Утверждаю
ИП В.Ф. Краснопёров

Меню

с 26.10.20 г. по 01.11.20 г.

Зав.производством
Н.С. Бинерт

Салаты

«Сельдь под шубой» 100 г 55.00

(филе сельди слабосоленое, отварные овощи: свекла, картофель, морковь, яйцо, лук репчатый, лук зеленый, майонез)

Белки-7,4г. Жиры-16,6г. Углеводы-5,4г. 201 Ккал.

Салат из свежей капусты с морковью 100 г 25.00

(капуста свежая белокочанная, морковь свежая, масло растительное, зелень, уксус)

Белки-1,57г. Жиры-5,09г. Углеводы-0,37г. 89 Ккал.

«Мимоза» 100 г 50.00

(консервы рыбные сайра, яйцо, рис отварной, морковь отварная, сыр, майонез)

Белки-6,83г. Жиры-16,45г. Углеводы-7,77г. 206 ккал.

«Дальневосточный» 100 г 25.00

(капуста морская отварная, морковь свежая, лук репчатый, масло растительное, уксус, сахар, соль)

Белки-0,2г. Жиры-6,4г. Углеводы-2,6г. 69 Ккал.

«Баварский» 100 г 55.00

(морковь отварная, яйцо, колбаса полукопченая, ветчина, огурцы консервированные, лук репчатый, майонез)

Белки-9,55г. Жиры-23,98г. Углеводы-2,58г. 262 Ккал.

«Охотничий» 100 г 60.00

(печень говяжья отварная, морковь пассерованная, яйцо вареное, лук фри, майонез)

Белки-8,8г. Жиры-16,0г. Углеводы-4,6г. 197 Ккал.

Первые блюда

Солянка домашняя со сметаной 250/20 г 135.00
(бульон куриный, картофель, огурцы консервированные,
колбаса полукопченая, сосиски, карбонад варено-копченый,
говядина, маслины, лук, томат, лимоны, зелень)

Белки-5,5г. Жиры-7,6г. Углеводы-3,3г. 103 ккал.

Щи из свежей капусты со сметаной 250/20 г... 50.00
(бульон куриный, капуста свежая, картофель, помидоры,
морковь, лук, зелень)

Белки-0,91г. Жиры-3,28г. Углеводы-3,36г. 48 ккал.

Суп-лапша домашняя с курицей 250/20 г..... 55.00
(бульон куриный, филе куриное, лапша домашняя, лук,
морковь, зелень)

Белки-3,08г. Жиры-3,28г. Углеводы-5,24г. 64 ккал.

Хлебная булочка белая 50 г..... 10.00
Белки - 9,78 г; жиры - 3,67 г; углеводы - 51,13 г. 278 ккал.

Хлебная булочка ржаная 50 г 10.00
Белки-9,0г. Жиры- 10,1г. углеводы-47,80г. 321 ккал.

Вторые блюда

Рыбные

Филе горбуши, запеченное в слоеном тесте 150 г 120.00

(филе горбуши, тесто слоеное, морковь, лук)

Белки-7,76г. Жиры-5,03г. Углеводы-1,53г. 80 Ккал.

Мясные

Мясо, запеченное «По-крымски» 160 г 130.00

(окорок свиной, баклажаны, кабачки, помидоры, сыр, кетчуп, майонез, чеснок)

Белки-9,2г. Жиры-10,4г. Углеводы-3,0г. 133 ккал.

Плов со свининой 50/200 г 125.00

(окорок свиной, рис, лук, морковь, специи)

Белки-5,75г. Жиры-12,75г. Углеводы-19,45г. 214 ккал.

Куриные

Курица запеченная «Льежская» 140 г 99.00

(филе куриное, лук, морковь, кетчуп, майонез, сыр)

Белки-10,48г. Жиры-7,6г. Углеводы-3,73г. 142 ккал.

Кордон-блю жареный 100 г 99.00

(филе куриное, сыр, ветчина, белая панировка)

Белки-15,74г. Жиры-14,82г. Углеводы-10,4г. 246 ккал.

Грудка куриная отварная 75 г 90.00

Белки-29,1г. Жиры-2,0г. Углеводы-0,5г. 136 ккал.

Котлета куриная жареная 100 г 80.00

(курица, батон, лук, сухарь панировочный)

Белки-16,05г. Жиры-19,39г. Углеводы-12,94г. 291 ккал.

