



# МЕНЮ

с 02.03.26 г. по 15.03.26 г.

Утверждаю  
ИП В.Ф. Краснопёров

Зав. производством  
Н.С. Бинерт

Зав. производством  
С.В. Палеева



# САЛАТЫ

## «Сельдь под шубой»

(филе сельди слабосоленое, отварные овощи: свекла, картофель, морковь, яйцо, лук зеленый, майонез)

Белки-7,4г. Жиры-16,6г. Углеводы-5,4г. 201 Ккал.

120 г  
**140.00**

## Салат из свежей капусты с огурцом

(капуста белокочанная свежая, огурец свежий, масло подсолнечное, укроп, соль, сахар, уксус)

Белки-1,68г. Жиры-6,11г. Углеводы-8,26 г. 85 ккал.

**ПОСТНОЕ** 100 г  
**70.00**

## «Фитнес»

(морковь свежая, свекла свежая, яблоки, изюм, курага, чернослив, масло подсолнечное, сахар, соль)

Белки-1,70г. Жиры-4,90г. Углеводы-20,40 г. 133 ккал.

**ПОСТНОЕ** 100 г  
**70.00**

## «Столичный»

(курица отварная, картофель вареный, огурцы свежие, яйцо вареное, морковь вареная, майонез, петрушка, соль)

Белки-6,42г. Жиры-17,67г. Углеводы-48,5г. 207 ккал.

100 г  
**120.00**

## Баклажаны

### «По-болгарски»

(баклажаны жареные, морковь свежая, майонез, петрушка, чеснок)

Белки-6,79г. Жиры-22,17г. Углеводы-3,64г. 242 ккал.

1 шт./50 г  
**45.00**

## «Фреш салат»

(редька свежая, морковь свежая, яблоки, стебель сельдерея, масло подсолнечное, петрушка)

Белки-1,24г. Жиры-10,20г. Углеводы-6,54г. 123 ккал.

**ПОСТНОЕ** 100 г  
**60.00**

## «Маяк»

(морковь вареная, ветчина, колбаса полукопченая, яйцо вареное, огурцы свежие, лук репчатый бланшированный, майонез, перец черный)

Белки-7,6г. Жиры-22,0г. Углеводы-3,1г. 241 ккал.

100 г  
**115.00**

## «Охотничий»

(печень говяжья отварная, морковь пассерованная, лук фри, яйцо вареное, майонез, соль, перец черный)

Белки-8,8г. Жиры-16,0г. Углеводы-4,6г. 197 Ккал.

100 г  
**140.00**



# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## Солянка домашняя со сметаной

(бульон куриный, картофель, огурцы консервированные, колбаса полукопченая, сосиски, карбонад варено-копченый, говядина, маслины, лук, томат, лимоны, зелень)

Белки-5,5г. Жиры-7,6г. Углеводы-3,3г. 103 ккал.

250/20 г  
**255.00**

## Суп постный с фасолью и гренками

(бульон овощной, фасоль красная, картофель, морковь, лук, масло подсолнечное, соль, перец черный, петрушка)

Белки-2,9 г. Жиры-2,0г. Углеводы-12,9г. 81 ккал.

**ПОСТНОЕ**

250/20 г  
**80.00**

## Борщ «Волынский» с курицей и сметаной

(бульон куриный, свекла, филе куриное, капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук, томат, соль, петрушка, сахар, уксус, перец черный)

Белки-3,6г. Жиры-4,8г. Углеводы-3,5г. 72 ккал.

250/30/20 г  
**165.00**



# ХЛЕБ

## Хлеб пшеничный

Белки-8,0; жиры-1,0; углеводы-53,0; 242 ккал.

1 шт.  
**10.00**

## Хлебная булочка белая

(мука в/с, масло подсолнечное, сахар, дрожжи, соль, яйцо, кунжут)

Белки-9,78г. жиры-3,67г. углеводы-51,13г. 278 ккал.

1 шт./50 г  
**20.00**

## Хлеб урожайный

Белки-8,0; жиры-1,08; углеводы-48,0; 244 ккал.

1 шт.  
**10.00**

## Хлебная булочка ржаная

(мука в/с, мука ржаная, семена подсолнечника, солодовый экстракт, масло подсолнечное, дрожжи, соль)

Белки-9,0г. Жиры- 10,1г. углеводы-47,80г. 321 ккал.

