

МЕНЮ КБЖУ КУХНЯ

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.
ЗАВТРАКИ					
Блины из свежего шпината с семгой	0,1430	30,09	12,68	25,92	425,22
Бриошь с северной креветкой и гуакамоле	0,1640	9,15	14,03	42,89	310,05
Глазунья из трех яиц	0,1210	20,70	17,03	0,97	258,32
Гречневая каша на топленом молоке с яблоком и корицей	0,3530	37,65	9,26	58,68	610,60
Греческий завтрак	0,3185	34	31	30	550
Каша гречневая с яйцом и пармезаном	0,3140	37	24	37	570
Крок-Мадам с ветчиной,сыром чеддер,крем чизом и глазуньей	0,2820	50,47	26,14	35,61	701,24
Круассан ржаной с ветчиной и сыром	0,1000	22,29	7,69	1,78	238,45
Круассан с ветчиной и сыром	0,1350	27,38	10,32	2,25	296,63
Круассан с лососем, томатами и соусом песто	0,1270	27,03	11,29	5,46	310,28
Круассан с моцареллой, песто, томатами и рукколой	0,1180	18,16	9,03	4,50	217,63
Овсяная каша с гранолой и медом	0,2460	34,48	25,13	127,08	919,13
Омлет	0,3240	23,26	18,24	2,72	293,23
Панкейки с домашним вареньем и сметаной	0,2727	23,88	10,69	56,31	482,94
Панкейки со свежей голубикой, кленовым сиропом и сметаной	0,2827	23,91	10,69	79,88	577,50
Пшенная каша с печеной тыквой	0,2400	22,01	14,30	84,41	592,91
Рисовая каша с тертым кокосом и семенами чиа	0,2260	18,93	6,92	68,36	471,45
Скрэмбл	0,1870	39,11	18,75	2,51	437,02
Сырники с домашним вареньем и сметаной	0,3070	42,48	25,53	35,05	624,67
Сэндвич с пепперони, сыром чеддер, огурцом, томатами и соусом терияки	0,1320	19,90	9,34	7,30	245,72
Сэндвич с тунцом, красным луком и яйцом	0,1380	16,50	14,50	2,61	216,89
Сэндвич с цыпленком, соусом карри и овощами	0,1450	27,97	11,25	4,30	313,91
Фитнес завтрак	0,2955	36	27	9,5	470
Французский омлет с креветкой и шпинатом	0,2570	46	28	2,5	540
Шведский тост с треской и яйцом пашот	0,1950	18	20	35	380
Яйцо Бенедикт на бородинском хлебе	0,1130	47,8	7,86	12,83	512,94
Яйцо Бенедикт на тостовом хлебе	0,1361	52,29	13,52	52,17	733,45
ЗАКУСКИ					
Ассорти итальянских мясных деликатесов и солений	0,2190	44,48	28,28	34,50	651,40
Ассорти Итальянских сыров	0,1883	32,82	33,17	54,60	646,48
Крудо из трески с моченой брусникой	0,1230	1,5	17	18	150
Запечённый костный мозг с бородинским хлебом	0,6849	32	82	57	850
Паштет из оленя с брусничным конфи	0,2018	34	2	22	400
Печеная свекла с сырным муссом и черной смородиной	0,2000	24,71	6,57	22,42	338,39
Тартар из говядины с муссом из овечьего сыра	0,1440	37,23	20,80	3,79	433,46
Тартар из лосося в азиатском стиле с рисовыми чипсами	0,1490	27,96	16,87	7,07	347,40
Тартар из оленя с маринованным изюмом и соусом субиз	0,1550	49,93	21,28	28,21	647,37
Хрустящие баклажаны с сыром страчателла и томатами	0,2180	40,85	8,15	50,82	603,56
Цветная капуста с муссом из овечьего сыра и маслом трюфеля	0,1080	15,96	6,69	5,30	191,56

ПАШТЕТ • ХУМУС

Паштет из белых грибов с джемом из красной смородины и орехов	0,1500	42,98	13,00	30,00	558,81
Паштет из лосося с вареньем из огурца и мака	0,1350	43,40	13,23	18,49	517,52
Паштет из печени цыпленка с мармеладом из лука	0,1400	49,90	13,39	16,30	567,90
Хумус из нута и мускатной тыквы	0,1500	34,41	9,89	31,85	476,63

