

МЕНЮ КБЖУ АНРОВ

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

ЗАВТРАКИ

Сэндвич с пепперони, сыром чеддер, огурцом, томатами и соусом терияки	0,132	20	9	7	246
Сэндвич с тунцом, красным луком и яйцом	0,138	17	15	3	217
Сэндвич с цыпленком, соусом карри и овощами	0,145	28	11	4	314
Круассан с моцареллой, песто, томатами и рукколой	0,198	36	15	47	580
Круассан с лососем, томатами и соусом песто	0,222	45	17	48	670
Круассан с ветчиной и сыром	0,230	39	18	45	600
Круассан ржаной с ветчиной и сыром	0,100	22	8	2	238
Запечённый круассан с сыром чеддер и глазуньей	0,274	61	24	86	990
Крок-Мадам с ветчиной, сыром чеддер, крем чизом и глазуньей	0,282	50	26	36	701
Паштет из цыплёнка с бриошью, мёдом и фундуком	0,202	37	19	52	620
Фитнес завтрак	0,296	36	27	10	470
Греческий завтрак	0,319	34	31	30	550
Французский омлет с креветкой и шпинатом	0,257	46	28	3	540
Глазунья из трех яиц	0,121	21	17	1	258
Омлет	0,324	23	18	3	293
Скрембл	0,187	39	19	3	437
Яйцо Бенедикт на бородинском хлебе	0,113	48	8	13	513
Яйцо Бенедикт на тостовом хлебе	0,136	52	14	52	733
Пшеничная каша с печеной тыквой	0,240	22	14	84	593
Каша гречневая с яйцом и пармезаном	0,314	37	24	37	570
Овсяная каша с гранолой и медом	0,246	34	25	127	919
Рисовая каша с тертым кокосом и семенами чиа	0,226	19	7	68	471
Сырники с домашним вареньем и сметаной	0,307	42	26	35	625
Панкейки с домашним вареньем и сметаной	0,273	24	11	56	483
Панкейки со свежей голубикой, кленовым сиропом и сметаной	0,283	24	11	80	578
Блины из свежего шпината с семгой	0,143	30	13	26	425

САЛАТЫ

Салат из брокколи и овощей с яйцом пашот	0,294	26	10	12	324
Моцарелла с томатами, базиликом и соусом песто	0,205	26	12	8	317
Свежие овощи с греческим сыром, кедровым орехом и гренками	0,263	45	10	10	484
Салат с фалафелем, киноа, бобами эдамаме, авокадо и овощами	0,317	46	13	53	676
Салат цыпленок с киноа, овощами и пряным соусом	0,234	27	13	24	388
Салат Цезарь с цыпленком на гриле, сыром грана падано и чабаттой	0,633	52	35	25	707
Салат с говядиной, свежими овощами и соусом терияки	0,200	13	15	20	256
Салат лосось с киноа, авокадо и томатами	0,307	38	16	49	606
Салат с тунцом татаки, овощами и хрустящим картофелем	0,307	42	22	15	530
Салат креветки с авокадо в соусе из дижонской горчицы и меда	0,264	45	17	15	528
Боул с имбирным цыпленком терияке	0,307	24	19	56	522

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

ЗАКУСКИ

Хумус из нута и мускатной тыквы	0,150	34	10	32	477
Паштет из печени цыпленка с мармеладом из лука	0,140	50	13	16	568
Паштет из оленя с брусничным конфи	0,202	34	2	22	400
Паштет из белых грибов с джемом из красной смородины и орехов	0,150	43	13	30	559
Паштет из лосося с вареньем из огурца и мака	0,135	43	13	18	518
Тартар из лосося в азиатском стиле с рисовами чипсами	0,149	28	17	7	347
Тартар из говядины с муссом из овечьего сыра	0,144	37	21	4	433
Тартар из оленя с маринованным изюмом и соусом субиз	0,155	50	21	28	647
Костный мозг с бородинским хлебом	0,685	32	82	57	850
Хрустящие баклажаны с сыром страчателла и томатами	0,218	41	8	51	604
Цветная капуста с муссом из овечьего сыра и маслом трюфеля	0,108	16	7	5	192
Печеная свекла с сырным муссом и черной смородиной	0,200	25	7	22	338
Ассорти Итальянских сыров	0,188	33	33	55	646
Ассорти итальянских мясных деликатесов и солений	0,219	44	28	35	651

СУПЫ

Мисо суп с водорослями и тофу	0,352	3	6	7	77
Рыбный суп из палтуса с базиликовым песто и водорослями вакамэ	0,388	21	13	8	269
Крем-суп из тыквы на кокосовом молоке	0,300	22	8	25	333
Поморская уха из лосося, палтуса и трески	0,455	12	15	12	210
Скандинавский сливочный суп с копченой зубаткой, селдереем и морковью	0,388	23	15	16	331
Куриный суп с лапшой	0,370	29	25	5	380
Солянка на копченых бычьих хвостах	0,396	26	23	24	427

ПАСТА • РИЗОТТО

Пельмени из щуки со сметаной в бульоне из белых грибов	0,277	31	15	31	457
Пельмени из копченого лосося в бульоне из мисо	0,193	12	14	15	220
Равиоли с цыпленком, картофельным муссом и сыром Грано Падано	0,172	20	17	28	362
Равиоли с палтусом, шпинатом и соусом песто	0,324	30	19	39	500
Ризотто с креветками, кальмаром и гребешком	0,435	68	29	82	1060
Спагетти Карбонара с копченой грудинкой	0,421	71	63	63	1138
Тальятелле с цыпленком и соусом из маскарпоне и томатов	0,325	59	31	67	920
Тальятелле с семгой, соусом песто и зеленым горошком	0,340	65	29	70	988

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

РЫБА

Щучьи котлетки с картофельным пюре, зеленью и редисом	0,293	34	20	27	497
Треска Унаги с запеченной цветной капустой и сырным муссом	0,346	20	26	19	356
Филе мурманского палтуса, с кремом из тыквы, соусом Ромеско	0,335	26	30	19	428
Дорадо запеченный на углях с салатом из кабачков и соусом чимичурри	0,638	32	82	6	640
Сибас запеченный на углях с салатом из кабачков и соусом чимичурри	0,638	32	82	6	640
Филе семги на гриле с бобами адамаме и соусом чимичурри	0,220	22	23	4	303

МЯСО

Котлета из цыпленка со сливочным пюре из картошки и лечо из сладкой паприки	0,298	27	31	27	475
Киевская котлета с картофельным пюре	0,384	40	36	23	600
Грудка цыпленка на гриле с ризотто из киноа	0,348	25	41	25	492
Бок поросенка с картофельным пюре, соусом барбекю и маринованным луком	0,312	87	22	39	1029
Ребра поросенка, запеченные на углях	0,646	95	64	24	1201
Сэндвич из растительного мяса на гриле, овощами, картошкой фри и соусом BBQ	0,299	38	28	88	810
Бифштекс из брянской говядины с яйцом и капустным салатом	0,361	60	32	12	719
Строганов из вырезки оленя с грибами, пюре и малосольными огурцами	0,450	55	26	32	727
Лопатка ягнёнка конфи с морковным хумусом и соусом из красного вина	0,388	30	26	44	550
Стейк филе миньон на гриле с запеченным картофелем	0,367	62	35	17	769
Фланк стейк на гриле с муссом из картофеля	0,285	53	26	16	641
Вырезка оленя с печёными корнеплодами, луковым муссом и моршкой	0,271	42	23	19	545
Оленина на кости с булгуром и соусом Биф	0,291	40	38	25	611