

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

НА МАРТ 2023 Г.
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Выход, г	Наименование	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углев
	ВТОРЫЕ БЛЮДА					
50	Мясо отварное	130	140,77	13,62	9,74	0
	(говядина, лук, морк, соль)					
50	Свинина отварная	85	389,41	9,5	38,95	0,3
	(свинина шея, лук, морк, соль)					
91/5	Шницель куриный натуральный с маслом	87	359,62	17,60	27,48	10,24
	(филе грудки курин б/к, яйцо, сухари, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное несоленое "крестьянское")					
75/15	Печень жареная с луком	85	280,11	19,53	18,01	4,06
	(печень говяжья, мука, масло растительное, соль йодированная, лук репчатый, масло растительное)					
70/5	Грудка куриная запеченная в яйце	75	323,96	14,03	24,95	10,88
	(филе грудки без кожи, мука, яйцо, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное несоленое "крестьянское")					
50/5	Треска жареная с маслом	88	128,71	9,71	9,02	2,23
	(филе трески н/к, мука, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное несоленое "крестьянское")					
60/50	Котлета из курицы с соусом красным основным	55	112,21	1,98	5,13	14,30
	(филе грудки куриной б/к, батон "нарезной", сухари, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок, мука, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное несоленое "крестьянское")					
60/50	Тефтели мясные с соусом	75	208,86	8,70	13,54	12,96
	(говядина б/к. 1 категории, батон "нарезной", лук репчатый, масло растительное, мука, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок, мука, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное несоленое "крестьянское")					
50/50	Котлета с соусом красным основным	75	178,83	8,67	10,46	12,34

(говядина б/к 1 категории), свинина шея, батон "нарезной", сухари, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок, мука, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное несоленое "крестьянское", котлетное мясо (п/ф из говядины))						
100	Грудка запеченая с помидором и сыром	110	345,42	18,01	29,68	1,22
(филе грудки без кожи, масло растительное, сыр, помидоры грунтовые, соль йодированная, зелень)						
97/50	Кабачки фаршированные мясом и рисом	90	184,08	9,22	11,19	11,79
(кабачки, говядина б/к. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, сухари, сметана 15 % жирности, мука, томатная паста)						
100	Кабачки жареные	40	141,40	1,20	10,38	11,13
(кабачки, масло растительное, соль йодированная, мука)						
100	Гнездо куриное	90	122,08	4,51	10,88	1,22
(филе грудки б/к, яйцо, чеснок, сыр, соль йодированная, зелень)						
75	Оладьи Кукко	80	181,24	2,49	16,79	4,91
(филе кури, сыр, яйцо, соль, масло раст, лук)						
70	Сосиска отварная	60	261	11	23,9	0,4
(сосиски молочные)						
100	Грудка солнечная	80	185,53	1,46	19,02	2,08
(филе кури, зел.гор, кукуруза, сыр, соль, масло раст)						
70	Суфле из печени	75	132,74	11,31	7,47	2,23
(печень, яйцо, м/слив, соль, мол, мука)						
80	Суфле из рыбы	98	138,72	13,82	7,68	3,61
(филе трески, яйцо, масло слив, соль, молоко, мука, рис)						
75	Зразы рыбные рубленые	75	178,48	10,62	9,6	12,58
(треска, яйцо, лук, молоко, сухари, соль, масло)						
ВЫПЕЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ						
30	Хлеб "Окский"	7	114,00	4,30	0,65	22,60

	ГАРНИРЫ					
150	Картофельное пюре	35	145,97	3,26	4,92	22,06
(картофель, молоко коровье пастеризованное 2,5 %, масло сливочное несоленое "крестьянское", соль йодированная)						
150	Капуста тушеная	50	126,87	3,52	5,51	15,25
(капуста, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука, сахар-песок, соль йодированная)						
150	Рис отварной	30	223,15	3,83	5,47	38,64
(рис пропаренный (р), масло сливочное несоленое "крестьянское", соль йодированная)						
150	Макаронны отварные	25	210,50	5,82	4,31	37,08
(макаронные изделия, масло сливочное несоленое "крестьянское", соль йодированная)						
150/20	Макаронны отварные с сыром	55	263,47	10,43	8,03	37,04
(макаронные изделия, масло сливочное несоленое "крестьянское", соль йодированная, сыр)						
150	Каша гречневая рассыпчатая (2)	30	251,07	8,96	3,79	44,12
(крупа гречневая, масло сливочное несоленое "крестьянское", соль йодированная)						
	НАПИТКИ					
1п/15	Чай розовый Ричард с сахаром	12	59,85			14,97
(чай ричард 2 гр., сахар-песок)						
1п/15	Чай розовый Гринфилд с сахаром	15	59,85			14,97
(чай гринфилд блюбберри найтс, сахар-песок)						
200	Чай с сахаром	7	59,85	0,20	0,05	15,01
(чай-заварка, сахар-песок)						
200	Сок	30	76,00	1,00		18,20
(сок яблочный)						
200	Компот из вишни	45	138,90	0,35	0,13	33,14
(вишня, сахар-песок)						

200	Компот из фруктовой смеси	25	132,80	0,66	0,09	32,01
(фруктовый смесь, сахар-песок)						
200	Кофе 3/1	25	6,2	6,41	2,25	10,8
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
250/10/10	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	55	141,75	5,05	9,26	9,30
(капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, говядина б/к. 1 категории, сметана 15 % жирности)						
250/10/10	Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной	55	154,47	5,01	9,23	12,66
(свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, сметана 15 % жирности, говядина б/к. 1 категории)						
250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой,	40	127,38	4,86	4,57	16,63
(картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, филе грудки без кожи)						
250/20	Суп картофельный с крупой, рыбой	45	136,58	6,70	3,09	20,43
(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, консервы рыбн.)						
250/30/10	Солянка домашняя	75	182,80	8,03	12,74	8,77
(говядина б/к. 1 категории, окорочка куриные с/з., сосиски сочные, лук репчатый, огурцы соленые, картофель, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15 % жирности)						
250/10	Суп картофельный с горохом и мясом	45	185,73	8,85	8,11	19,28
(картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль йодированная, говядина б/к. 1 категории)						
250/10/10	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	65	168,93	5,49	9,42	15,28
(капуста, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы маринованные, масло растительное, соль йодированная, говядина б/к. 1 категории, сметана 15 % жирности)						
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
100	Салат из квашеной капусты	40	83,93	1,6	5,6	7,68
(капуста квашен, сахар, лук, масло раст)						
100	Свекла с сыром и чесноком	45	141,69	5,04	9,5	8,76
(свекла, сыр, чеснок, масло раст)						
100/1	Салат Светофор	50	283,26	0,76	30,07	2,25

(редис, помидоры грунтовые, огурцы парниковые, зелень, масло растительное)						
100/20	Винегрет овощной с зеленым горошком	50	133,92	1,85	10,20	8,47
(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зеленый горошек)						
40/40	Яйцо с зелен.горошком	55	197,16	6,30	18,05	2,41
(яйцо, зеленый горошек, зелень)						
100	Салат "Весна"	60	294,95	19,77	22,34	3,69
(салат, редис, огурцы парниковые, лук зеленый, яйцо, масло растительное, соль йодированная)						

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

Зав. производ: _____ Суроева Елена Дмитриевна
 Бухгалтер: _____ Гофман Наталья Анатольевна