

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (15.05-02.06)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
<b>Салаты</b>							
<b>Салат "Цезарь" с цыпленком</b>	салат листовой, хлеб белый, помидоры свежие, куриное филе, сыр пармезан, соус цезарь ( майонез, сметана, сыр пармезан, анчоусы, каперсы)	<b>150</b>	9,10	14,70	7,70	199,50	<b>310</b>
<b>Картофельный салат с форелью и огурцами</b>	форель филе с/с, огурцы свежие, картофель отварной, зелень свежая, лимон, соус свежие травы (зелень свежая, масло растительное, сок лимона, чеснок свежий)	<b>150</b>	5,20	1,80	9,20	73,90	<b>290</b>
<b>"Греческий" салат с сыром Фета</b>	Помидоры свежие, огурцы свежие, перец болгарский свежий, салат листовой, маслины, сыр Фета, соус свежие травы (зелень свежая, чеснок свежий, сок лимона, масло растительное)	<b>150</b>	2,90	7,70	6,60	107,00	<b>250</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>	8,20	10,60	34,10	265,10	<b>190</b>
<b>Супы</b>							
<b>Свекольник с куриным филе и ветчиной</b>	яйцо куриное, свекла отварная, огурцы свежие, горчица дижонская, сметана, кефир, филе куриное, лук зеленый, укроп, ветчина вареная.	<b>280</b>	4,6	4,9	5	82,2	<b>190</b>
<b>Крем суп из тыквы с имбирем</b>	тыква, картофель свежий, лук репчатый, чеснок св., масло оливковое, молоко кокосовое, имбирь корень, соус свежие травы (зелень, чеснок, лимон, масло растительное)	<b>250</b>	2,7	10,6	8,8	141	<b>230</b>
<b>Щи из квашеной капусты</b>	капуста квашеная, картофель свежий, лук репчатый, морковь свежая, говядина б/к, сметана, зелень свежая	<b>250</b>	3,6	2,8	3,8	54,9	<b>190</b>
<b>Горячие блюда</b>							

<b>Паста "Карбонара"</b>	паста спагетти, бекон х/к, сливки 33%, яйцо куриное, сыр пармезан, масло растительное	<b>210</b>	10,2	24,9	24,5	363	<b>290</b>
<b>Люля кебаб из баранины с томатным соусом</b>	баранина с/м, куриное филе с/м, лук репчатый, соль, перец ч/м, соус томатный ( томатная паста, сахар, соль, кинза, соус чили, чеснок, перец ч/м), лаваш	<b>130/30</b>	9,80	2,40	14,30	118,30	<b>350</b>
<b>Тефтели из щуки в белом соусе</b>	щука филе, сало свежее, лук репчатый, молоко, мука пшеничная, масло сливочное, зелень свежая	<b>120/50</b>	13,7	29,8	5,9	346	<b>330</b>
<b>Куриное бедро в азиатском стиле</b>	бедро куриное б/к, масло растительное, крахмал, соус чили, соус устричный, кинза	<b>130</b>	18,40	23,00	28,90	396,40	<b>310</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>Капустный салат</b>	капуста б/к, перец болгарский, огурцы свежие, зелень свежая, масло растительное, морковь свежая	<b>150</b>	1,6	5,1	10,0	92	<b>100</b>
<b>Булгур с томатами</b>	булгур, томат пронто, масло сливочное	<b>150</b>	2,1	7,4	12,2	124	<b>100</b>
<b>Десерты</b>							
<b>Тарт с муссом из маракуйи</b>	Яйцо куриное, сахар песок, масло сливочное, пюре маракуйи с/м, желатин, мука пшеничная, клубника свежая, голубика свежая, мята св, перец розовый	<b>95</b>	5,00	10,00	51,50	316,10	<b>210</b>
<b>Шоколадный торт с черносливом</b>	Масло сливочное, молоко сгущённое, сахар песок, яйцо куриное, мука пшеничная, какао, чернослив	<b>110</b>	7,50	19,30	46,30	388,40	<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>70</b>
<b>Американо</b>	кофе в зернах, вода	<b>200</b>	0,5	0,5	0,6	8,8	<b>70</b>
<b>Капучино</b>	кофе в зернах, вода, молоко	<b>200</b>	2,10	2,60	5,30	52,50	<b>130</b>
<b>Фреш яблоко</b>	яблоки свежие	<b>200</b>	0,40	0,40	11,60	51,60	<b>230</b>
<b>Фреш апельсин</b>	апельсины	<b>200</b>	0,90	0,20	10,30	46,60	<b>230</b>

<b>Лимонад дня</b>	сок апельсиновый, лимон, лайм	<b>250</b>					<b>110</b>
<b>Морс клюквенно-брусничный</b>	клюква, брусника, вода, сахар песок	<b>250</b>	0,1	0	13,1	53,4	<b>110</b>
<b>Чай черный, зеленый</b>		<b>250/500</b>	0,2	0,1	0	1,4	<b>40/90</b>