

ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ «ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ», ВЫПУСКАЕМЫХ В ЦЕХАХ СУПЕРМАРКЕТА «СЫТНАЯ ПЛОЩАДЬ»

1. **Салат из спаржи по-корейски** (спаржа соевая, перец болгарский, чеснок, кориандр, петрушка зелень, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 25,4г; жиры- 19,4г; углеводы- 17,4г; 346 ккал; 1,45 ХЕ.
2. **Салат «Дальневосточный»** (капуста морская, морковь, лук репчатый, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 5,0г; жиры- 12,4г; углеводы- 9,7г; 358 ккал; 0,8 ХЕ.
3. **Винегрет овощной** (картофель отварной, морковь отварная, свекла отварная, капуста квашеная, лук репчатый, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,8г; жиры-3,7 г; углеводы-8,8 г;75 ккал;0,73 ХЕ.
4. **Салат «Фитнес»** (свекла свежая, морковь свежая, яблоко, курага, чернослив, сахар, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки-1,92 г; жиры- 10,14г; углеводы-23,8 г; 192ккал; 2ХЕ.
5. **Салат Витаминный** (капуста белокачанная, морковь свежая, соль, сахар, клюква с/м, масло растительное, зелень петрушки) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,2 г; жиры-6,1 г; углеводы- 7,5г; 91ккал; 0,6ХЕ.
6. **Салат «Монастырский»** (капуста белокачанная, перец болгарский, огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,5г; жиры- 18,1г; углеводы- 7,4г; 198ккал; 0,6ХЕ.
7. **Салат из свеклы с черносливом и грецким орехом** (свекла отварная, чернослив, орех грецкий, майонез) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 3,8г; жиры- 12,4г; углеводы- 19,0г; 211ккал; 1,58ХЕ.
8. **Салат Свежесть** (капуста белокачанная, перец болгарский, огурцы свежие, орех кедровый, лист салата, зелень укропа, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,3г; жиры- 15,2г; углеводы- 3,5г; 155ккал; 0,3ХЕ.
9. **Салат «Дары Сибири»** (редька, морковь свежая, свекла свежая, капуста белокачанная, картофель пай, свинина жареная, горчица, масло растительное, хрен, петрушка, майонез) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 3,0г; жиры- 25,1г; углеводы-3,7г; 252ккал; 0,3ХЕ.
10. **Салат «Фермер»** (ветчина, сыр, фасоль консервированная, помидоры свежие, лист салата, майонез, чеснок, горчица, гренки чесночные) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 4,67г; жиры- 16,61г; углеводы- 2,72г; 179,4ккал; 0,22ХЕ.
11. **Капуста квашенная** (капуста белокачанная, морковь свежая, соль, специи) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,8г; жиры- 0г; углеводы- 2,2г; 19ккал; 0,18ХЕ.
12. **Десерт «Сластена»** (курага, чернослив, орех грецкий, молоко сгущеное, стружка кокосовая) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 7,8г; жиры- 14,9г; углеводы- 46,7г; 344ккал; 3,9ХЕ.
13. **Яблочный десерт** (яблоко, конфитюр) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 0,45г; жиры- 0,4г; углеводы- 20,45г; 86ккал; 1,7ХЕ.
14. **Яблоки, запеченные в слоеном тесте** (тесто слоеное, яблоко, пудра сахарная) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 14,72г; жиры- 9,53г; углеводы- 14,3г; 166,62ккал; 1,2ХЕ.
15. **Желе молочно-фруктовое** (желатин, сахар, клюква, молоко, сироп мандариновый, мандарины консервированные) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 2,95 г; жиры- 0,5г; углеводы- 13,6г; 68ккал; 1,13 ХЕ.
16. **Заливное из рыбы** (рыба горбуша без кожи и костей, морковь отварная, бульон рыбный, желатин, зелень петрушки, лимон) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 18,4г; жиры- 3,7г; углеводы- 0,4г; 108ккал; 0,03ХЕ.
17. **Заливное из мяса** (мясо говядина, огурец свежий, желатин, зелень петрушки, бульон говяжий) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 11,3г; жиры- 7,9г; углеводы- 1,1г; 121ккал; 0,09ХЕ.
18. **Заливное из птицы** (мясо кур грудки отварное, огурец свежий, желатин, зелень петрушки, бульон куриный) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 10,1г; жиры- 8г; углеводы- 1,0г; 117ккал; 0,08ХЕ.
19. **Заливное из языка** (язык говяжий отварной, огурец свежий, желатин, зелень петрушки, бульон мясной) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 10,4г; жиры- 6,3г; углеводы- 1,8г; 105ккал; 0,15ХЕ.
20. **Студень говяжий нежирный**(мясо говядины, путовый сустав говяжий, лук репчатый, чеснок,