Вторые блюда

Овощные

Соте овощное с баклажанами 150 г..... 45.00
(баклажаны, перец болгарский, морковь, лук, масло растительное, зелень, чеснок)
Белки-2,0г. Жиры-10,16г. Углеводы-5,37г. 121 ккал.

Капуста, тушенная по-домашнему 150 г 30.00
(капуста свежая, лук, томат, морковь, масло растительное, специи)
Белки-2,2г. Жиры-5,7г. Углеводы-9,0г. 96 ккал.

Сырник творожный с изюмом 50 г 35.00
(творог, изюм, яйцо, сахар, мука, соль, ванилин)
Белки-13,0г. Жиры-7,3г. Углеводы-20,2г. 199 ккал.

Гарниры

Картофельное пюре 150 г..... 30.00
(картофель, молоко, масло сливочное, соль)
Белки-2,0г; жиры-5,4г; углеводы-11,5г; 103 ккал.

Гречка отварная 150 г..... 20.00
Белки-2,19г; жиры-3,4г; углеводы-10,73г; 83 ккал.

Макароны отварные со сливочным маслом
150 г..... 20.00
Белки-3,68г; жиры-4,45г; углеводы-25,79г; 161 ккал.

Соусы

Соус «Сырный» 50 г 25.00
(майонез, сыр колбасный, чеснок)
Белки-6,61г. Жиры-44,0г. Углеводы-1,82г. 431 ккал.

Соус «Барбекю» 50 г..... 25.00
(кетчуп, перец болгарский, лук репчатый, кинза, чеснок)
Белки-0,73г. жиры-4,41г. углеводы-3,54г. 57 ккал.

Сметана 50 г 15.00
Белки-2,8г; жиры-20,0г; углеводы-3,2г; 206 ккал.

Масло сливочное 20 г..... 10.00
Белки-0,8г; жиры-72,5г; углеводы-1,3г; 661 ккал.

Сладкие блюда

Торт «Ореховая роща» 125 г 65.00
(яйцо, масло подсолнечное, мука, сахар, молоко сгущенное вареное, арахис, мед, масло сливочное, гель карамельный, сахарная пудра, шоколадная крошка, маргарин для крема, коньяк, сода пищевая, сорбиновая кислота Е-200)
Белки-6,8г; жиры-32,8г; углеводы-36,7г; 470 ккал.

Торт «Клубнично-йогуртовый» 125 г 65.00
(сливки растительные, яйцо, сахар, клубника, мука в/с, фонд йогурт, крахмал картофельный, смесь для глазирования «Кларо», кокосовая стружка)
Белки-2,78г; жиры-11,37г; углеводы-8,43г; 207 ккал.

Торт «Трюфель» 112 г 65.00
(сливки растительные, глазурь темная шоколадная, яйцо, сахар, мука в/с, какао, глазурь белая шоколадная, коньяк, кофе)
Белки-6,07г; жиры-21,4г; углеводы-34,0г; 374 ккал.

Мусс клубничный 100 г 55.00
(клубника свежемороженая, йогурт, сливки растительные, сахарная пудра, желатин, гель нейтральный брило)
Белки-3,27г; жиры-6,88г; углеводы-13,07г; 127 ккал.

Десерт «Тирамису» 80 г 55.00
(сливки растительные, сахар, фонд тирамису, яйцо, мука в/с, кофе растворимый, крахмал картофельный, какао)
Белки-6,1г; жиры-19,3г; углеводы-34,1г; 335 ккал.

Горячие напитки

Чай

Чай «Гринфилд» 200 мл 20.00
Чай «Гринфилд» с сахаром 200 мл 20.00
Чай «Гринфилд» с сахаром, лимоном 200 мл..... 20.00
Чай «Гринфилд» зеленый
с сахаром, лимоном 200 мл 20.00
Лимон 10 г 3.00

Белки-0,9г; жиры-0,1г; углеводы-3г; 34 ккал.

Кофе

Кофе Эспрессо 90 мл..... 50.00
Кофе Американо 180 мл 50.00
Кофе Капучино 180 мл 70.00
Кофе Латте 180 мл 70.00

Холодные напитки

Сок пакетированный 200 мл 30.00
Белки-0,0г; жиры-0,0г; углеводы-11,0г; 45 ккал.

Напиток из сухофруктов 200 мл 25.00

(вода, смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)
Белки-0,2г; жиры-0,0г; углеводы-16,2г; 66 ккал.

Артезианская вода «Заветный родник» 0,5 л 40.00
(негазированная)

Артезианская вода «Заветный родник» 0,5 л 40.00
(газированная)