

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКЦИИ

ЗАВТРАКИ СОЛЁНОЕ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Бенедикт с лососем, пашот и голландским соусом	0,273	24	10	11	300	65	28	30	810
Бенедикт с пастроми	0,297	21	12	12	280	61	35	34	830
Большой завтрак: яйца 5 минут, бриошь, пастроми, сливочный сыр, маасдам	0,341	13	12	10	200	44	41	34	700
Глазунья	0,110	23	12	1,5	270	25	14	1,5	290
Зеленая гречка с песто, яйцо пашот, пармезан	0,420	18	7	16	260	77	30	65	1070
Омлет	0,280	19	8	2	210	53	23	5	590
Пашот, 2 яйца	0,130	11	13	0,5	160	14	17	1	200
Пятимянутка, 2 яйца	0,130	11	13	0,5	160	14	17	1	200
Салат с авокадо, гречкой, яйцом пашот и свежими овощами	0,374	9	7	21	190	34	26	78	720
Скрембл	0,145	15	12	1	180	21	17	1,5	260
Скрембл, колбаски, жареный картофель	0,415	26	10	4,5	290	107	43	20	1210
Сэндвич с пастроми из индейки	0,380	14	10	16	230	53	40	59	870
Тост с домашней красной икрой	0,238	19	3,5	13	230	44	8	32	560
Тост с креветками, сливочным скремблом и мягким сыром	0,330	14	9	12	210	45	30	40	680
Тост с опаленным лососем	0,245	14	7,5	18	230	35	18	45	570

ЗАВТРАКИ СЛАДКОЕ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Баскская запеканка, соленая карамель, брусника	0,220	27	6	26	370	59	13	57	810
Блинчики на топленом молоке	0,200	8,5	4	16	160	17	8	32	320
Рисовая каша с сезонными ягодами и фисташкой	0,330	7,5	2,5	18	150	24	8	61	490

НА СТАРТ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Ассорти маринованных оливок	0,080	18	1	3	180	14	1	2,5	140
Большая хлебная тарелка со взбитым маслом и семечками	0,256	14	7	38	310	36	18	98	780
Куриный паштет с тапенадом, мягким сыром и травами	0,245	13	7	19	206	22,5	9,5	39	413
Намазки: страчателла, песто, взбитый сыр, тартин	0,197	23	7,5	18	310	46	15	36	620
Пармезан, монтблю, маасдам, трюфельный мед, джем и домашняя бриошь	0,220	18	15	24	320	39	33	53	700
Печеный картофель, трюфельный айоли, пармезан	0,255	16	4	14	210	40	10	35	530
Риет из лосося, домашняя икра, тартин	0,160	5	4	15	120	8	6,5	23	190
Тартар говядина по-парижски	0,107	21	13	2	250	23	14	2	270
Тартар, крем райфор, жемчужный лук	0,115	20	12	3	240	25	15	4	300
Тост с домашней красной икрой	0,238	19	3,5	13	230	44	8	32	560

ТРАВЫ И ОВОЩИ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Большой салат с томатами, авокадо, перцем и беконом	0,280	17	6	9	210	48	17	25	600
Дачный салат Kalabasa	0,2400	3,5	2,5	5,5	65	8	6,5	13	150
Зеленый салат Nougé	0,2050	10	3	5	120	21	5,5	11	250
Наш цезарь с курочкой, гренками и пармезаном	0,151	15	9	10	220	23	14	16	330
Салат с авокадо, гречкой с пармезаном и свежими овощами	0,307	10	6	26	220	31	19	80	680
Теплый салат с креветками, булгуром и ореховым соусом	0,220	20	9	7,5	240	44	20	16	540
Батат со страчателлой и миндалем	0,237	10	4,5	11	160	24	11	27	370
Салат с пастрами из индейки	0,189	7	7	9	127	13	12	17	240

