

Меню

20 мая 2024 г.

Выход, г	Название блюда	Ед. изм.	Цена, руб.
1.ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ			
100	Салат " Здоровье" 88 ккал в 100 гр ж.-7г, б.-2г. у-6г.	пор	120,00
100	САЛАТ "ВИТАМИНКА" Свекла, морковь, свежая капуста, яблочко с растительным маслом 54 ккал в 100 гр ж.-7г. б.-2г. у.-9г.	пор	65,00
100	Салат "Огурчик" 107 ккал в 100г. ж.-5г. б.- 2г. у.-12г Состав: Огурцы свежие Перец болгарский Лук репчатый Петрушка зелень Соль Масло растительное	пор	90,00
100	САЛАТ "ЧУКА" с орех.соусом в 100 г 260ккал. ж- 10г. б- 7 г. у -7 г. водоросли вакаме ,чука, ореховый соус	пор	130,00
140	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ И АПЕЛЬСИНА Краснокочанная капуста, морковь ,апельсин, листья салата и заправка на основе творожного сыра с горчицей 116 ккал в 100 гр ж.-7г. б.-8г. у.-16г.	пор	160,00
100	Салат из свеклы с сыром 130 ккал	пор	90,00
120	Салат с кальмаром острый 172 ккал в 100 гр ж.-12г. б.- 10г у.- 5г.	пор	180,00
120	САЛАТ С ПЕЧЕНОЙ ТЫКВОЙ 140 ккал в 100 гр ж.-8г. б.-4г. у.-10г.	пор	130,00
120	САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ МАША Соотав:Поростки маша, салатные листья , огурчик,морковка и ореховый соус Калорийность:В 100гр*- 142 Ккал, Жиры-6,9 гр, Углеводы-7,9 гр, Белки-2,4 гр	пор	125,00
100	Салат с сельдереем, зел.яб, кур.грудкой отварная куриная грудка, яблоки,стебель сельдерея,грецкий орех , лимонно-горчичный соус 146ккал в 100 гр. ж.-9г б.-10г. у.-10г.	пор	150,00
100	Салат с филе курицы и черносливом	пор	150,00
2.ПЕРВЫЕ БЛЮДА			
250	Куриный суп с домашней лапшой бедро куриное,картофель, лук ,морковь растительное масло , лапша домашняя, вода соль ,перец, куркума,укроп свежий 95 ккал в 100 гр ж.-10г. б.-8г. у.- 6г	пор	110,00
370	Окрошка с мясом в 100г 95ккал ж.-5г. б-4г. у.- 7г.	пор	180,00
360	Окрошка с паниром в 100г 95ккал ж.-5г. б-4г. у.- 7г.	пор	160,00
250	Рассольник Ленинградский перловая крупа, картофель, огурцы соленые, томатная паста, лук , морковь, раст. масло соль перец лавровый лист, вода в 100г. 50 ккал ж.-4г. б.-3г. у.- 5 г.	пор	65,00
320	Суп "Том-Ям" в 100 г 160 ккал ж.-6г б.-5г. у.-12г.	пор	275,00
340	Суп "Том-Ям" с кальмарами в 100 г 165 ккал ж.-6г б.-7г. у.-12г.	пор	325,00
340	Суп "Том-Ям" с креветками в 100 г 165 ккал ж.-6г б.-7г. у.-12г.	пор	375,00

365	Суп "Том-Ям" с креветками и кальмарами в 100 г 165 ккал ж.-6г б.-7г. у.-12г.	пор	395,00
250	СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ ИМБИРНЫЙ 92 ккал В 100 гр. ЖИРЫ 5г. УГЛЕВОДЫ 12г. БЕЛОК 3г. 228ккал в порции Тыква, Картофель, Молоко кокосовое, Масло кокосовое, Морковь, специи	пор	165,00
250	Суп-пюре Самбар Состав: чечевица зеленая, лук репчатый, томатная паста, лимон, специи: кориандр, зира, перец красный, соль, перец. Срок годности: 90 суток при t -18 Калорийность: 74 ккал на 100 гр Белки: 5 гр, жиры: 3 гр, углеводы: 9 гр. Вес: 250 гр	пор	155,00
250	Уха по-фински со сливками Рыбный бульон, филе горбуши, картофель, морковь , лук, сливки ,укроп свежийв 100г 110 ккал. ж.-5г. б.- 5г. у.- 9г.	пор	120,00
250	Щи из квашеной капусты по-Уральски капуста квашеная и свежая, картофель, лук, морковь раст. масло, томатная паста вода ,соль, лавровый лис, перец, чеснок,45 ккал в 100г. ж.-2г. б.-2г. у.- 8г.	пор	65,00

