

Пищевая и энергетическая ценность ОБЕДЕННОГО МЕНЮ (31.10.-11.11.)



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
Салаты							
<i>Салат с жареной говядиной и яйцом</i>	говядина б/к, огурцы конс, морковь св, лук репчатый, салат листовой, соус бальзамический, яйцо куриное, соус свежие травы (зелень свежая, лимон, чеснок свежий, масло растительное)	120	12,1	21,1	6,8	267	230
<i>Салат с медовой свеклой</i>	помидоры черри, свекла, мед, салат листовой, сыр крематте, соус бальзамический, соус свежие травы (масло растительное, зелень свежая, сок лимона, чеснок свежий, орех кедровый)	150	3,70	10,00	18,00	177,60	230
<i>Крабовый салат с рисом и огурцом</i>	крупа рисовая, крабовые палочки, огурцы свежие, яйцо куриное, кукуруза конс, лук зеленый, майонез, соус кунжутный	170	9,1	14,4	29,9	276,3	190
<i>Салат с копченой куриной грудкой</i>	яблоки свежие, яйцо куриное, горошек зеленый с/м, майонез, огурцы св, куриная грудка копченая, зелень	150	6,30	13,10	3,70	158,00	170
<i>Кабачковая икра с чабаттой</i>	морковь свежая, лук репчатый, кабачки, перец ч/м, сахар, соль, масло растительное, паста томатная, чабатта белая, кресс салат	100/50	3,5	8,8	26,2	199	150
Супы							
<i>Борщ с куриным филе и ржаной булочкой</i>	репчатый, свекла овежая, капуста б/к, уксус пищевой, соль, сахар, масло растительное, куриное филе, булочка ржаная, чеснок, сметана	260/60	5,8	8,9	13,0	155	190
<i>Куриный бульон с яйцом</i>	куриное филе, морковь свежая, лук репчатый, яйцо куриное, зелень свежая	250	10,6	7,1	16,2	171,3	170
<i>Крем-суп с беконом и гренками</i>	растительное лук репчатый, сливки 33%, батон	240	3,7	15,1	10,2	191	210
Горячие блюда							

Филе белой рыбы с овощами в соусе "Сладкий чили"	филе белой рыбы, кабачки свежие, перец сладкий свежий, соус чили, масло растительное, зелень свежая	190	8,00	4,10	20,10	149,30	310
Стейк из свиной шеи с томатным соусом	свинина б/к ,соль,перец ч.м, лук репчатый, соус томатный (томат паста, сахар, соль, соус соевый, соус чили кинза св, чеснок св, перец ч/м)	130/30	13,00	22,40	5,00	273,40	290
Куриные котлетки с грибным соусом	Куриное филе, куриные окорочка, лук репчатый, сливки, грибы шампиньоны, молоко, горчица диженская зелень свежая, чеснок свежий, масло растительное	120/30	15,40	15,10	17,00	265,10	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							
Макароны с сыром	макаронные изделия, масло сливочное, сыр гауда	150	6,7	6,3	30,9	207	100
Витаминный 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
Молодой картофель	картофель мини, масло сливочное, розмарин свежий	150	2,0	2,8	16,3	99	100
Десерты							
Шоколадный торт с карамелью и арахисом	сливки шантипак, сахар песок, яйцо куриное, шоколад темный, сливки 33%, желатин, мука пшеничная, какао, масло сливочное, орех арахис	145	6,20	21,30	31,00	340,50	190
Булочка "Синабон"	мука пшеничная, сахар песок, яйцо куриное, молоко, масло растительное, масло сливочное, сыр креметте, корица молотая	130	7,3	22,8	62	482,5	170
Пирожок с капустой	яйцо куриное, капуста б/к свежая, масло растительное, соль, перец ч/м , 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

<i>Растегай с семгой</i>	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	150
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