ГОРЯЧЕЕ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Говяжья щечка с картофельным пюре, мясным соусом и вешенками	0,274	15	9	13	220	40	24	35	600
Куриное бедро с картофельным пюре	0,296	16	6,5	10	210	47	19	30	620
Куриный суп с лапшой	0,320	5	8	10	120	16	26	32	380
Лосось на гриле, зеленые овощи	0,258	16	8,5	2,5	180	40	22	6,5	480
Паста с индейкой	0,336	14	11	17	240	46	37	58	800
Равиоли с морепродуктами, бермонте, икра	0,332	10	6,5	15	180	35	22	48	600
Ремесленная паста с грибами, соус бернуазет	0,170	51	16	43	690	87	27	73	1180
Сендвич с пастрами из индейки	0,380	14	10	16	230	53	40	59	870
Стейк Мачете, мясной соус	0,495	14	7	10	200	71	34	49	970
Томатный суп со страчателлой	0,290	4	2	14	100	12	6	42	300

ДОБАВКИ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Авокадо 60г	0,060	20	2	6	210	12	1	3,5	130
Бедро куриное	0,040	9	14	4	150	3,5	5,5	1,5	60
Варенье вишневое	0,020	1	0,5	60	250	0,2	0,1	12	50
Варенье клубника	0,020	1	0,5	59	250	0,2	0,1	12	50
Варенье малиновое	0,020	0	0	58	230	0	0	12	45
Взбитый сыр	0,050	25	5,5	3	260	12	2,5	1,5	130
Домашняя красная икра	0,025	0,5	0,1	3,5	20	0,1	0	1	5
Зеленый салат	0,0240	16	2	2	160	4	0,4	0,5	40
Карамелизированный бекон	0,040	37	23	0	430	15	9,5	0	170
Креветка	0,050	1,5	18	0	85	1	9	0	45
Лосось с/с	0,040	8,5	18	1	150	3,5	7	0,5	60
Маасдам	0,040	26	24	0	330	10	9,5	0	130
Мортаделла	0,040	27	10	0	280	11	4	0	110
Огурцы свежие	0,040	0,1	0,5	2	10	0	0,3	1	5
Охотничьи колбаски	0,040	40	25	0,3	460	16	10	0,1	180
Пармезан	0,020	28	33	0,1	380	5,5	6,5	0	75
Пастроми из индейки	0,060	2	23	0,1	110	1,5	14	0,1	65
Сгущенное молоко	0,050	2	9	57	280	1	4,5	29	140
Сливочное масло	0,050	83	0,5	1	750	41	0,3	0,4	370
Сметана	0,040	30	2,5	3	290	12	1	1	120
Соус медово-горчичный	0,030	40	2,5	18	440	12	1	5,5	130
Соус шрирача майо	0,050	60	2	5,5	570	30	1	2,5	290
Страчателла	0,050	22	11	2	250	11	5,5	1	130
Томаты	0,050	0,2	0,5	4	20	0,1	0,3	2	10

СЕЗОН

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Клубничный гаспачо, страчателла	0,250	4	2	2	48,5	9	5	5	121
Салат из томатов и клубники, мусс из феты, юдзу	0,214	0.3	1	12	57	0.6	2	24	114
Окрошка с креветкой и авокадо, миндальный тан	0,220	5	6	3	82,5	11	13	7	181,5
Окрошка с индейкой на свекольном кефире/квасе	0,212	11	6	4	137	19,5	11,5	7	251

ГРИЛЬ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Хот-дог с креветкой, шрарача-майо и томаты	0,260	13	6	22,5	231	37	16	64	655,5
Хот-дог с томлёной щёчкой, чеддер и луковый мармелад	0,260	14	12	15,5	236	37,5	32,5	42	636
Колбаски-гриль, огурчики	0,270	26	8	4	282	73	21,5	11	789
Лепёшка с сырами и трюфелем	0,170	8	8	29	222,5	17	17	61	469
Крылышки терияки, дзадзики	0,300	13	2	20	202	38	5	61	608

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Гречка с оливковым маслом	0,155	6	12	60	340	9,5	19	93	530
Картофельное пюре	0,100	10	2,5	16	160	10	2,5	16	160
Намазки с сыром	0,160	16	6	21	250	25	9,5	34	400
Паста детская	0,160	22	15	35	400	36	23	56	640

