МЕНЮ КБЖУ АНРОВ

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.	
		Содержание в 1 порц. блюда				цена

ЗАВТРАКИ

ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

Сэндвич на фокачче с моцареллой и печёным перцем рамиро	0,326	29	25	71	640	**620 ₽**
Сэндвич на фокачче с тамбовским окороком и лечо	0,342	25	19	75	600	**650 ₽**
Сэндвич из фокаччи с цыплёнком и карри	0,359	25	35	72	660	**620 ₽**
Сэндвич из фокаччи с цыплёнком цезарь	0,372	53	39	70	910	**650 ₽**
Круассан с лососем, томатами и соусом песто	0,222	45	17	48	670	**780 ₽**
Авокадо-тост с лососем и яйцом пашот	0,260	32	24	34	520	**820 ₽**
Крок-Мадам с ветчиной, сыром чеддер и глазуньей	0,282	50	26	36	701	**750 ₽**

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ

Фитнес завтрак: пашот, гуакамоле, авокадо, лосось и зелень	0,296	36	27	10	470	**1 100 ₽**
Поморский завтрак: ржаные оладьи, риет из лосося, печень трески, яйцо, икра	0,468	63	39	63	980	**1 650 ₽**

ЯЙЦА

Глазунья из трех яиц	0,121	21	17	1	258	**390 ₽**
Омлет	0,186	25	19	3	310	**390 ₽**
Скрэмбл	0,177	37	18	3	410	**390 ₽**
Омлет с креветками, шпинатом и сливочным сыром	0,281	28	32	4	390	**850 ₽**
Яйцо Бенедикт	0,113	48	8	13	513	**480 ₽**
Яйцо Бенедикт на бриоши	0,136	52	14	52	733	**480 ₽**
Яйцо Бенедикт с бифштексом из говядины	0,280	65	23	46	860	**880 ₽**

КАШИ

Пшённая каша с мёдом и печёной тыквой	0,240	22	14	84	593	**450 ₽**
Гречневая каша с пармезаном, белыми грибами и глазуньей	0,366	38	21	32	550	**650 ₽**
Овсяная каша с гранолой и мёдом	0,246	34	25	127	919	**420 ₽**
Рисовая каша с печёным яблоком и кокосовыми чипсами	0,226	19	7	68	471	**560 ₽**

ТВОРОГ

Творог с медовой сметаной, гранолой и вишней	0,215	37	20	20	490	**550 ₽**
Сырники с домашним вареньем и сметаной	0,307	42	26	35	625	**590 ₽**

БЛИНЫ И ОЛАДЬИ

Ржаные оладьи с лососем и соусом тартар	0,230	11	19	53	390	**580 ₽**
Оладьи с вареньем из морошки и сметаной	0,220	18	11	66	470	**450 ₽**
Оладьи со сгущённым молоком и грецким орехом	0,210	13	13	75	470	**420 ₽**
Блины с курицей и пряным соусом	0,239	30	12	38	470	**580 ₽**
Блины с творогом, сметаной и брусникой	0,268	37	9	41	530	**600 ₽**

