



**Ассортимент блюд, которые постоянно
находятся на “Шведском столе”, в зависимости
от рациона**

Свежие овощи (по сезону)

Овощная корзина:		
Огурцы свежие или	Белки-0,8 , жиры-0,1, углеводы-2,6, энерг. цен-сть-14	Низкокалорийная
Помидоры свежие	Белки-1,1 , жиры-0,2, углеводы-4,6, энерг. цен-сть-23	Низкокалорийная
Зелень в ассортименте		

Русский разносол из бочонка на любой вкус

Морковь по-корейски	Белки-1,6 , жиры-4,0, углеводы-11, энерг. цен-сть-86	Низкокалорийная
Капуста «Провансаль»	Белки-1,8, углеводы-2,2, энерг. цен-сть-19	Низкокалорийная
Кольца лука маринованные	Белки-1,4, углеводы-9,0, энерг. цен-сть-41	Низкокалорийная

Холодные блюда и закуски

Масло сливочное	Белки-0,5 , жиры-82,5, углеводы-0,8, энерг. цен-сть-748	Основная
Яйцо варёное (на завтрак)	Белки- 10,2 , жиры-9,2, углеводы-0,6, энерг. цен-сть-126	Высокобелковая
Сыр (нарезка)	Белки-7,0 , жиры-9,0, энерг. цен-сть-111	Высокобелковая
Колбасные изделия	Белки-5,5 , жиры-9,1 энерг. цен-сть-104	Высокобелковая
Сметана	Белки-2,8 , жиры-20, углеводы-4,5, энерг. цен-сть-206	Высокобелковая

Салатные заправки

Майонез оливковый	Белки-2,8 , жиры-67, углеводы-3,6, энерг. цен-сть-624	Основная
Соус «Винегрет»	Белки- , жиры-, углеводы-, энерг. цен-сть-	Основная
Масло подсолнечное	Жиры-99,9, энерг. цен-сть-899	Основная

Соусы к горячим блюдам

Соус соевый	Белки-6,0, углеводы-6,7, энерг. цен-сть-51	Основная
Соус хрен	Белки-2,5, углеводы-16,3, энерг. цен-сть-71	Основная
Горчица	Белки-8,7 , жиры-11, углеводы-11,6, энерг. цен-сть-184,5	Основная

<u>Напитки</u>		
<i>Кофе растворимый</i>	<i>Белки-0,1, энерг. цен-сть-1</i>	<i>Основная</i>
<i>Чай пакетированный в ассортименте</i>	<i>Белки-0,4, энерг. цен-сть-2</i>	<i>Основная</i>
<i>Компот</i>		<i>Основная</i>
<u>К горячим напиткам</u>		
<i>Сахар</i>	<i>Углеводы-99,8, энерг. цен-сть-379</i>	<i>Основная</i>

<u>Мучные кондитерские изделия</u>		
<u>Выпечка</u>		
<i>Выпечка в ассортименте</i>	<i>Белки- 8,22 , жиры-14,54 углеводы-51,54энерг. цен-сть-370</i>	<i>Основная</i>
<u>Хлебный стол</u>		
<i>Хлеб пшеничный, ржаной</i>	<i>Белки- 7,9 , жиры-1 углеводы-48,3энерг. цен-сть-235</i>	<i>Основная, низкобелковая</i>

ЗАВТРАК

<u>Горячие блюда</u>		
<i>Суп молочный рисовый с изюмом</i>	<i>Белки2,5-, жиры-3,1, углеводы-9,5 , энерг. цен-сть-76</i>	<i>Щадящая</i>
<i>Каша манная с сахаром</i>	<i>Белки-5,0, жиры-0,3, углеводы-41,8 , энерг. цен-сть-191</i>	<i>Щадящая</i>
<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	<i>Белки-13,6, жиры-22,4, углеводы-51,2 , энерг. цен-сть-467</i>	<i>Высокобелковая</i>
<i>Омлет натуральный</i>	<i>Белки-11,1, жиры-18,4, углеводы-2,1 , энерг. цен-сть-21,8</i>	<i>Высокобелковая</i>
<i>Сосиски, сардельки</i>	<i>Белки-12,6, жиры-13, углеводы-21,5 энерг. цен-сть-254</i>	<i>Основная</i>
<i>Каша пшеничная рассыпчатая с яйцом</i>	<i>Белки-,9,8 жиры-12,2, углеводы- 40,1, энерг. цен-сть-314</i>	<i>Основная</i>
<i>Овощи тушеные</i>	<i>Белки-2,35, жиры-7,05, углеводы-9,0 энерг. цен-сть-108</i>	<i>Низкокалорийная</i>
<i>Пельмени или вареники</i>	<i>Белки-6,38, жиры-7,16, углеводы-25,7 , энерг. цен-сть-196,1</i>	<i>Основная</i>

ОБЕД

<u>Первые блюда</u>		
<i>Суп рыбный</i>	<i>Белки-3,8, жиры-2,5, углеводы-1,4 , энерг. цен-сть-43</i>	<i>Основная</i>
<i>Борщ Кубанский</i>	<i>Белки-,0,7 жиры-1,6, углеводы-5,1 , энерг. цен-сть-39</i>	<i>Основная</i>

<u>Вторые блюда</u>		
<i>Птица, запеченная в соусе</i>	<i>Белки-6,96, жиры-8,6, углеводы- 9,4, энерг. цен-сть-143,7</i>	<i>Высокобелковая</i>
<i>Биточки, рубленные свинины</i>	<i>Белки-18,1, жиры-10,6, углеводы- 10,6, энерг. цен-сть-193</i>	<i>Высокобелковая</i>
<i>Плов по-Бакински</i>	<i>Белки-29,9, жиры-,24,2 углеводы- 51,4, энерг. цен-сть-530,2</i>	<i>Высокобелковая Основная</i>

<u>Гарниры</u>		
<i>Рис- по Гавайски с овощами</i>	<i>Белки-2,0, жиры-4,1, углеводы-17,1 , энерг. цен-сть-115</i>	<i>Основная</i>
<i>Кабачки, тушеные в сметане</i>	<i>Белки-1,0, жиры-5,2, углеводы- 7,3, энерг. цен-сть-80</i>	<i>Основная</i>
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<i>Белки-5,7, жиры-5,2, углеводы- 29,7, энерг. цен-сть-192</i>	<i>Низкобелковая</i>

УЖИН

Горячие блюда

<i>Рыба припущенная</i>	<i>Белки-14, жиры-2,5, углеводы-0 , энерг. цен-сть-78</i>	<i>Высокобелковая Щадящая</i>
<i>Куры отварные</i>	<i>Белки-20,7, жиры-12,9, углеводы-0 , энерг. цен-сть-199</i>	<i>Высокобелковая Основная</i>
<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	<i>Белки-16,8, жиры-14,9, углеводы-14,8 , энерг. цен-сть-261</i>	<i>Высокобелковая Основная</i>

Гарниры

<i>Пюре картофельное</i>	<i>Белки-,2,1 жиры-4,5, углеводы-15,4 , энерг. цен-сть-112</i>	<i>Основная</i>
<i>Капуста, тушенная в сметане</i>	<i>Белки-2,4, жиры-4,6, углеводы-7,8 , энерг. цен-сть-8,3</i>	<i>Низкокалорийная</i>
<i>Макаронны отварные</i>	<i>Белки-2,4, жиры-3,8, углеводы-25,7 , энерг. цен-сть-150</i>	<i>Низкобелковая</i>