КЕКСЫ, БУЛОЧКИ И ПИРОГИ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
БанOFFи	0,1700	31	4,5	33	430	53	7,5	56	730
Баскский чизкейк	0,1488	18	5	19	260	26	7,5	28	380
Блонди с ириской	0,1394	22	4	39	370	30	5,5	54	510
Брауни-Чизкейк	0,1606	24	5,5	34	370	38	9	55	600
Булочка с корицей	0,1500	15	7	43	340	23	10	64	510
Булочка с маком	0,1786	14	9	37	310	25	16	66	550
Булочка с сыром	0,1510	15	13	27	300	23	20	41	450
Булочка со сгущенкой	0,1667	9,5	7	47	300	16	12	78	500
Морковный кекс	0,1537	17	4,5	30	290	26	7	47	440
Синабон фисташковый	0,1900	21	6	44	390	40	11	83	730

КОНФЕТЫ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Ириска с Розовой Солью	0,029	19	1	54	390	5,5	0,3	15	110
Мармелад Маракуйя	0,025	0,3	1	44	180	0,1	0,2	11	45
Муравейник (2 шт)	0,030	37	7	58	596	11	2	18	183
Родные просторы	0,025	38	6,5	32	490	9,5	1,5	8	120
Трюфель Веганский шоколадный	0,029	15	5	38	310	4,5	1,5	11	90
Трюфель смородина	0,020	17	2,5	27	270	3,5	0,5	5,5	55
Финик в шоколаде апельсин	0,036	12	3,5	63	370	4	1,5	23	130
Финик в шоколаде арахис	0,036	13	5	57	360	4,5	2	21	130

Финик в шоколаде фисташка	0,036	15	5	58	380	5	1,5	21	140
---------------------------	-------	----	---	----	-----	---	-----	----	-----

МАКАРОН

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Макарон апероль-апельсин	0,0600	13	4,5	50	340	8	2,5	30	200
Макарон Апельсин 18+	0,0656	1	3	35	165	1	2	23	108
Макарон Арахис-карамель	0,0560	19	6,5	45	380	11	3,5	25	210
Макарон Банан-клубника	0,0587	10	4,5	52	320	6	2,5	31	190
Макарон Белые грибы	0,0432	25	8	64	520	11	3,5	28	220
Макарон Бородинский хлеб- мед	0,0590	12	5,5	52	340	7,5	3,5	31	200
Макарон Бурбонская ваниль	0,0596	16	5,5	44	340	9,5	3	26	200
Макарон Двойная фисташка	0,107	21	6	43	382	22	6	45	407
Макарон Жасмин-персик	0,0650	14	4	48	340	9	2,5	31	220
Макарон Клубника-вишня	0,0587	13	5	51	340	7,5	3	30	200
Макарон Лаванда-голубика	0,0578	15	5,5	44	330	8,5	3	25	190
Макарон Лайм-малина	0,0636	15	4,5	47	340	9,5	3	30	220
Макарон Лесной орех	0,0415	33	10	63	590	14	4,5	26	250
Макарон Лимонад	0,0587	17	4,5	52	380	9,5	2,5	31	220
Макарон маково-лимонный кекс	0,0687	17	5,5	41	340	12	3,5	28	230
Макарон Маракуйя	0,0587	12	4,5	56	350	7	2,5	33	210
Макарон Марципан	0,0596	19	6,5	48	390	11	4	29	230
Макарон мороженое	0,0686	13	4	47	320	9	3	32	220
Макарон Мятный шоколад	0,0600	14	5	46	330	8,5	3	28	200

Макарон Облепиха	0,0401	19	6,5	78	510	7,5	2,5	31	200
Макарон облепиховый чай	0,0617	12	4	52	340	7,5	2,5	32	210
Макарон пломбир-фундук	0,0650	23	6	42	400	15	4	28	260
Макарон раф-халва	0,0686	18	6	50	380	12	4	34	260
Макарон Розовый перец	0,0420	22	7	81	550	9	3	34	230
Макарон Соленая карамель	0,0587	21	4,5	50	410	13	2,5	30	240
Макарон Тархун-яблоко-груша	0,0646	2	3	34	159	1	2	22	103
Макарон Томат-базилик-клубника	0,0646	1	3	36	168	1	2	23	109
Макарон Том ям	0,0390	20	7,5	82	540	8	3	32	210
Макарон Фисташка	0,0445	32	10	67	600	14	4,5	30	270
Макарон Черная смородина	0,0401	22	7,5	85	560	8,5	3	34	230

