

# ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

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

<b>ЗАВТРАКИ</b>	<b>ВЫХОД, Г</b>	<b>БЕЛКИ, Г</b>	<b>ЖИРЫ, Г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, Г</b>	<b>ККАЛ</b>
Круассан	45	4	2	20	114
Сырники с домашним вишневым вареньем и сметаной	220	20	22	52	483
Панкейки с гранолой, ванильным кремом и голубикой	230	10	17	74	491
Пшённая каша на кокосовом молоке с запеченной тыквой	280	9	13	75	455
Рисовая каша на кокосовом молоке с манго	320	6	31	50	504
Овсяная каша с печеной грушей и свежими ягодами	380	6	6	63	334
Healthy-завтрак с лососем, яйцом и домашней чабаттой	265	21	20	37	411
Скрамбл из двух яиц с креветками, листьями салата и авокадо	225	20	22	28	387
Запеченный омлет с томатами, сыром страчателла и песто	270	22	28	29	451
Скрамбл из двух яиц с домашним ростбифом и чабаттой	220	22	21	28	393
Бенедикт с лососем, авокадо и соусом голландез	190	17	39	23	519
Картофельная вафля с мортаделлой, яйцом пашот и гуакамоле	260	16	41	28	547
Омлет из двух яиц	150	11	8	20	198
Скрамбл из двух яиц	150	11	15	20	255
Яичница из двух яиц	150	10	12	19	226
Оладьи из цукини с лососем и гуакамоле	200	11	19	26	315
Вафли из батата с яйцом пашот и гуакамоле	210	9	21	28	339
Бекон	25	3	14	0	134
Лосось	25	5	4	2	62
Домашний ростбиф	25	5	7	0	86
Половинка авокадо	60	1	9	1	101
Томаты	50	1	0	3	12
<b>ЗАКУСКИ</b>	<b>ВЫХОД, Г</b>	<b>БЕЛКИ, Г</b>	<b>ЖИРЫ, Г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, Г</b>	<b>ККАЛ</b>
Оливки	80	1	13	7	140
Испанский овечий сыр 6 мес. выдержки	90	16	27	16	362
Итальянские мясные деликатесы	110	20	23	15	347
Тартар из говядины с каперсами и чипсами из хлеба	125	10	20	2	223
Перчик Тоннато	170	33	19	9	343
Крудо из лосося с соусом шисо и апельсиновым маслом	90	12	9	8	163
Ромейн Тоннато	110	5	15	4	170
Овощной салат с оливковым маслом или сметаной	230	2	0	10	52
Цезарь с курицей	190	21	36	8	438
Цезарь с креветками	190	19	31	8	381
Салат с киноа, тыквой, козым сыром и орехами пекан	200	16	31	35	487
Боул с лососем, рисом, авокадо, бобами эдамаме и томатами	240	18	14	44	382
<b>СЕЗОННЫЕ</b>	<b>ВЫХОД, Г</b>	<b>БЕЛКИ, Г</b>	<b>ЖИРЫ, Г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, Г</b>	<b>ККАЛ</b>
Буррата с томатами и авокадо	245	22	34	14	460
Пармская ветчина Пршутто DOP с инжиром	135	14	14	12	230
Брускетта на домашней булочке бриошь с козым сыром и инжиром	190	16	20	40	400
Сладкая брускетта с рикоттой, инжиром и кленовым сиропом	165	13	17	47	390
<b>СУП</b>	<b>ВЫХОД, Г</b>	<b>БЕЛКИ, Г</b>	<b>ЖИРЫ, Г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, Г</b>	<b>ККАЛ</b>
Тыквенный крем-суп на кокосовом молоке	315	6	17	27	290
Томатный суп с морепродуктами и каперсами	300	12	19	15	278
<b>ГОРЯЧЕЕ</b>	<b>ВЫХОД, Г</b>	<b>БЕЛКИ, Г</b>	<b>ЖИРЫ, Г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, Г</b>	<b>ККАЛ</b>
Судак с чёрным лимонным ризотто	270	32	29	24	485
Подкопченная форель с киноа и авокадо	240	29	45	22	613
Ризотто с белыми грибами	280	22	45	36	635
Куриная грудка с пюре из батата и свежим шпинатом	290	34	38	19	551
Щечки мраморной говядины с муссом из корнеплодов	285	33	28	23	476
Бургер на булочке бриошь и котлетой из мраморной говядины	300	24	39	46	628
Скерт Стейк	150/30	32	33	24	519

<b>ДЕСЕРТЫ</b>	<b>ВЫХОД, Г</b>	<b>БЕЛКИ, Г</b>	<b>ЖИРЫ, Г</b>	<b>УГЛЕВОДЫ, Г</b>	<b>ККАЛ</b>
Банановый хлеб с грецким орехом	130	7	13	46	330
Тыквенный кекс с тыквенными семечками и кардамоном	135	8	20	81	536
Чизкейк Сан-Себастьян с соусом из инжира и свежим инжиром	140	7	29	21	370
Орешки с вареной сгущенкой	190	14	32	103	756
Муссовое мини-пирожное лимон	35	3	8	10	125
Муссовое мини-пирожное ваниль	35	2	7	6	99
Муссовое мини-пирожное шоколад	35	3	13	14	190
Макарун	30	3	8	19	160
Шу с карамельным кремом и фундучным пралине	105	6	30	28	407
Эклер с ванильным кремом	50	2	12	11	162