

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (06.03-17.03)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
<b>Салаты</b>							
<b>Аджапсанда</b>	Помидоры свежие, баклажаны свежие, перец болгарский, кабачки свежие, лук зеленый, кинза свежая, петрушка, паста томатная, соус чили, соус соевый, чеснок св,	<b>150</b>	2,2	4,7	12,9	102,8	230
<b>Цезарь с цыпленком</b>	салат Романо, хлеб, помидоры свежие, окорочка куриные с/м, сыр Пармезан, соус Цезарь	<b>150</b>	9,1	14,7	7,7	199	290
<b>Сельдь под шубой</b>	сельдь филе с/с, морковь отварная, свекла отварная, картофель отварной, майонез, зелень св, салат листовой, соус бальзамический	<b>200</b>	4,7	21,5	10,9	255,8	190
<b>Картофельный салат с языком</b>	картофель отварной, язык говяжий, яйцо куриное, огурцы свежие, майонез, горчица дижонская, морковь отварная, зелень свежая	<b>160</b>	6,20	17,10	7,20	207,80	190
<b>Паштет из индейки с ананасовым конфитюром</b>	индейка филе, сало, сливки 38%, масло слив., вино, тимьян, соль, лук репч, чабатта белая, орех арахис, ананасовый конфитюр (ананасы свежие, сахар, розмарин свежий)	<b>100</b>	5,90	26,10	58,90	494,30	170
<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	190
<b>Гороховый суп с копченой куриной грудкой</b>	горох сухой, лук репчатый, морковь свежая, картофель свежий, лавровый лист, куриная грудка копченая, зелень свежая	<b>270</b>	6,4	1,4	17,3	107	170

<b>Минестроне</b>	картофель свежий, морковь свежая, кабачки свежие, шпинат с/м, сельдерей стебель, лук репчатый, горошек зеленый, помидоры черри, зелень свежая	<b>250</b>	0,9	0,1	5,5	26,9	150
<b>Горячие блюда</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>	18,10	12,60	14,30	243,00	350
<b>Рыбная котлета с соусом свежие травы</b>	лосось филе, минтай с/м, перец черный молотый зелень свежая, лимон св, масло растительное, чеснок.	<b>105/30</b>	19,9	15,3	0,9	244,1	310
<b>Гречневая лапша с куриным филе и овощами</b>	морковь свежая, кабачки свежие, перец болгарский, куриное филе, шампиньоны свежие, лапша гречневая, соус терияке, кунжут, арахис	<b>250</b>	10,10	14,30	25,00	274,30	270
<b>Шницель из свинины</b>	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)	<b>120/30</b>	14,7	30,6	13,1	386	290
<b>Гарниры</b>							
<b>Капуста тушеная</b>	Капуста б/к, морковь св., лук репчатый, томат паста, соль, лавровый лист,	<b>150</b>	2,3	0,2	11,9	59	100
<b>Картофельное пюре</b>	картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль	<b>150</b>	2,9	8,2	15,8	149	100
<b>Паста птитим с помидорами</b>	паста птитим, помидоры свежие, томат пронто, масло сливочное, масло растительное, крахмал кукурузный, чеснок свежий, перец чили.	<b>150</b>	4,4	3,6	31,8	178	100
<b>Десерты</b>							
<b>Вафельный рожок</b>	мука пшеничная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар песок, ванилин, разрыхлитель, сливки 33%, смесь сухая Кремлина, желатин, орех арахис, мята свежая	<b>80</b>	8,4	45,9	54,8	666	190

<b>Шарлотка с яблоками</b>	корица молотая, имбирь молотый, желатин, масло сливочное, сливки 33%, сахар песок, сметана, яйцо куриное, мука пшеничная, разрыхлитель, мята свежая, масло сливочное, яблоки свежие	<b>120</b>	5	12,8	38,7	289,8	170
<b>Пирожок с капустой</b>	яйцо куриное, капуста б/к свежая, масло растительное, соль, перец ч/м, тесто дрожжевое	<b>50</b>	7,90	11,70	34,20	273,80	50
<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	50
<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	50
<b>Растегай 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	150
<b>Напитки</b>							
<b>Эспрессо</b>	кофе в зернах, вода	<b>50</b>	0,50	0,50	0,60	8,80	70
<b>Американо</b>	кофе в зернах, вода	<b>200</b>	0,5	0,5	0,6	8,8	70
<b>Капучино</b>	кофе в зернах, вода, молоко	<b>200</b>	2,10	2,60	5,30	52,50	130
<b>Фреш яблоко</b>	яблоки свежие	<b>200</b>	0,40	0,40	11,60	51,60	170
<b>Фреш апельсин</b>	апельсины	<b>200</b>	0,90	0,20	10,30	46,60	170
<b>Морс клюквенно-брусничный</b>	клюква, брусника, вода, сахар песок	<b>250</b>	0,1	0	13,1	53,4	90
<b>Чай черный, зеленый</b>		<b>250/500</b>	0,2	0,1	0	1,4	40/90