САЛАТЫ

Боул с имбирным цыпленком терияке	0,3070	24,28	19,44	56,43	522,02
Боул с тигровой креветкой и кокосовым карри	0,3135	14,78	22,91	44,57	402,99
Моцарелла с томатами, базиликом и соусом песто	0,2050	26,10	12,48	8,07	317,12
Салат из брокколи и овощей с яйцом пашот	0,2940	26,16	10,29	11,92	324,33
Салат креветки с авокадо в соусе из дижонской горчицы и меда	0,2640	44,54	16,55	15,16	527,73
Салат лосось с киноа, авокадо и томатами	0,3065	38,28	16,17	49,29	606,37
Салат с говядиной, свежими овощами и соусом терияки	0,2000	12,94	14,75	20,20	256,24
Салат с тунцом татаки и рукколой	0,2535	32,99	20,43	18,30	451,81
Салат с фалафелем, киноа, бобами эдамаме, авокадо и овощами	0,3170	45,81	12,86	53,11	676,15
Салат Цезарь с цыпленком на гриле, сыром грана падано и чабаттой	0,6325	51,64	35,44	25,14	707,05
Салат цыпленок с киноа, овощами и пряным соусом	0,2340	26,53	12,94	24,46	388,34
Свежие овощи с греческим сыром, кедровым орехом и гречками	0,2626	44,87	9,64	10,44	484,13

СУПЫ

Крем-суп из тыквы на кокосовом молоке	0,3000	22,41	7,87	24,89	332,67
Куриный суп с лапшой	0,3695	28,68	25,36	5,20	380,32
Мисо суп с водорослями и тофу	0,3520	2,70	6,00	7,09	76,70
Рыбный суп из палтуса с базиликовым песто и водорослями вакамэ	0,3880	20,61	12,61	8,26	268,97
Скандинавский сливочный суп с копченой зубаткой, селдереем и морковью	0,3880	22,63	15,39	16,46	331,08
Солянка на копченых бычьих хвостах	0,3960	26,38	23,38	24,13	427,46

ПАСТЫ • РИЗОТТО

Пельмени из щуки со сметаной в бульоне из белых грибов	0,2770	30,52	15,17	30,50	457,31
Равиоли с креветкой, лососем и соусом биск	0,2260	38,32	20,72	43,56	601,98
Равиоли с палтусом, шпинатом и соусом песто	0,3240	30	19	39	500
Равиоли с цыпленком, картофельным муссом и сыром Грана Падано	0,1718	20,28	17,42	27,56	362,39
Ризотто с креветками, кальмаром и гребешком	0,4350	68,41	28,90	82,20	1 060,14
Спагетти Карбонара с копченой грудинкой	0,4208	70,70	63,07	62,50	1 138,61
Тальятелле с семгой, соусом песто и зеленым горошком	0,3396	65,48	29,44	70,31	988,32
Тальятелле с цыпленком и соусом из маскарпоне и томатов	0,3250	58,88	30,62	66,80	919,62

РЫБА

Дорадо запеченный на углях с салатом из кабачков и соусом чимичурри	0,6375	31,72	82,38	6,20	639,78
Сибас запеченный на углях с салатом из кабачков и соусом чимичурри	0,6380	31,74	82,44	6,16	640,07
Треска Унаги с запеченной цветной капустой и сырным муссом	0,3455	19,67	25,62	19,07	355,78
Филе мурманского палтуса, с кремом из тыквы, соусом Ромеско	0,3345	25,60	30,46	18,94	428,03
Филе семги на гриле с бобами эдамаме и соусом чимичурри	0,2200	21,71	23,27	3,61	302,91
Щучьи котлетки с картофельным пюре, зеленью и редисом	0,2927	34,03	20,36	27,42	497,36

МЯСО

Строганов из вырезки оленя с грибами, пюре и малосольными огурцами	0,4500	54,98	26,10	31,89	726,72
Биштекс из брянской говядины с яйцом и капустным салатом	0,3605	60,28	31,75	12,44	719,26
Бок поросенка с картофельным пюре, соусом барбекю и маринованным луком	0,3122	87,25	21,59	39,35	1 029,00
Вырезка оленя с печеными корнеплодами, луковым муссом и моршкой	0,2705	42,20	22,63	18,70	545,16
Грудка цыпленка на гриле с ризотто из киноа	0,3480	25,26	40,95	25,29	492,34
Киевская котлета с картофельным пюре	0,3835	40	36	23	600
Котлета из цыпленка со сливочным пюре из картошки и лечо из сладкой паприки	0,2980	27,18	30,81	26,77	474,99
Медальоны из индейки на гриле с кремом из зеленого горошка	0,3607	35,41	32,36	20,26	529,15
Оленина на кости с булгуром и соусом Биф	0,2910	39,80	38,28	25,03	611,42
Ребра поросенка, запеченные на углях	0,6460	94,70	63,57	23,64	1 201,11
Стейк филе миньон на гриле с запеченным картофелем	0,3673	62,44	34,82	16,91	768,85
Сэндвич из растительного мяса на гриле, овощами, картошкой фри и соусом BBQ	0,2987	38	28	88	810
Фланк стейк на гриле с муссом из картофеля	0,2850	52,72	26,06	15,58	641,06