1 шт./50 г  
**20.00**



# ВТОРЫЕ БЛЮДА

## РЫБНЫЕ

### Рыба, запеченная с овощами

(филе горбуши, смесь для запекания (сыр, майонез, яйцо), лук, морковь, соль, перец)

Белки-12,64г. Жиры-15,77г. Углеводы-3,0г. 208 ккал

120 г  
**260.00**

## МЯСНЫЕ

### Чалагач с маринованным луком

(корейка свиная на косточке, лук маринованный, соль, перец черный)

Белки-19,14г; жиры-7,73г; углеводы-0,69г; 124 ккал.

190/20 г  
**550.00**

### Жаркое по-домашнему со свиной

(бульон куриный, картофель, окорок свиной, лук, морковь, томатная паста, соль, чеснок, перец черный)

Белки-11,34 г. Жиры-4,31г. Углеводы-10,36г. 126 ккал.

250/50 г  
**210.00**

### Тефтель «По-гречески», тушеный в маринаде

(говядина, свинина, рис, лук, мука, соль, перец черный, маринад (морковь, лук, перец болгарский, томат, сахар, соль, перец черный, уксус)

Белки-7,63 г. Жиры-15,56г. Углеводы-9,34г. 207 ккал.

60/50 г  
**120.00**

## КУРИНЫЕ

### Курица «По-балкански» запеченная

(филе куриное, смесь для запекания (яйцо, майонез, сыр), лук, карбонад варено-копченый, кетчуп, соль, перец черный, чеснок, базилик)

Белки-15,8г Жиры-16,5г. Углеводы -6,4г. 237 ккал.

150 г  
**265.00**

### Котлета куриная с яйцом и шпинатом

(курица, лук, батон, соль, начинка (яйцо, масло крестьянское, шпинат, петрушка), яйцо, сухарь панировочный, мука)

Белки-14,8г. Жиры-21,4г. Углеводы-14,4г. 310 ккал.

150 г  
**240.00**

### Грудка куриная отварная

Белки-29,1г. Жиры-22,7г. Углеводы-9,0г. 319 ккал.

75 г  
**180.00**

# ВТОРЫЕ БЛЮДА

## ОВОЩНЫЕ

### Соте овощное с кабачками и баклажанами

(кабачки, баклажаны, морковь, лук, перец болгарский, петрушка, соль, перец черный, кориандр, чеснок, масло подсолнечное)

Белки-1,5г. Жиры-0,2г. Углеводы-8,7г. 42 ккал.

**ПОСТНОЕ**

150 г  
**160.00**

### Капуста, тушенная по-домашнему

(капуста белокочанная свежая, лук, морковь, томат, мука, масло подсолнечное, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус)

Белки-2,2г. Жиры-5,7г. Углеводы-9,0г. 96 ккал.

**ПОСТНОЕ**

150 г  
**65.00**

### Котлета морковная жареная

(морковь, крупа манная, сухарь панировочный, сахар, соль, масло подсолнечное)

Белки-4,9г. Жиры-4,6г. Углеводы-24,9г. 162 ккал.

**ПОСТНОЕ**

100 г  
**75.00**

### Сырник творожный

(творог, яйцо, сахар, мука, соль, ванилин)

Белки-13,0г. Жиры-7,3г. Углеводы-20,2г. 199 ккал.

50 г  
**70.00**

## Гарниры

### Картофель отварной с маслом и зеленью

(картофель, масло крестьянское, соль, укроп)

Белки-2,0г; жиры-5,4г; углеводы-11,5г; 103 ккал.

150 г  
**55.00**

### Рис «По-гавайски»

(рис отварной, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, морковь вареная, масло подсолнечное, соль)

Белки-2,5г; жиры-6,8г; углеводы-14,8г; 131 ккал.

**ПОСТНОЕ**

150 г  
**85.00**

### Гречка отварная

Белки-5,5г; жиры-4,6г; углеводы-25,4г; 164 ккал.

**ПОСТНОЕ**

150 г  
**40.00**

### Горошница с овощами

(горох, морковь, лук, соль, масло подсолнечное)

Белки-4,51г; жиры-0,41г; углеводы-12,19г; 71 ккал.

**ПОСТНОЕ**

150 г  
**55.00**



# ДОБАВКИ К БЛЮДАМ

## Соусы

### Соус «Сырный»

(майонез, сыр колбасный, чеснок)

Белки-6,61г. Жиры-44,0г. Углеводы-1,82г. 431 ккал.