3.ВТОРЫЕ БЛЮДА

80	БИФШТЕКС ИЗ ГОВЯДИНЫ С СЫРОМ 230 ккал в 100 г. Говядина, Сыр Адыгейский, Лук репчатый,Специи	пор	190,00
	Вареники с картофелем	кг	480,00
130	ГОВЯДИНА ПРЯНАЯ С ЧИЛИ	пор	300,00
100	Голубцы ленивые свинина, говядина, рис, капуста свежая,лук морковь раст.масло, томатная паста 198 ккал в 100г ж- 11 б-9г. у- 8г.	пор	140,00
	Горбуша запеченная с овощами филе горбуши, лук, морковь, рст. масло 178 ккал в 100г. ж9,б-12г.у-6г.	кг	2 300,00
150	Гуляш из говядины говядина, лук, морковь, томат.паста, раст. масло, перец, соль, лавровый лист 179 ккал в 100 гр ж-6г. б-17г у.-8г.	пор	250,00
75	КОТЛЕТА МОРКОВНАЯ Морковь, растительное масло ,манка, специи 151 ккал в 100гр. ЖИРЫ 8г. УГЛЕВОДЫ 15г. БЕЛОК 2г.	пор	55,00
80	Котлеты "Греча" с грецким орехом Состав: гречневая крупа, фасоль, лук, грецкие орехи, семя льна, черный перец, куркума, асафетида 330ккал в 100 г. Жиры 6г, Белок-12г.Углеводы-10г	пор	100,00
80	Котлеты "Любительские" минтай, курица, лук, манка соль перец, раст масло 148 ккал в 100г. ж-6г. б-10г. у.-6г	пор	125,00
80	Котлеты по-киевски К курица, сухари, лук, чеснок, перец, сливочное масло, зелень 200 ккал в 100гр. ж-8г. белок-11г. у 5 г	пор	150,00
80	Котлеты свекольные с сыром СВЕКЛА, МАНКА, АДЫГЕЙСКИЙ СЫР, ПАНИРОВАЧНЫЕ СУХАРИ,РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ЧЕРНЫЕ ПЕРЕЦ,КОРИАНДР, 163 ККАЛ В 100 гр. ЖИРЫ 4г. УГЛЕВОДЫ 15г. БЕЛОК 5г.	пор	75,00
	Купаты куриные	кг	2 000,00
120	Куриная грудка с сырной корочкой	пор	200,00
120	Курица в медово-горчичном маринаде	пор	205,00

	262 ккал в 100 гр и 315 ккал в порции Окорочок куриный б/к Горчица Соль Мед Масло растительное Помидоры свежие Сметана Сыр Сулугуни Перец черный горошек		
130	Курица с ананасами 208 ккал: в 100г- 160 ккал	пор	210,00
120	Курица с грибами	пор	210,00
67	Манты с тыквой 127 ккал в 100 гр 80 ккал в 1шт белок: 3,26г жиры: 18,5г углеводы: 22,8г	пор	55,00
70	Манты с тыквой и мясом 156 ккал в 100 гр, 98 ккал в 1 шт белок: 8,74г жиры: 4,46г углеводы :22,21г Тыква Лук репчатый Соль Перец черный молотый Кориандр Фарш свинина Фарш из говядины Тесто для мант и пельменей Масло ГХИ	пор	55,00
70	Манты с тыквой и сыром СОСТАВ: МУКА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ ,ВОДА, ТЫКВА, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, СЫР АДЫГЕЙСКИЙ, МАСЛО ТОПЛЕННОЕ, СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ 161 ккал в 100 гр. белок: 7,78г, углеводы 21,22г жиры, 4,46г	пор	55,00
130	ОТБИВНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 206 ккал в 100г. белок 11г жиры 17г углеводы 6 г	пор	300,00
250	Паста с грибами терияки	пор	300,00
250	Паста с курицей терияки 417 ккал в порции 166 ккал в 100 .г.	пор	295,00
	Пельмени Вегетарианские 156 ккал в 100 гр, 98 ккал в 1 шт	кг	650,00
100	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ курица, рис, панировочные сухари, лук 205 ккал в 100 гр белок 10г жиры 16г, углеводы 3 г	пор	150,00
80	Фалафели НУТ, КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, МОРКОВЬ, СЕМЯ ЛЬНА, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ,ЗИРА, АСАФЕТИДА, КУРКУМА, КОРИАНДР 172 ККАЛ В 100 ГР. ЖИРЫ 2г. УГЛЕВОДЫ 18г. БЕЛОК 9г.	пор	70,00
180	Филе куриное в кисло-сладком соусе	пор	210,00
125	Филе судака запеченого с грибами	пор	300,00
100	Шашлычки куриные курица, маринованная в йогурте со специями 168 ккал в 100 гр ЖИРЫ 7г. УГЛЕВОДЫ 8г. БЕЛОК 16г.	пор	195,00
4.ГАРНИРЫ			
150	Булгур с овощами 108 ккал в 100 гр ж.-3г. б.-3г. у.-18г. Булгур, Лук репчатый, Фасоль стручковая, Шампиньоны, Перец болгарский	пор	90,00
150	Гороховое пюре Состав: Горох, масло растительное, вода, соль, специи. 77 ккал в 100 гр ж.-3г б.-7г. у.-10г.	пор	65,00

