



Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	кДж
Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда					
<b>ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ</b>											
Запечённые креветки с чабаттой	0,289	12	11	8	190	810	35	31	23	560	2330
Мидии в сливочном соусе	0,3380	11	6	4,5	140	590	38	20	15	480	2000
Мидии в томатном соусе	0,3380	4,5	6	5,5	85	350	15	20	18	280	1180
<b>САЛАТЫ</b>											
Салат с камчатским крабом	0,1700	14	8	3	170	700	24	14	4,5	290	1200
Салат оливье с ростбифом	0,2400	4	4,5	5	75	320	9,5	11	12	180	760
Овощной со сметаной	0,2020	6	1	3	70	300	12	2	5,5	140	600
Овощной с оливковым маслом	0,1730	6	1	2,5	70	280	10	1,5	4,5	120	490
Тёплый салат с тунцом	0,2008	6,5	9,5	3,5	110	460	13	19	7,5	220	930
Буррата с томатами и соусом песто	0,1475	11	2	3	120	500	17	3	4	180	740
Большой зелёный салат	0,2390	7,5	2,5	6	100	420	17	6,5	15	240	1000
Салат с копчёным лососем с соусом мацони	0,2601	5	6	3,5	85	350	13	16	9	220	920
Салат с креветками и авокадо	0,0390	8,5	8,5	2,5	120	520	3,5	3	1	50	200
Салат с куриной печенью и манго	0,2400	7,5	6,5	9	130	540	18	15	21	310	1290
Салат со строчателлой	0,3040	3,5	3,5	4	65	270	11	11	12	200	830
Стейк салат	0,2770	12	6,5	5,5	150	650	32	18	16	430	1790
Цезарь с креветками	0,1733	15	10	2	180	770	26	17	3,5	320	1330
Цезарь с цыплёнком	0,2088	13	13	2	180	740	27	28	4	370	1550
<b>СУПЫ</b>											
Том ям с креветками	0,5273	2,5	5	19	120	510	14	25	102	640	2670
Куриный бульон	0,3750	1,5	5,5	9,5	70	300	5,5	20	35	270	1140
Борщ с вишней	0,4960	6	2	0,5	65	270	30	10	2,5	320	1360
Томатный копчённый суп	0,3250	7,5	3	5	100	420	25	9	16	330	1360
Финская уха	0,4280	6,5	3,5	2,5	85	360	28	16	11	360	1520
Солянка	0,3960	2,5	0,2	0,4	25	100	9	1	1,5	95	390
<b>РЫБА</b>											
Стейк из лосося со шпинатом	0,2250	23	11	3	260	1090	51	25	6,5	580	2440
Палтус с кремом из цветной капусты и белыми грибами	0,2820	0,5	7,5	0,1	35	150	1,5	21	0,3	100	420
Кальмар с картофелем и соусом чими-чури	0,2200	11	7,5	4,5	140	600	23	16	10	320	1320
Сибас на гриле	0,2000	8,5	1	3	110	450	17	2,5	6	220	900
Судак с зелёным гарниром	0,2630	9	13	4,5	150	630	23	35	12	390	1650
<b>МЯСО И ПТИЦА</b>											
Котлеты из индейки	0,1703	19	10	7,5	240	990	32	17	13	400	1690
Филе цыпленка с белыми грибами	0,2430	8	15	1,5	140	580	20	35	4	340	1420
Жареные куриные сердечки	0,3350	9	1,5	7	120	480	30	5	24	390	1620
Бефстроганов с говядиной	0,4291	6,5	5	6,5	100	430	27	22	28	440	1860
Филе миньон с овощами и трюфельным соусом	0,2560	3,5	12	2,5	90	380	9	31	6	230	970
Говяжьи щёчки с картофельным пюре и сыром чеддер	0,3380	9,5	8,5	11	160	680	32	28	37	550	2300
Голубцы	0,4000	15	4	7,5	180	750	59	17	31	720	3010
Цыплёнок табака	0,1150	2	1,5	3	35	160	2,5	1,5	3,5	45	180
Копчёное говяжье ребро	0,2420	18	5,5	3,5	210	860	43	13	8	500	2090

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	кДж
Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда					
<b>JOSEPER МЯСО</b>											