- желатин, морковь, лавровый лист, морковь отварная, горошек зеленый консервированный) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 6,0г; жиры- 4,8г; углеводы- 0,8г; 71ккал; 0,06ХЕ.
21. **Студень куриный** (мясо кур, вода, морковь, лук репчатый, чеснок, лавровый лист, зеленый горошек консервированный, желатин, морковь отварная) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 8,4г; жиры- 7,3г; углеводы- 0,9г; 103ккал; 0,075ХЕ.
 22. **Студень из трех видов мяса**(говядина, свинина, птица) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 10,6г; жиры- 7,4г; углеводы- 1,3г; 114,3 ккал; 0,1ХЕ.
 23. **Котлеты свекольные** (свекла столовая, масло растительное, крупа манная, сухари панировочные, сахар) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки-4,6 г; жиры-10,0 г; углеводы- 26,4г; 215 ккал; 2,2ХЕ.
 24. **Котлеты морковные** (морковь столовая, масло растительное, крупа манная, сухари панировочные, сахар) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 4,9г; жиры- 4,6г; углеводы- 25г; 162ккал; 2ХЕ.
 25. **Котлеты капустные** (капуста белокачанная свежая, масло растительное, крупа манная, сухари панировочные) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 4,3г; жиры- 4,5г; углеводы- 23,2г; 216ккал; 1,9ХЕ.
 26. **Капуста цветная запеченная в омлете** (капуста цветная, яйцо, майонез, масло растительное, соль) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 4,6г; жиры- 23,4г; углеводы- 3,7г; 243ккал; 0,3ХЕ.
 27. **Картофель, запеченный на живом огне.** Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,9г; жиры- 0,4г; углеводы- 15,2г; 74ккал; 1,26ХЕ.
 28. **Оладьи из тыквы** (тыква свежая, сахар, мука, молоко, яйцо, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 4,0г; жиры- 9,4г; углеводы- 17,4г; 176ккал; 1,45ХЕ.
 29. **Тыква, запеченная с сахаром** (тыква свежая, сахар) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,66г; жиры- 0,2г; углеводы- 12г; 60ккал; 1ХЕ.
 30. **Голубцы овощные с грибами тушеные** (капуста свежая белокачанная, крупа рисовая, морковь столовая, лук репчатый, зелень петрушки, масло растительное, грибы шампиньоны, паста томатная, мука, соевый соус) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,9г; жиры- 4,2г; углеводы- 7,7г; 76ккал; 0,6ХЕ.
 31. **Перец болгарский, фаршированный овощами** (перец болгарский, крупа рис, морковь столовая, лук репчатый, капуста свежая белокачанная, масло растительное, томат, яблоки свежие, зелень петрушки) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,4г; жиры- 1,9г; углеводы- 7,9г; 54ккал; 0,65ХЕ.
 32. **Овощи по-молдавски** (овощи тушеные с перцем болгарским и морковью в соусе из томатов) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 1,6г; жиры- 4,5г; углеводы- 11,7г; 90ккал; 0,97ХЕ.
 33. **Каша гречневая рассыпчатая** (крупа гречневая, масло сливочное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 2,2г; жиры- 3,4г; углеводы- 10,7г; 83ккал; 0,9ХЕ.
 34. **Рис отварной с овощами** (крупа рисовая, морковь, лук, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 2,57г; жиры- 10,22г; углеводы- 23,9г; 174ккал; 1,93ХЕ.
 35. **Буженина запеченная** (мясо шеи свинной запеченное со специями в фольге) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 21,5г; жиры- 26,2г; углеводы- 0,3г; 321ккал; 0,02ХЕ.
 36. **Говядина шпигованная морковью запеченная** (мясо говядины, шпигованной морковью, запеченное со специями в фольге) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 24,8г; жиры- 10,6г; углеводы- 1,0г; 204ккал; 0,08 ХЕ.
 37. **Рулет из мяса птицы запеченный в фольге.** Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 18,5г; жиры- 24,3г; углеводы- 7,1г; 237ккал; 0,6ХЕ.
 38. **Рулет «Диетический» из горбуши** (филе горбуши с кожей, фаршированное рисом, морковью и луком, запеченное в фольге) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 14,4г; жиры- 9,5г; углеводы- 7,3г; 167ккал; 0,6ХЕ.
 39. **Рулет «Диетический» из минтая** (филе минтая с кожей, фаршированное рисом, луком и морковью, запеченное в фольге) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 15,8г; жиры- 10,0г; углеводы- 6,0г; 172ккал; 0,5ХЕ.
 40. **Яблоко «Загадка»** (фаршированное и запеченное с печенью куриной) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 0,45г; жиры- 4,63г; углеводы- 10,23г; 78,4ккал; 0,85ХЕ.
 41. **Блинчики с брусникой** (тесто блинное, фарш брусничный: брусника с/м, сахар, крахмал) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 3,7г; жиры- 3,3г; углеводы-