ПИРОЖНЫЕ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Вишневый пирог со штрейзелем	0,1680	12	3	30	240	21	5	50	410
Заварное шу ванильно- фундучное	0,1150	23	5	23	320	27	5,5	27	370
Заварное шу лимонное	0,1250	14	4,5	26	250	17	5,5	33	310
Заварное шу с клубничным кремом	0,1200	20	4	19	270	24	4,5	22	330
Заварное шу с малиной	0,1250	17	3,5	21	260	22	4,5	26	320
Заварное шу с маракуйей	0,1200	20	4	19	280	24	5	23	330
Заварное шу с творожным кремом	0,1220	21	7,5	14	270	25	9,5	17	330
Заварное шу шоколадное	0,1270	19	4,5	23	280	24	5,5	29	360
Зефир черная смородина	0,0444	0,1	1	78	320	0	0,4	35	140
Капкейк красный бархат	0,1250	21	4,5	25	310	27	5,5	32	390

Капкейк Лимонный	0,1550	11	4	32	240	16	6	49	370
Капкейк Сырный	0,1650	19	4,5	24	290	31	7,5	40	470
Капкейк Шоколадный с Сырным кремом	0,1569	27	5	29	380	42	7,5	45	590
Капкейк Шоколадный с Шоколадным Кремом	0,1569	34	4	33	450	53	6,5	51	700
Картошка Медовая	0,0710	20	6,5	47	390	14	4,5	33	280
Картошка Шоколадная	0,0710	19	5,5	45	370	14	4	32	270
Картошка Ягодная	0,0765	18	5	41	350	14	3,5	32	260
Мадлен с малиной	0,0310	20	5,5	50	410	6,5	1,5	16	130
Мини-суфле	0,2318	15	5	28	270	35	12	65	630
Павлова без орехов	0,1630	16	3,5	29	270	25	5,5	48	440
Павлова с орехами	0,1760	23	5,5	24	320	40	9,5	42	560
Творожный сырок с солёной карамелью	0,0800	30	7	24	390	24	5,5	19	310
Творожный сырок со смородиной	0,0800	25	6,5	26	360	20	5,5	21	290

ТОРТЫ

Блюдо	Выход кг	Жиры 100г	Белки 100г	Углеводы 100г	Ккал 100г	Жиры порция	Белки порция	Углеводы порция	Ккал порция
Банан-Карамель	0,1990	24	6	43	410	48	12	85	820
Баноффи	0,170	25	5	30	366	43	8	50	622
Ванильно-Ореховый торт	0,2765	15	3,5	24	250	42	10	66	680
Диетический Творожник	0,2900	13	9	18	230	38	27	52	660
Красный бархат с малиной	0,2230	19	4	35	330	42	9,5	78	730
Медовик Йогуртовый	0,1960	19	4,5	28	300	38	8,5	54	590
Медовик Лимонный	0,2825	10	3,5	29	220	28	10	82	620

Морковный торт	0,2665	17	3,5	17	230	44	9,5	46	620
Муссовый тирамису	0,185	23	4	19	298	43	7	35	553
Наполеон ванильный	0,2063	17	4	25	270	35	8	52	560
Наполеон сырнй	0,2225	20	4	20	270	43	9	46	610
Наполеон сырнй с карамелью	0,2675	19	3	19	260	51	7,5	52	700
Наполеон сырнй с малиной	0,2731	14	3	19	210	38	8	51	570
Наполеон сырнй с манго	0,2240	16	3,5	21	240	36	7,5	46	540
Наполеон тирамису с вишней	0,2180	17	4	28	280	37	8,5	61	610
Наполеон шоколадный	0,2544	15	3,5	21	230	38	8,5	53	590
Сливочно-сырнй с Вишней	0,2475	14	4	33	270	34	11	83	680
Чизкейк Арахисовый	0,2630	23	6,5	21	320	61	17	56	840
Чизкейк Классический	0,2250	21	6	23	310	48	13	53	700
Чизкейк Манго	0,2200	19	4,5	25	290	43	10	55	640
Чизкейк Шоколадный	0,1980	23	7	24	330	46	14	48	660
Шоколадный манго-маракуйя	0,2335	16	4	31	290	38	9	72	670
Шоколадный Пломбир	0,2340	22	3,5	30	330	51	8	70	770