

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (19.09-30.09)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
Салаты							
Салат Оливье с колбасой	Картофель отварной, морковь отварная, колбаса вареная, огурцы конс, горошек конс, майонез, зелень свежая, яйцо куриное, черри	150	6	17,6	6,3	208	150
Блинный салат с копченой куриной грудкой	Блины (яйцо куриное, мука пшеничная, молоко, сахар, соль), куриная грудка копченая, огурцы свежие, яйцо куриное, майонез, кресс салат, яйцо перепелинное	160	9,80	21,30	8,20	264,10	190
Салат с печеными перцами и риегом из тунца	Перец болгарский, салат листовой, помидоры черри, соус свежие травы (масло растительное, чеснок св, зелень свежая, лимон), соус бальзамический, тунец консервированный, яйцо куриное, масло сливочное, майонез	125	4,40	6,30	10,90	119,90	230
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	170
Пхали со свеклой	Орехи грецкие, лук репчатый, кинза свежая, укроп свежий, масло растительное, уцхо сунели, кориандр молотый, свекла отварная, майонез	90	6,30	22,40	20,00	306,50	150
Супы							
Уха с лососем и судаком	Судак филе, лосось филе, картофель свежий, бульон сухой рыбный, зелень свежая	260	3,5	1,1	2,8	34,9	230

Рассольник с говядиной и сметаной	Крупа перловая, огурцы конс, морковь свежая, лук репчатый, картофель свежий, говядина б/к, сметана	270	6,2	7,9	5,3	116,7	170
Крем суп из тыквы с зеленым маслом	тыква, лук репчатый, морковь свежая, бульон овощной, масло растительное, зелень свежая, чеснок св, лимонный сок.	250	1,9	9,8	8,7	130,4	190
Горячие блюда							
Куриное бедро в азиатском стиле	Курица бедро б/к, паприка, перец ч/м, масло растительное, крахмал кукурузный, соус чили, соус ворчестерский, соус устричный, кинза	130	18,4	23	28,9	396,4	330
Паста "Карбонара"	Спагетти, бекон х/к, сливки 33%, желток куриный, сыр пармезан, масло растительное	210	10,20	24,90	24,50	362,90	230
Котлета рыбная с соусом свежие травы	Лосось с/м, минтай с/м, перец ч/м, масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая,	105/30	15,30	19,90	0,90	244,10	270
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, чеснок, перец ч/м), лаваш	130/30	18,10	12,60	14,30	243,00	350
Гарниры							
Рис с овощами	Крупа рисовая, горошек зеленый с/м, кукуруза конс, морковь свежая, перец болгарский	150	0,9	6,3	63,9	289	100
Кабачки на гриле	Кабачки свежие, соль, перец, зелень, чеснок, масло растительное	150	0,70	4,90	6,60	73,40	100
Картофельное пюре	Картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль	150	2,9	8,2	15,8	149	100
Десерты							

Заварное кольцо с мандаринами	Желатин, сливки растительные, сливки 33%, ванилин, сметана 20%, пудра сахарная, сырок творожный, яйцо куриное, сахар песок, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо куриное, мандарины	145	6,10	15,50	24,30	261,30	190
Торт "Красный бархат"	Молоко, лимон, сахар песок, яйцо куриное, масло сливочное, мука пшеничная, какао, сода пищевая,	150	4,30	15,60	35,90	301,14	170
Беляш с бараниной	Тесто дрожжевое, баранина, лук репчатый, сало свежее, масло растительное	90	6,10	28,60	25,80	384,90	110
Пирожок с капустой	Яйцо куриное, капуста свежая, масло растительное, соль, перец, тесто дрожжевое	50	7,90	11,70	34,20	273,80	50
Пирожок с луком и яйцом	Лук зеленый свежий, яйцо куриное, соль, масло сливочное, тесто дрожжевое	50	9,70	18,90	30,40	330,40	50
Пирожок с картофелем и грибами	Тесто дрожжевое, картофель свежий, шампиньоны свежие, лук репчатый, масло растительное	50	8,50	20,80	34,60	359,40	50
Растегай 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	120
Напитки							
Эспрессо	кофе в зернах, вода	50	0,50	0,50	0,60	8,80	70
Американо	кофе в зернах, вода	200	0,5	0,5	0,6	8,8	70
Капучино	кофе в зернах, вода, молоко	200	2,10	2,60	5,30	52,50	130
Фреш яблоко	яблоки свежие	200	0,40	0,40	11,60	51,60	170
Фреш апельсин	апельсины	200	0,90	0,20	10,30	46,60	170
Морс клюквенно-брусничный	клюква, брусника, вода, сахар песок	250	0,1	0	13,1	53,4	90
Чай черный, зеленый		250/500	0,2	0,1	0	1,4	40/90