Каре ягненка	0,2907	18	11	5	220	940	51	32	15	650	2720
Бифштекс из говядины	0,3780	5,5	7,5	1,5	85	350	20	28	5,5	320	1330
Стриплойн с трюфельным соусом	0,2519	6	19	1	130	560	15	47	3	340	1410
Шашлык из бедра цыплёнка	0,3291	11	10	6,5	170	690	37	33	21	550	2290
Шашлык из свинины	0,3291	23	8,5	6	270	1110	76	27	20	870	3660
Люля из ягненка	0,2200	18	10	6,5	230	940	39	22	15	500	2070
Бургер	0,4300	14	8	16	230	950	62	34	69	970	4080
<b>ГАРНИРЫ</b>											
Початок кукурузы на гриле	0,0140	20	24	0	270	1150	3	3,5	0	40	160
Овощи гриль	0,2100	0,2	1,5	4,5	25	110	0,4	3,5	9	55	230
Киноа	0,1880	9	13	55	380	1590	17	25	103	710	2990
Картофельное пюре	0,1900	10	2	14	150	650	19	4	27	290	1230
Картофельное пюре с сыром	0,2205	14	6	12	200	830	31	13	26	440	1820
Картофельное пюре с трюфельной пастой	0,2000	13	2	13	180	760	27	4	26	360	1520
Печёный картофель с травами	0,1800	3,5	2	11	85	350	6,5	4	19	150	630
Отварной рис	0,1880	3,5	6,5	74	330	1400	6,5	13	139	630	2630
<b>ПИЦЦА</b>											
Пицца 4 сыра с трюфельной пастой	0,4650	14	11	22	260	1090	65	53	102	1210	5060
Пицца Ветчина с грибами	0,5120	9,5	8,5	20	200	840	47	45	105	1070	4480
Пицца капричоза	0,5470	9,5	8	19	190	820	51	44	105	1070	4460
Пицца Маргарита	0,5150	8,5	8,5	21	190	800	43	44	106	990	4130
Пицца Пепперони	0,5410	13	9	20	240	990	72	50	107	1280	5360
Пицца с белыми грибами	0,4310	13	11	23	260	1080	57	48	101	1110	4660
Пицца с копчёным ребром	0,5600	11	7,5	19	210	880	64	41	109	1170	4910
Пицца с цыплёнком и песто	0,4700	13	10	22	240	1010	59	47	104	1130	4730
Пицца с лососем и брокколи	0,4510	13	10	23	250	1060	61	44	103	1140	4760
Фокачча с песто	0,3000	5	7,5	46	260	1080	15	22	137	770	3230
Фокачча с розмарином	0,2660	6	6,5	46	260	1100	16	17	123	700	2940
<b>ПАСТА/РИЗОТТО</b>											
Паста аррабьята	0,3920	9,5	7,5	28	230	970	38	30	111	910	3820
Паста карбонара	0,3270	18	14	32	350	1470	60	44	104	1115	4800
Паста с креветками	0,4150	8,5	9,5	29	230	980	35	40	121	970	4080
Паста с морепродуктами	0,3980	18	10	26	310	1290	71	42	102	1230	5130
Паста с песто и страчателлой	0,2180	34	10	26	460	1900	75	23	57	990	1450
Ризотто с белыми грибами и трюфельным маслом	0,3230	15	7	39	310	1290	49	22	125	1000	4170
Ризотто с угрём и пармезаном	0,3500	12	6,5	24	220	930	41	22	83	780	3270
<b>ПАНАЗИЯ</b>											
Запечённый ролл с креветкой	0,2980	11	9,5	53	350	1470	32	29	156	1050	4380
Запечённый ролл с лососем	0,3030	12	9,5	52	360	1520	37	29	158	1100	4600
Запечённый ролл с угрём	0,3030	11	9	54	350	1480	33	28	163	1070	4480
Калифорния с крабом	0,2430	3,5	9,5	62	320	1340	8,5	23	151	780	3260
Маки с авокадо	0,2050	6,5	5	45	260	1090	13	10	93	530	2240
Маки с лососем	0,2050	4,5	10	44	260	1090	9	20	91	540	2240
Маки с огурцом	0,2050	0,4	4,5	44	200	850	1	9,5	91	420	1740
Нигири лосось	0,0300	7,5	15	61	370	1570	2	4,5	18	110	470
Нигири тунец	0,0300	0,5	16	59	310	1310	0,2	5	18	95	390
Нигири угорь	0,0325	1,5	14	65	340	1400	0,4	4,5	21	110	460
Ролл с копчёным лососем	0,2900	10	8,5	34	260	1090	29	25	98	750	3150

