

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

В связи с поступлением на предприятие сырья различной сортности от различных поставщиков возможны отклонения пищевой и энергетической ценности блюд

ЗАВТРАКИ	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Рисовая каша на кокосовом молоке с персиком	220	5	32	39	460
Овсяная на коровьем молоке с черносливом	210	15	31	68	620
Пшённая каша на кокосовом молоке с курагой и тыквенными семечками	280	10	21	68	501
Зелёная греча с пармезаном и яйцом пашот	235	30	32	67	670
Омлет из двух яиц	200	16	38	38	560
Скрамбл из двух яиц	150	11	15	20	255
Яичница из двух яиц	150	10	12	19	226
Бекон	25	3	14	0	134
Лосось слабой соли	25	6	4	0	55
Авокадо	60	1	9	1	101
Томаты	50	1	0	3	12
Скрамбл из двух яиц с креветками, листьями салата и авокадо	310	25	56	39	755
Омлет Пуляр с белыми грибами и пармезаном	210	21	35	50	600
Тост с мортаделлой и яйцом пашот	210	18	31	42	510
Киноа-боул с яйцом, лососем слабой соли, авокадо, томатом и домашним татином	250	23	20	42	430
Шакшука с домашним татином	240/50	16	15	43	370
Большой завтрак	400	32	51	53	800
Драники с лососем слабой соли и каймаком	240	12	13	32	290
Драники с беконом и каймаком	245	10	27	30	400
Сырники с ягодным вареньем и сметаной	200	21	18	44	430
Оладушки с клубничным тартаром и кокосовым кремом	155	6	22	49	410
Ржаной тост с половиной авокадо, сливочным сыром и лососем слабой соли	140	11	19	32	340
ЗАКУСКИ	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Зеленые оливки	80	1	13	7	140
Антипасты	170	27	39	28	570
Вителло тоннато	155	24	39	2	460
Сырная тарелка	90/20	23	29	10	400
Домашний паштет из куриной печени с бриошью и ягодным вареньем	150	22	30	27	470
Боул с тунцом	265	45	20	40	515
Севиче из лосося	125	16	7	14	180
Тартар из говядины с пармезаном	135/15	13	23	6	280
Хлебная корзина с трюфельным маслом	175	14	20	73	530
САЛАТЫ	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Греческий салат	250	6	30	10	330
Цезарь с курицей	190	20	35	9	430
Цезарь с креветками	190	17	30	8	370
Салат с копченой индейкой, свежими овощами и кенийской фасолью	190	12	15	6	210
Салат с кальмаром, печеной паприкой и обжаренным картофелем	250	10	4	12	120
Салат с ростбифом и вялеными томатами	180	12	21	16	300
Зелёный салат с авокадо, киви и кунжутно-цитрусовой заправкой	140	3	9	8	120
СУП	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Куриный бульон с митболами из индейки	360	18	10	8	200
Пряный суп из маха с говядиной	290/30	8	15	27	270
Грибной крем-суп	260	12	27	6	310
ГОРЯЧЕЕ	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Подкопчённая форель с киноа и авокадо	230	29	44	23	590
Судак с рисом венеро	100/120/30	33	32	45	600
Ризотто с белыми грибами	300	24	43	41	640
Ризотто с морепродуктами	340	32	44	47	710
Куриная грудка с пюре из батата и салатом ромейн на гриле	130/60/45	30	21	9	340
Куриный шницель с руколой, пармезаном и томатной сальсой	315	39	42	29	645
Фетучини с курицей и грибами	280	34	63	43	880

Бургер на булочке бриошь с котлетой из индейки и салатом коул слоу	280/70	26	28	40	510
Бургер на булочке бриошь с котлетой из мраморной говядины и картофелем по-деревенски	240/45/30	27	26	61	590
Скерт Стейк с кукурузой и томатами	140/100	20	35	11	440
Бифштекс с трюфельным картофельным пюре	80/16030	22	43	22	559
ГАРНИРЫ	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Зеленый микс-салат	45	3	12	2	130
Картофель по-деревенски	150	6	7	28	200
Картофельное пюре	120	3	8	13	130
ДЕСЕРТЫ	ВЫХОД, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	ККАЛ
Чизкейк Сан-Себастьян с тартаром из клубники	170	8	29	23	385
Фирменный медовик с грецким орехом	140	9	40	64	660
Морковный кекс с миндально-кокосовым заварным кремом	140/40	7	43	86	760
Шоколадный торт с морской солью и оливковым маслом	105	7	41	42	577
Миндальный кекс с кремом и дроблёным миндалем	105	9	31	36	462
Сырники с ягодным вареньем и сметаной	200	21	18	44	430
Шоколадный трюфель	20	1	7	7	94
Канелле	70	2	3	27	142
Сочень с творогом	80	9	7	35	240

Генеральный директор ООО «БЕНУА»
Плахтий Е.В.