150	ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ Состав: гречневая крупа, лук, морковь, растительное масло, соль, специи. 156 ккал в 100 г ж.-5г б.-3г. у.-12г.	пор	65,00
150	КАПУСТА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ капуста свежая, чечевица, растительное масло соль чеснок куркума кориандр120 ккал в 100 гр ж.-3г.б.-5г.у.-12г.	пор	120,00
150	Капуста тушеная капуста свежая, перец болгарский морковь лук томатная паста соль перец чеснок лавровый лист 91ккал ж.-5г.б.-2г.у.-7г. в 100г	пор	95,00
150	Картофель с прованскими травами 96 ккал в 100 гр ж.-3г. б.- 3г. у.-15г. Картофель, Масло растит, Соль, Прованские травы,	пор	65,00
150	Картофельное пюре 108ккал ж.-3г. б.- 2г. у.-16г.в 100гр	пор	65,00
200	Каша пшеничная	пор	30,00
200	Каша пшенная с тыквой 97 ккал в 100 гр ж.-3г. б.-3г.у.-15г.	пор	75,00
150	Лобио 115 ккал ж.-2г. б.-7г. у.-13г в 100гр.	пор	85,00
150	Овощи карри 125 ккал ж.-3г.б.-2г у.-18г	пор	135,00
150	Перловка с овощами 140 ккал в 100 гр ж.-5г. б.-2г. у.-15г.	пор	65,00
150	Фасоль зеленая с овощами 75 ккал ж.-4г. б.-3г. у.-8г в 100гФасоль стручковая Масло чесночное Перец красный молотый Кориандр Соль Овощи пассированные	пор	105,00

5.ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА

40	Десерт "Счастье" Состав: мука , сливочное масло , вареная сгущенка , грецкие орехи, кокосовая стружка, сахар Калорийность: В 100 гр* Ккал- 486, Жиры-18 гр, Углеводы-59 гр, Белки-7 гр	пор	45,00
30	Десерт "Фруктово-кунжутный" без сахара Состав: Арахис, Курага, Финики, Грецкий орех, Кунжут белый Калорийность:В 100 гр* Ккал- 307, Жиры16,7 гр, Углеводы-49,7 гр, Белки-6,36 гр	пор	45,00
120	Десерт ПП с бананом и кокосовым молоком	пор	200,00
100	Кекс Золото королей 210 ккал в 100 г.	пор	140,00
30	Конфетки тыквенные без сахара Состав:Тыква, Финики,Кешью, кокосовая стружка, тыквенные семечки, геркулес,корица, мускатный орех,какао Калорийность:В 100 гр* 446- Ккал, Жиры-21гр Углеводы-45гр, Белки- 5,8 гр	пор	45,00
48	МОТИ Апельсин	пор	100,00
48	МОТИ КАРАМЕЛЬ	пор	100,00
48	МОТИ МАНГО-МАНДАРИН	пор	100,00
48	МОТИ МАНГО-МАРАКУЙЯ	пор	100,00

