**Завтраки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Вес | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность .кКал. на 100 гр |
| **Сэндвич с домашней ветчиной** | 300гр | 120р | 5,8 | 17,3 | 9,8 | 219,1 |
| **Воздушный омлет (с гренками, с беконом)** | 200гр | 110р | 28,6 | 61,2 | 2,8 | 570,8 |
| **Овсяная каша на молоке и фруктозе**  **-** С коктейлем из сухофруктов    - С клубничным соусом  - С маслом сливочным  - С орехами | 250гр  30гр  30гр  15гр  30гр | 60р  20р  20р  15р  30р | 3,5  3,1  0,6  0,5  17,5 | 27,3  0  0,4  82  42,2 | 40,2  59,0  6,2  0,8  30,5 | 391,25  246  280  748  572 |
| **Творожный крем с ягодами** | 120гр | 180р | 14,9 | 24 | 8,55 | 282,6 |
| **Блинчики по-домашнему :**  **- Семга мягкий сыр**  **- Икра с Мягким сыром**  **-Творог обезжиренный с изюмом**  **- Варенье домашнее**  **Сгущенка**  **-Сметана**  **-Клубничным соус**  **-Блин + шоколад**  **-Грибы**  **-Мясо лук** | 100гр  40гр  40гр  40гр  40гр  30гр  30гр  30гр  100гр  40гр  40гр | 50р  150р  150р  90р  20р  10р  10р  20р  120р  30р  40р | 4,3  19,5  24,7  9,9  0,1  7,2  0,3  0,6  4,2  2,9  6,8 | 11,7  19,5  23,9  0,3  0  8,5  6,0  0,4  17,9  4,57  29,1 | 17,1  0,05  0  33,9  65  43,5  0,4  6,2  36,5  4,35  2,4 | 186,9  231,5  314,5  175  240  320  5,6  280  319,5  434,2  299,75 |

***Первые блюда***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Вес | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность .кКал. на 100 гр |
| **Куриный бульон** | 235гр | 80р | 0,518 | 0,2 | 0,11 | 4,3 |
| **Говяжий бульон**  **-** с овощами и зеленью  -с фрикадельками | 235гр  31гр  25гр | 90р  20р  30р | 0,4  3,17  8,60 | 0,01  0,27  5,6 | 0,5  5,12  0 | 4,2  43  84 |
| **Рыбный бульон**  -смесь рыб и зелени | 235гр | 90р | 0,3 | 0,07 | 0,2 | 2,8 |
| **Суп гороховый (постный)** | 235гр | 80р | 3,71 | 0,20 | 10,77 | 53,33 |
| **Суп-пюре из тыквы** | 235гр | 90р | 5,16 | 14,20 | 3,22 | 167 |
| **Суп-крем куриный** | 235гр | 120р | 5,73 | 11,03 | 13,03 | 178,85 |
| **Суп-пюре овощной «Неженка»** | 235гр | 80р | 1,82 | 0,09 | 5,35 | 32,63 |
| **Сырный суп с шампиньонами** | 235гр | 140р | 4,68 | 12,35 | 9,61 | 177,10 |
| **Суп-крем миндальный с морепродуктами** | 235гр | 250р | 8,81 | 7,21 | 10,90 | 142,10 |
| **Солянка мясная «Особая»** | 235гр | 230р | 8,68 | 24,54 | 5,93 | 280,55 |
| **Солянка рыбная** | 235гр | 230р | 8,23 | 1,76 | 6,84 | 76,20 |
| **Суп пюре из зеленого горошка** | 235гр | 80р | 2,88 | 0,61 | 11,7 | 64,77 |