50 г – **40.00**

### Соус «Барбекю»

(кетчуп, перец болгарский, лук репчатый, масло подсолнечное, чеснок, соль, сахар, перец черный, базилик)

Белки-0,73г. жиры-4,41г. углеводы-3,54г. 57 ккал.

**ПОСТНОЕ**

50 г – **40.00**

### Сметана

Белки-2,8г; жиры-20,0г; углеводы-3,2г; 206 ккал.

50 г – **45.00**

### Масло сливочное

Белки-0,8г; жиры-72,5г; углеводы-1,3г; 661 ккал.

20 г – **40.00**

### Мёд

Белки-0,3г; жиры-0,0г; углеводы-82,4г; 304 ккал.

20 г – **40.00**

### Молоко сгущенное цельное

Белки-7,91г; жиры-8,70г; углеводы-54,40г; 321 ккал.

50 г – **45.00**



# СЛАДКИЕ БЛЮДА

Торт сегмент

1 шт.  
**165.00**

Пирожное «Эклер  
со сливочным кремом»

(сахар, яйцо, вода, мука в/с, масло сливочное, маргарин, молоко, коньяк, ванилин, сорбиновая кислота E-200, соль)

Белки-3,9г; жиры-16,1г; углеводы-40,9г; 327 ккал.

60 г  
**110.00**

Пирожное «Виват»

(мука в/с, сахар, повидло вишневое, яйцо, маргарин, масло сливочное, молоко сгущенное цельное, сахарная пудра, маргарин для крема, краситель пищевой зеленый, вода, лимонная кислота, коньяк, ванилин, сода пищевая, разрыхлитель для теста, сорбиновая кислота E-200)

Белки-3,76г; жиры-18,2г; углеводы-59,2г; 423 ккал.

70 г  
**110.00**



# ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

## Чай

Чай «Гринфилд»

(черный, зеленый)

200 мл – **45.00**

Чай «Гринфилд»

(черный, зеленый с сахаром)

200 мл/10 г – **45.00**

Чай «Гринфилд»

(черный с сахаром, лимоном)

200 мл/10 г/10 г – **45.00**

Чай «Гринфилд»

(зеленый с сахаром, лимоном)

200 мл/10 г/10 г – **45.00**

Чай «Гринфилд»

(зеленый с сахаром, лимоном, мятой)

400 мл/10 г/10 г/1 г – **90.00**

Чай «Гринфилд»

(черный с сахаром, облепихой)

400 мл/10 г/10 г – **90.00**

Сахар порционный

5 г – **8.00**

Лимон

Белки-0,9г; жиры-0,1г; углеводы-3г; 34 ккал.

10 г – **20.00**

## Кофе

Кофе Эспрессо

(кофе зерновой, вода)

90 мл – **190.00**

Кофе Американо

(кофе зерновой, вода)

180 мл – **175.00**

Кофе Капучино

(кофе зерновой, сливки сухие, вода)

180 мл – **185.00**

Кофе Латте

(кофе зерновой, сливки сухие, вода)

180 мл – **190.00**

# ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

## Напиток облепиховый

(вода, облепиха свежемороженая, сахар)

Белки-0,1г; жиры-0,3г; углеводы-9,6г; 42 ккал.

200 мл – **90.00**

## Напиток клюквенный

(вода, клюква свежемороженая, сахар)

Белки-0,13г; жиры-0,03г; углеводы-12,89г; 50 ккал.

200 мл – **95.00**

## Напиток из сухофруктов

(вода, смесь из сухофруктов, сахар, лимонная кислота)

Белки-0,2г; жиры-0,0г; углеводы-16,2г; 66 ккал.

200 мл – **90.00**

# ПОСУДА, УПАКОВКА

## Столовые приборы одноразовые

(ложка, вилка, нож)

1 шт. – **15.00**

## Вилка цветная

1 шт. – **20.00**

## Банка для супа

0,5 л / 1 шт. – **35.00**

## Контейнер большой

1 шт. – **30.00**

## Контейнер малый

1 шт. – **25.00**

## Пакет майка большой

1 шт. – **20.00**

## Пакет майка малый

1 шт. – **15.00**



**Уважаемые гости кафе  
«Сытная площадь»!**

**По вашей просьбе  
любое блюдо,  
купленное вами,  
может быть упаковано!**