48	МОТИ ПРЯНАЯ ТЫКВА, карамельное яблоко	пор	100,00
48	МОТИ РАФАЭЛЛО Состав: рисовая мука, молоко,сливки,сахар, желатин, коксовая стружка, кокосовая паста, белый шоколад Срок годности: 30 суток при t -18 Калорийность: 355 ккал на 100 гр Белки: 2 гр, жиры: 3 гр, углеводы: 77 гр. Вес: 52 гр	пор	100,00
48	МОТИ ФИСТАШКА С КЛУБНИКОЙ Состав: рисовая мука, молоко,сливки,сахар, желатин, клубника замор, сыр творожный Срок годности: 30 суток при t -18 Калорийность: 355 ккал на 100 гр Белки: 2 гр, жиры: 3 гр, углеводы: 77 гр.	пор	100,00
48	МОТИ Шоколад с хрустящим слоем	пор	100,00
40	Нутовая Картошечка ПП БЕЗ САХАРА, без глютена, без молока : нут,арахисовая паста, мед, грецкие орехи, какао, коксовая стружка 157 ккал в 1 шт, 393 ккал в 100 гр.белок :7г , жиры : 13г углеводы: 33г.	пор	60,00
35	Печенье "Солнышко" Состав:Цельнозерновая мука , сливочное масло, яйцо, арахис, сахар, семена подсолнечника, кунжут Калорийность:В 100 гр* Ккал-264 Жиры-12 гр. Углеводы63 гр, Белки 5 гр	пор	30,00
35	Печенье овсяное Состав:Масло сливочное, Геркулес, сахар Мука цельнозерновая, мед, корица, кунжут Калорийность:В 100 гр*- 529 ккал Жиры-19,6 гр, Углеводы-64,4 гр, Белки-6,6 гр	пор	35,00
80	ПИРОЖНОЕ Большое Муссовое Белом ШОКОЛАДЕ Состав: пшеничная мука, молоко,сливки,сахар, желатин,пектин белый и темный шоколад растит.масло,сливочное масло ,яйцо,фрукт, пюре,какао,какао масло Калорийность: 405 ккал на 100 гр Белки: 4 гр, жиры: 28гр, углеводы: 33 гр.	пор	170,00
28	ПИРОЖНОЕ МУССОВОЕ НА Белом ШОКОЛАДЕ Состав: пшеничная мука, молоко,сливки,сахар, желатин,пектин белый и темный шоколад растит.масло,сливочное масло ,яйцо,фрукт, пюре,какао,какао масло Срок годности: 30 суток при t -18 Калорийность: 405 ккал на 100 гр Белки: 4 гр, жиры: 28гр, углеводы: 33 гр. Вес: 28 гр	пор	60,00
28	ПИРОЖНОЕ МУССОВОЕ НА ТЕМ, ШОКОЛАДЕ Состав: пшеничная мука, молоко,сливки,сахар, желатин,пектин белый и темный шоколад растит.масло,сливочное масло ,яйцо,фрукт, пюре,какао,какао масло Срок годности: 30 суток при t -18 Калорийность: 405 ккал на 100 гр Белки: 4 гр, жиры: 28гр, углеводы: 33 гр. Вес: 28 гр	пор	60,00
80	СЫРНИКИ Творог, сахар, манка, льняная мука ,кардамон - 203 ккал в 100 гр жиры 5г.белок 12г. углеводы 11г.	пор	75,00
100	Торт "Черный кардинал" 335 ккал в 100гр, мука цельнозерновая, сгущенное молоко , сахар, сметана, сливка, яйцо, клюква, какао,	пор	120,00

100	Торт Прага мука цельнозерноваяпшеничная, сметана, сгущенка, сахар, яйцо, какао, темный шоколад 360 ккал в 100 гр	пор	130,00
145	ТРАЙФЛ ТРИ ШОКОЛАДА Состав: молоко,сливки,сахар, желатин, белый и темный шоколад Калорийность: 300ккал на 100 гр Белки: 3 гр, жиры: 18гр, углеводы: 28 гр.	пор	200,00
25	Халва подсолнечная	пор	20,00
80	Шоколадные " Сырки" пшено, кешью, кооксовая стружка,кокосовое масло, темный шоколад, мед 489 ккал в 100 гр 391 в 1 шт. белок: 10г,жиры: 33г, углеводы 46г.	пор	180,00
80	Штрудель с яблоками СОСТАВ: МУКА ПШЕНИЧНАЯ В.С ,ВОДА СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯБЛОКИ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, СОЛЬ, САХАР, КОРИЦА 176 ККАЛ В 100ГР. ЖИРЫ 7г. УГЛЕВОДЫ 25г,БЕЛОК 2г.	пор	70,00