***Салаты***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Вес | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность .кКал. на 100 гр |
| **«Цезарь» с курицей** | 210гр | 190р | 12,1 | 6,1 | 9,9 | 146,2 |
| **«Греческий» (классический)** | 180гр | 180р | 3,3 | 15,1 | 4,55 | 171,5 |
| **Микс с креветками** | 120гр | 170р | 4,3 | 12,75 | 7,16 | 164,12 |
| **«Шапка Мономаха» (мясной салат с майонезом)** | 200гр | 170р | 4,39 | 9,72 | 4,79 | 126,3 |
| **Европейский с грибами** | 250гр | 200р | 1,0 | 11,2 | 10,6 | 131,5 |
| **Салат-коктейль из морепродуктов**  **под устричным соусом**    **Салат «Бабочка» с ветчиной**  **Винегрет с сельдью**    **Салат «Золотой гребешок»**  **Салат «Лаймон»**  **Салат «Стройняшка»**  **Салат «Морячок»**  **Салат «Сказка»**  **Салат «Оливье» с ветчиной**  **Салат с крабовыми палочками**  **Фруктовый салат**  **Салат**  **«Блинный»** | 150гр  150гр  200гр  200гр  200гр  200гр  200гр  160гр  200гр  200гр  150гр  170гр | 160р  180р  200р  180р  180р  190р  180р  160р  170р  170р  200р  150р | 0,7  6,65  3,75  7,09  1,95  1,94  6,52  1,98  4,64  4,22  2,21  8,65 | 33,1    19,02  12,48  12,22  14,45  14,44  2,88  16,87  4,54  2,03  8,62  16,31 | 2,06    2,39  6,59  14,88  8,19  8,19  2,06  2,45  5,14  3,88    17,19  14,10 | 313,6  209,88  154,67  199  170,86  170,86  169,20  174,67  131,94  110,89  148,33  244,38 |

***Вторые блюда***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Вес | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность .кКал. на 100 гр |
| **Жульен-с курицей и грибами** | 70гр | 150р | 9,1 | 18,1 | 8,1 | 239,8 |
| **Жульен с креветками** | 70гр | 150р | 8,8 | 11,7 | 8,1 | 180,4 |
| . **Сёмга (форель) на пару под сливочным соусом с овощами** | 270/30гр | 270р | 7,9 | 5,6 | 9,4 | 126,2 |
| **Филе индейки "на пару" с кунжутом** | 250гр | 260р | 9,3 | 20,1 | 2,3 | 218,3 |
| **Горшочек со свининой** | 285гр | 200р | 7,42 | 18,1 | 4,7 | 218,7 |
| **Горшочек с рубленой говядиной** | 285гр | 200р | 7,4 | 11,2 | 6,6 | 163,9 |
| **Горшочек с лесными грибами** | 285гр | 200р | 4,9 | 14,2 | 4,4 | 171,2 |
| **Запеченная птица в ананасовом соусе** | 150/30гр | 220р | 4,67 | 12,2 | 3,7 | 145,8 |
| **Сёмга на пару с устричным соусом** | 150/30гр | 220р | 9,1 | 1,2 | 0,9 | 51,5 |
| **Буженина «по-домашнему с овощами»** | 250гр | 250р | 4,5 | 16,5 | 5,8 | 185,5 |
| **Корейка свиная запеченная в бруснике** | 200/30гр | 250р | 5,8 | 8,0 | 2,0 | 103,7 |
| **Мидии в ореховом соусе** | 150гр | 200р | 13,1 | 24,1 | 8,35 | 273,7 |
| **Домашние колбаски из птицы на пару с овощами** | 180гр | 200р | 7,1 | 19,1 | 3,0 | 213,8 |
| **Мясной рулет с овощами** | 250гр | 170р | 3,9 | 12,5 | 6,8 | 156,2 |
| **Королевские креветки**  **на пару под соусом**  **Шашлык из курицы**  **Треска в томатной заливке с овощами**  **«Свинья в апельсине»**  **«Жаркое по-деревенски»**  **Мясо по-французки**  **Шоколадное фондю с фруктами**  **Сырное фондю с мааздам, красным вином и копченостями**  **Сырное фондю с Дор-блю белым вином и рыбой**  **Овощи для фондю**  **Морковь/сельдерей**  **/лук репчатый**  **Шашлык из свинины**  **Картофель**  **Отварной**  **Картофель жареный**  **Макароны**  **Овощи** | 70/30гр  150гр  250гр  250гр  300гр  300рг  250/200гр  200/150гр  200/150гр  150гр  150гр  150гр  150гр  150гр  150гр | 180р  250р  220р  250р  350р  350р  250р  400р  400р  70р  300р  60р  80р  60р  80р | 5,8  5,9  3,66  5,59  5,64  8,25  2,80  21,35  16,22  1,44  8,7  2,4  1,0  10,4  36,8 | 4,3  25,45  0,84  9,73  7,88  19,05  7,26  51,40  47,60  0,14  16,6  0,4  50,0  1,1  18,1 | 5,6  8,23  4,07  20,85  5,34  6,25  20,12  0  0  3,37  3,2  11,5  7,7  69,7  3,1 | 91,9  169,58  40,14  194,70  120,76  236,10  151,20  488,00  157,20  88,0  199,8  82  493  337  18 |