

**МЕНЮ  
НА 27 ЯНВАРЯ 2026  
ОБЕД 11:30-15:45**

Выход	Наименование блюда	Цена
<b>1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>		
150 г	САЛАТ "ПРАГА" /с говядиной и стеблем сельдерея/	230,00
50.30.1	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА /с салатом, лимонным соком и маслом/	215,00
150 г	ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ	184,00
120 г	РЕДИС С САЛАТОМ И СМЕТАНОЙ	100,00
120 г	КВАШЕННАЯ КАПУСТА /с луком/	86,00
150 г	СМУЗИ "КЛЮКВА-БАНАН-АНАНАС"	190,00
<b>2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>		
250 г	СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	195,00
250 г	СУП "КИТАЙСКИЙ" /куриный с древесными грибами, листьями лайма, "чили" и овощами/	130,00
<b>3.ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>		
110 г	СВИНИНА "ХУНШАО" /с имбирём, соевым соусом, кунжутным маслом и "чили"/	364,00
125 г	ГОРБУША В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ "ШПИНАТ"	350,00
240 г	МАКАРОНЫ ПО-ДОМАШНЕМУ / с фаршем из говядины и овощами/	310,00
200 г	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ /говядина, свинина/	268,00
110.30 г	ФИЛЕ КУРИНОЕ С СОУСОМ "БЛЮ ЧИЗ"	263,00
105 г	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ /говядина, яйцо, морковь, лук/	258,00
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	541,00
125.30 г	ОЛАДЬИ /с яблоком, грушей и сметаной/	130,00
<b>4.ГАРНИРЫ</b>		
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	104,00
200 г	ЗЕЛЁНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ	92,00
200 г	БУЛГУР С ТОМАТОМ	90,00
200 г	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	80,00
<b>5.НАПИТКИ</b>		
200 г	КОМПОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	50,00
<b>6.ХЛЕБ</b>		
1шт.(18г)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00
1шт.(20г)	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	5,00

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

200 г	РЯЖЕНКА			88,00
200 г	КЕФИР			75,00

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД**

Выход	Наименование блюда	Белки (на порц.)	Жиры (на порц.)	Углеводы (на порц.)	Энерг. ценность ККАЛ (на порц.)
<b>1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
120 г	КВАШЕННАЯ КАПУСТА /с луком/	1,9	5,5	10,9	100,6
120 г	РЕДИС С САЛАТОМ И СМЕТАНОЙ	1,5	4,2	2,7	54,5
150 г	ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ	6,0	13,2	3,9	158,7
150 г	СМУЗИ "КЛЮКВА-БАНАН-АНАНАС"	1,3	0,1	32,3	135,4
50.30.1	САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА	6,4	3,0	1,2	57,7
150 г	САЛАТ "ПРАГА" /с говядиной и стеблем сельдерея/	8,8	18,5	8,2	234,1
<b>2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>					
250 г	СУП "КИТАЙСКИЙ"	7,3	5,6	8,3	112,5
250 г	СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	5,8	28,9	25,3	384,7
<b>3.ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>					
125.30 г	ОЛАДЬИ /с яблоком, грушей и сметаной/	6,7	21,8	32,8	354,6
105 г	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ /говядина, яйцо, морковь, лук/	13,9	8,3	3,4	144,2
110.30 г	ФИЛЕ КУРИНОЕ С СОУСОМ "БЛЮ ЧИЗ"	36,4	26,4	15,9	447,0
200 г	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	22,7	22,4	26,8	399,5
240 г	МАКАРОНЫ ПО-ДОМАШНЕМУ	37,3	11,9	108,4	690,0
125 г	ГОРБУША В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ "ШПИНАТ"	15,4	19,8	3,0	251,4
110 г	СВИНИНА "ХУНШАО"	33,2	86,7	19,3	990,0
75 г	СЁМГА ОТВАРНАЯ	17,3	10,7	0,0	164,9
<b>4.ГАРНИРЫ</b>					
200 г	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	3,7	12,2	15,8	188,3
200 г	БУЛГУР С ТОМАТОМ	29,4	8,0	140,7	751,9
200 г	ЗЕЛЁНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ	32,2	10,5	71,9	510,6
200 г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	4,3	9,3	33,0	232,7
<b>5.НАПИТКИ</b>					

200 г	КОМПОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	0,3	0,1	26,9	109,5
6.ХЛЕБ					
1шт.(20г)	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	1,4	0,3	8,2	40,6
1шт.(20г)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1,9	0,7	12,9	65,4
1шт.(18г)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,2	0,2	7,4	36,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ					
200 г	КЕФИР	6,0	6,6	8,2	116,2
200 г	РЯЖЕНКА	5,8	6,4	8,2	113,6