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.	
		Содержание в 1 порц. блюда				цена
САЛАТЫ						
Овощной салат с ароматным маслом и сметаной	0,257	27	3	9	290	**600 ₽**
Салат из брокколи и овощей с яйцом пашот и чиабаттой	0,294	26	10	12	324	**720 ₽**
Греческий салат с кедровым орехом и деревенскими гренками	0,263	45	10	10	484	**870 ₽**
Цыплёнок с киноа, овощами и пряным соусом	0,234	27	13	24	388	**780 ₽**
Цезарь с цыплёнком на гриле, сыром грана падано и чиабаттой	0,633	52	35	25	707	**880 ₽**
Салат с олениной и печёным картофелем	0,295	22	18	17	330	**1 100 ₽**
Салат с лососем, авокадо и киноа	0,190	35	13	13	420	**970 ₽**
Креветки с авокадо в соусе из дижонской горчицы и мёда	0,264	45	17	15	528	**1 050 ₽**
ЗАКУСКИ						
Паштет из печени цыплёнка с мармеладом из лука	0,140	50	13	16	568	**580 ₽**
Паштет из белых грибов с джемом из смородины и орехов	0,150	43	13	30	559	**720 ₽**
Паштет из мурманского лосося	0,135	43	13	18	518	**690 ₽**
Брускетта с лососем и кремом из молодого сыра	0,175	18	16	4	250	**560 ₽**
Сморреброд с олениной и горчичным кремом	0,161	18	18	33	370	**680 ₽**
Ростбиф из оленины с кремом из копчёной ряпушки	0,093	6	19	1	130	**850 ₽**
Тартар из лосося с гуакамоле и молодым сыром	0,115	11	13	4	170	**860 ₽**
Тартар из говядины с копчёным айоли и пармезаном	0,144	37	21	4	433	**780 ₽**
Тартар из оленя с маринованным изюмом	0,155	50	21	28	647	**780 ₽**
Костный мозг с горчицей, хреном и зеленью	0,685	32	82	57	850	**820 ₽**
Хрустящие баклажаны с сыром страчателла и томатами	0,218	41	8	51	604	**680 ₽**
Мясные деликатесы и соленья	0,219	39	30	28	580	**1 250 ₽**
Ремесленный хлеб со взбитым маслом	0,286	45	18	128	980	**350 ₽**
Сырное ассорти	0,188	34	33	53	650	**1 150 ₽**
Мясные деликатесы и соленья	0,219	39	30	28	580	**1 250 ₽**
Ремесленный хлеб со взбитым маслом с ламинарией	0,286	45	18	128	980	**400 ₽**
СУПЫ						
Солянка наваренная на копчёностях	0,398	29	24	23	450	**780 ₽**
Борщ со сметаной и пампушкой	0,377	21	21	13	330	**740 ₽**
Крем суп из тыквы на кокосовом молоке	0,300	22	8	25	333	**580 ₽**
Поморская уха из лосося, палтуса и трески	0,455	12	15	12	210	**840 ₽**
Скандинавский суп с копчёным лососем	0,388	23	15	16	331	**720 ₽**
Куриный суп с фрикадельками и перепелиным яйцом	0,453	25	26	20	410	**580 ₽**

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.	
		Содержание в 1 порц. блюда				цена
ПАСТА • РИЗОТТО						
Пельмени из щуки со сметаной в бульоне из подосиновиков	0,257	32	18	35	500	**680 ₽**
Пельмени из говядины со сметаной и мясным бульоном	0,274	32	13	30	460	**640 ₽**
Равиоли с цыплёнком, сырным муссом и сыром	0,172	20	17	28	362	**600 ₽**
Лингвини с креветками и лимоном	0,397	37	21	46	600	**750 ₽**
Тальятелле с цыплёнком и соусом из маскарпоне и томатов	0,325	59	31	67	920	**720 ₽**
Спагетти карбонара с копчёной грудинкой	0,421	71	63	63	1138	**780 ₽**
Папарделле с томлёной говядиной и вялеными томатами	0,386	31	30	54	620	**840 ₽**
РЫБА						
Щучьи котлетки с картофельным пюре и соусом дзадзики	0,293	34	20	27	497	**880 ₽**
Котлетки из лосося с картофельным пюре и зеленью	0,282	26	26	21	420	**980 ₽**
Мурманский лосось с кремом из зелёного горошка	0,275	26	28	16	410	**1 500 ₽**
Кулебяка с форелью и сливочным соусом	0,314	27	13	65	550	**1 050 ₽**
Треска с муссом и запечённой цветной капустой	0,346	20	26	19	356	**1 250 ₽**
Запечённая камбала с пряным соусом	0,332	35	62	6	590	**900 ₽**
Палтус с кремом из брокколи	0,551	58	56	12	790	**1 600 ₽**
МЯСО						
Котлетки из цыплёнка с пюре и лечо из сладкой паприки	0,298	27	31	27	475	**720 ₽**
Грудка цыплёнка с булгуром и шпинатом	0,348	25	41	25	492	**780 ₽**
Киевская котлета с картофельным пюре	0,384	40	36	23	600	**860 ₽**
Стейк из свинины с жареным картофелем и аджикой	0,466	54	39	22	730	**920 ₽**
Рёбра поросёнка с солёными огурцами и аджикой	0,646	95	64	24	1201	**1 200 ₽**
Бифштекс с трюфельным пюре и перечным соусом	0,251	48	22	27	620	**1 080 ₽**
Строганов из вырезки оленя с грибами, пюре и малосольными огурца	0,450	55	26	32	727	**1 050 ₽**
Говяжья щека с пюре и соусом порто	0,277	31	28	25	500	**1 150 ₽**
Филе-миньон с печёным картофелем	0,367	62	35	17	769	**1 800 ₽**
Фланк стейк на гриле с перечным соусом и картофелем фри	0,322	38	26	30	570	**1 450 ₽**
Томлёная оленина с запечённым картофелем	0,439	20	25	31	400	**1 200 ₽**
Вырезка оленя с печёными корнеплодами и брусникой	0,318	44	23	26	590	**1 400 ₽**