- 32,3г; 176 ккал; 2,7ХЕ.
42. **Блинчики с вишней** (тесто блинное, фарш вишневый: вишня с/м, сахар, крахмал) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 5,4г; жиры- 19,1г; углеводы- 44,6г; 291ккал; 3,7ХЕ.
 43. **Блинчики с капустой** (тесто блинное, фарш: капуста белокачанная, яйцо вареное, лук пассерованный) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 5,2г; жиры- 10,8г; углеводы- 33,5г; 284ккал; 2,8 ХЕ.
 44. **Блинчики с клубничной начинкой** (тесто блинное, фарш: клубника с/м, сахар, смесь «эльдорадо») Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 5,5г; жиры- 6,0г; углеводы- 33,2г; 211ккал; 2,76ХЕ.
 45. **Блинчики с маслом**(тесто блинное, масло сливочное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 6,5г; жиры- 18,7г; углеводы- 33,1г; 333ккал; 2,75ХЕ.
 46. **Блинчики с творогом** (тесто блинное, творог, яйцо, сахар, ванилин) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 10,2г; жиры- 15,8г; углеводы- 53г; 275ккал; 4,4ХЕ.
 47. **Блинчики с яблоками** (тесто блинное, яблоки, сахар, корица) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 5,2г; жиры- 10,0г; углеводы- 46,2г; 295ккал; 3,85ХЕ.
 48. **Запеканка творожная с яблоками** (творог, сахар, яйцо, крупа манная, маргарин молочный, ванилин, яблоки свежие) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 13,6г; жиры- 13,08г; углеводы- 18,5г; 246ккал; 1,5ХЕ.
 49. **Сырники творожные** (творог, яйцо, мука, ванилин, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 18г; жиры- 12,2г; углеводы- 20,4г; 263ккал; 1,7ХЕ.
 50. **Сырники по-Киевски** (творог, мука, яйцо, сахар, ванилин, конфитюр, изюм, масло растительное) Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 11,2г; жиры- 16,5г; углеводы- 27,6г; 299ккал; 2,3ХЕ.
 51. **Напиток из сухофруктов** Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 0,65г; жиры- 0г; углеводы- 16,9г; 67ккал; 1,4ХЕ.
 52. **Напиток клюквенно-брусничный** Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 0,1г; жиры- 0г; углеводы- 13,6г; 53ккал; 1,1ХЕ.
 53. **Напиток черничный** Пищевая и энергетическая ценность в 100гр. продукта: белки- 0,14г; жиры- 0г; углеводы- 11,02г; 44ккал; 0,92 ХЕ.

тел.4-86

исп. Падерина Г.Н.