**Калорійність страв**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Страви** | **Калорійність, ккал** | **Вага, г** |
| Салат зелений с огірками, помідорами і сметаною | 100 | 150 |
| Салат з редиски зі сметаною | 140 | 150 |
| Вінегрет | 60 | 100 |
| Салат "Столичний" | 300 | 200 |
| Ікра баклажанна | 175 | 100 |
| Оселедець з гарніром | 230 | 195 |
| Гриби мариновані з цибулею | 120 | 100 |
| Холодець | 290 | 200 |
| Бутерброд з сиром | 370 | 235 |
| Бутерброд с ковбасою | 360 | 140 |
| Бульйон | 18 | 100 |
| Борщ, овочевий суп | 46 | 100 |
| Суп молочний | 80 | 100 |
| М'ясо відварене (яловичина) | 200 | 75 |
| Яловичина з овочами | 300 | 225 |
| Біфштекс | 250 | 75 |
| Гуляш з яловичина | 350 | 175 |
| Голубці с м'ясом, рисом | 500 | 400 |
| Котлета | 92 | 40 |
| Печінка | 230 | 175 |
| Курка відварена | 130 | 100 |
| Риба варена (судак, щука, морський окунь та ін.) | 70 | 100 |
| Рибні тюфтелі тушковані в соусі | 250 | 200 |
| Філе судака, тріски, щуки | 90 | 100 |
| Філе морського окуня | 140 | 100 |
| Риба тушкована з овочами | 220 | 200 |
| Пельмені | 350 | 200 |
| Вареники з сиром | 500 | 200/30 |
| Млинці з сиром і сметаною | 650 | 200/9 |
| Гарніри: | | |
| **Страви** | **Калорійність, ккал** | **Вага, г** |
| Макарони відварені | 330 | 209 |
| Картопля варена | 250 | 209 |
| Картопля жарена | 540 | 160 |
| Напої: | | |
| **Страви** | **Калорійність, ккал** | **Вага, г** |
| Кисіль ягідний | 150 | 200 |
| Кисіль молочний | 250 | 200 |
| Компот | 150 | 200 |
| Чай з цукром | 50-60 | 200 |
| Кава з молоком | 150 | 200 |
| Какао | 200 | 200 |
| Соки ягідні, фруктові, томатні | 160 | 200 |