Салат с медовой свеклой</b>	помидоры черри, свекла, мед, салат листовой, сыр крематте, соус бальзамический, соус свежие травы (масло растительное, зелень свежая, сок лимона, чеснок свежий), орех кедровый	<b>150</b>	3,70	10,00	18,00	177,60	<b>330</b>
<b>Супы</b>							
<b>Щи из квашеной капусты с говядиной</b>	капуста квашеная, картофель свежий, лук репчатый, морковь свежая, говядина б/к, сметана	<b>250</b>	3,60	2,80	3,80	54,90	<b>250</b>

<b>Куриный бульон с яйцом</b>	куриное филе, морковь свежая, лук репчатый, яйцо куриное, зелень свежая	<b>250</b>	10,6	7,1	16,2	171,3	<b>230</b>
<b>Свекольник с куриным филе</b>	яйцо куриное, свекла отварная, огурцы свежие, лимонная кислота, горчица дижонская, сметана, кефир, филе куриное отварное, лук зеленый, укроп свежий, колбаса вареная	<b>280</b>	4,6	4,9	5,0	82	<b>230</b>
<b>Горячие блюда</b>							
<b>Тефтели из ягненка со спелыми томатами и перечным соусом</b>	баранина, куриное филе, лук репчатый, сало свежее, кинза, зира, помидоры свежие, лук красный, мята свежая, масло оливковое, лук сибулет, сумах, соус деми глас, чеснок, масло сливочное	<b>125/120</b>	9,5	10,4	4,2	148	<b>450</b>
<b>Люля кебаб из телятины с сыром</b>	говядина б/к, свинина б/к, лук репчатый, батон, молоко, масло сливочное, сало свиное свежее. лаваш, огурцы св, помидоры св, лук зеленый, зелень свежая, лук маринованный, соус томатный ( томат паста, сахар, соль, кинза свежая, соус чили, соус соевый, чеснок, лук репчатый, перец ч/м)	<b>130./30</b>	12,9	19,9	14,4	288,3	<b>470</b>
<b>Куриное бедро в азиатском стиле</b>	курица бедро б/к, паприка, перец ч/м, масло растительное, крахмал кукурузный, соус чили, соус ворчестерский, соус устричный, кинза	<b>130</b>	18,4	23	28,9	396,4	<b>370</b>
<b>Скумбрия, запеченная с тимьяном и горчицей</b>	скумбрия филе, горчица дижонская, тимьян свежий, лимон, масло растительное, зелень свежая, чеснок свежий.	<b>90</b>	15,10	22,80	1,30	270,40	<b>390</b>
<b>Гарниры</b>							
<b>Пюре картофельное:</b>	картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль	<b>150</b>	2,9	8,2	15,8	149	<b>100</b>
<b>Паста птитим с томатами</b>	паста птитим, масло сливочное, томат пронто	<b>150</b>	4,4	3,5	31,8	177	<b>100</b>
<b>Капустный салат:</b>	капуста б/к свежая, огурцы свежие, перец сладкий свежий, лук репчатый, масло растительное, зелень, морковь свежая	<b>150</b>	1,6	5,1	10,0	92	<b>100</b>
<b>Десерты</b>							

<b>Заварное кольцо с яблочным конфитюром</b>	крахмал кукурузный, корица молотая, сахар песок, сок яблочный, яблоки свежие, желатин, сырок творожный, пудра сахарная, сметана 20%, ванилин, сливки 33%, сливки шантипак, яйцо куриное, мука пшеничная, масло сливочное, молоко	<b>130</b>	6,7	16,7	28,1	289,6	<b>190</b>
<b>Шоколадный тарт с вишней</b>	масло сливочное, шоколад молочный, шоколад темный, фундучное пралине, сливки 33%, сахар песок, желатин, вишня с/м, сливки растительные, яйцо куриное, молоко, какао, мука пшеничная	<b>80</b>	5,1	15,4	38,8	315,5	<b>190</b>
<b>Пирожок с капустой</b>	яйцо куриное, капуста б/к свежая, масло растительное, соль, перец ч/м, тесто дрожжевое (мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль, яйцо куриное, масло растительное)	<b>50</b>	7,90	11,70	34,20	273,80	<b>70</b>
<b>Пирожок с луком и яйцом</b>	лук зеленый свежий, яйцо куриное, соль, масло сливочное, тесто дрожжевое	<b>50</b>	9,70	18,90	30,40	330,40	<b>70</b>
<b>Пирожок с картофелем и грибами</b>	тесто дрожжевое, картофель свежий, шампиньоны свежие, лук репчатый, масло растительное	<b>50</b>	8,50	20,80	34,60	359,40	<b>70</b>
<b>Расстегай с семгой</b>	семга филе с/м, лук репчатый, масло сливочное, соль, перец ч/м, зелень, тесто дрожжевое, яйцо куриное	<b>50</b>	17,4	30	36,4	485,4	<b>170</b>
<b>Напитки</b>							
<b>Эспрессо</b>	кофе в зернах, вода	<b>50</b>	0,50	0,50	0,60	8,80	<b>90</b>
<b>Американо</b>	кофе в зернах, вода	<b>200</b>	0,5	0,5	0,6	8,8	<b>90</b>
<b>Капучино</b>	кофе в зернах, вода, молоко	<b>200</b>	2,10	2,60	5,30	52,50	<b>170</b>
<b>Фреш яблоко</b>	яблоки свежие	<b>200</b>	0,40	0,40	11,60	51,60	<b>250</b>
<b>Фреш апельсин</b>	апельсины	<b>200</b>	0,90	0,20	10,30	46,60	<b>290</b>
<b>Морс ягодный</b>	клюква, брусника, вода, сахар песок	<b>250</b>	0,1	0	13,1	53,4	<b>170</b>
<b>Чай черный, зеленый</b>		<b>250/500</b>	0,2	0,1	0	1,4	<b>50/130</b>
<b>Лимонад дня</b>	сироп клубничный, чай каркаде, сок лимона, апельсин	<b>250</b>	0	0	0,2	0,8	<b>130</b>
<b>Котейль "Мимоза"</b>	сок апельсиновый, вино игристое белое	<b>150</b>	0,5	0,1	8,9	38,2	<b>210</b>