

БЛЮДА	Выход блюда, кг.	Калорий- ность, ккал.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево- ды, г.
КАШИ					
Рисовая каша с маслом на молоке	0,25	290	14	6	46
Овсяная каша с маслом на молоке	0,25	240	9	8	33
Овсяная с карамелизированной грушей и грецким орехом	0,25	320	12	11	43
Рисовая с клубникой и миндальными слайсами	0,25	330	10	5	60
Гречневая с яйцом пашот, пармезаном и сыром дор-блю	0,29	330	16	28	31
Зеленая гречка в соусе песто, с креветками и муссом из пармезана	0,31	305	13	25	32
СЫРНИКИ					
Классические с шоколадом и орехами	0,19	490	27	28	40
Классические с маракуйей и кокосом	0,19	460	27	21	40
С маком, творожным кремом и вишневым соусом	0,19	629	26	37	42
Солёные с пармезаном	0,19	560	16	37	43
БЕЙГЛЫ					
С лососем и авокадо	0,16	513	23	17	40
С ростбифом	0,16	485	43	23	25
БОУЛЫ					
С индейкой, рисом и гуакомоле	0,39	504	42	28	24
С копченой курицей, кус-кусом и яйцом пашот	0,34	550	52	25	26
С креветкой, рисом и авокадо	0,34	567	54	27	28
С ЯЙЦОМ					
Глазунья	0,07	105	11	7	1
Скрэмбл из двух яиц	0,07	126	12	13	2
Глазунья с беконом, творожным сыром и зеленью	0,25	560	36	42,5	11
Шакшука с мясом	0,3	427	24,9	33,9	12
Скрэмбл с ростбифом, вялеными черри и миксом салата	0,18	421	21	27	16
Яйцо пашот в соусе голландез с лососем и миксом салата	0,26	347	20	26	8
Омлет с курицей и грибами в сливочном соусе со шпинатом	0,26	321	24,4	18	4
Омлет с лососем и авокадо	0,21	295	22,3	16,2	3,8
Тост с гуакомоле, яйцом пашот и лососем	0,28	410	18	23	28
КРУАССАНЫ					
Классический	0,06	213	3	13	21,6
С ростбифом и сочными томатами	0,23	436	26	18	24
С творожным кремом и клубникой	0,18	441	57	7	21
С шоколадом и бананом	0,18	581	62	9	33
С лососем, яйцом пашот и соусом голландез	0,26	390	22	18	26
СТЕЙКИ					
Ковбой	0,1	131	18,6	5	4
T-bone	0,1	202	27	8	3
Чак ролл	0,1	230	16	18	2
Рибай	0,1	170	18	9	3,5
Стейк мясника	0,1	170	27	7	4
Мачете	0,1	200	20	16	3
Стриплоин	0,25	575	40	45	10
Телятина "Толстый край"	0,23	350	46	7	6
Филе-миньон	0,23	374	50	18	5
Топ сирлойн	0,1	194	16	13	3
Аринье	0,1	220	18	25	9

БЛЮДА	Выход блюда, кг.	Калорийность, ккал.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
БЛЮДА НА ГРИЛЕ					
Котлеты свинина-говядина	0,3	706	46	52	16
Котлеты куриные	0,3	450	55	42	13,5
Куриные крылья	0,45	610	41	45	9
Сочная куриная грудка	0,18	320	35	7	11
Индейка	0,2	310	37	14	9
Ребра свиные	0,25	710	25	61	15
Колбаски свинина-говядина	0,24	570	15	51	12
Эскалоп	0,3	820	54	74	7
Бифштекс из мраморной говядины с яйцом	0,2	450	30	28	13
Антрекот свиной	0,32	830	60	80	8,5
Шея свиная	0,26	889	35	86	10
Стейк из лосося	0,3	513	71	22	2
Дорадо	0,1	140	3	13	3
СОУСЫ					
Аджика	0,03	28,8	0	0	4,5
Гранатовый	0,03	81	0	0	21
Клюквенный	0,03	54	0	0	12,6
Сальса	0,03	32	0	3	2
BBQ	0,03	36	0,2	0	9,1
Сладкий чили	0,03	66,3	1,3	3	8,1
Сырный	0,03	59,1	3,1	4,5	20,1
Цезарь	0,03	74	0	6,4	1,8
Чесночный	0,03	77	0	8,4	2,4
ХЛЕБ					
Багет белый	0,1	220	6,5	0,5	47
Багет серый	0,1	190	6	1,5	39
Чиабатта	0,05	90	3	1	19
ЗАКУСКИ					
Овощная нарезка	0,25	79,3	4,5	0,3	16,3
Медово-пряный жареный халуми	0,15	479	25,4	33,6	18,8
Запеченная груша с дорблю	0,2	260	10,6	14	22,4
Мясные чипсы	0,08	220	15	10	0
Брускетта на чиабатте с соленым лососем и творожным сыром	0,14	340	11	26	26
Брускетта на чиабатте с ростбифом и вялеными томатами	0,14	350	9	45	30
Брускетта на чиабатте с креветкой и соусом гуакамоле	0,14	290	22	10	27
Мясная тарелка	0,15	257	21	21,3	4
Мидии в томатно-сливочном соусе	0,4	245	22,4	12,8	6
Тартар из говядины с муссом из пармезана и кедровым орехом	0,16	280	17	18	12
Винная тарелка	0,2	281	14	24	7
ДЕСЕРТЫ					
Тирамису	0,1	300	6	18	25
Трайфл сникерс	0,14	359	11	23	29
Меренговый рулет	0,18	560	10	29	65
Чизкейк с карамелью	0,13	413	8	32,5	46,8
Чизкейк пекан	0,15	505	12,3	29,9	62

БЛЮДА	Выход блюда, кг.	Калорийность, ккал.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.
БУРГЕРЫ И ДОБАВКИ					
Курбургер	0,4	560	32	25	53
С рваной свининой	0,35	620	28	27	66
С сыром и беконом	0,48	820	59	41	54
Бифбургер	0,48	760	46	41	53
Джекбургер	0,48	790	51	40	53
Яйцо	0,05	86	7	6	0,3
Сыр	0,01	38	2,4	3,1	0,2
Халапеньо	0,02	4,4	0	0	0,3
Шампиньоны	0,03	8,1	1,3	0,3	0
Бекон	0,03	117	8,5	8,8	0,4
Котлета куриная	0,15	225	27	21	6,5
Котлета из свинины-говядины	0,15	353	23	26	8
Котлета из говядины	0,15	291	16,4	15,9	19,5
САЛАТЫ					
Греческий	0,21	251	12	6	8
Фарфалле	0,23	322	15	21	17
С рваной свининой	0,26	320	12	32	15
С нежной куриной печенью и свежими овощами	0,22	210	15	5	28
С копченой грудкой, грушей и сыром дорблю	0,18	290	11	24	9
Цезарь с креветками	0,23	442	6	26	37
Цезарь с курицей	0,23	431	5	21	36
С ростбифом	0,18	397	6	2	15
Салат с пососем и авокадо	0,19	370	12	27	9
СУПЫ					
Куриный бульон	0,3	120	11	5	6
Крем-суп из брокколи	0,3	225	48	18	12
Сливочный суп с пососем	0,3	243	14	14	15
Сырный крем-суп	0,34	290	15	18	8
Солянка	0,35	350	21	24	5
ГАРНИРЫ					
Картофель фри	0,15	240	3	19	25
Картофельные дольки	0,15	230	4,4	2,5	22
Картофель в мундире на гриле	0,23	300	4,5	18	29
Рис с овощами	0,23	310	5	11	41
Овощи на пару	0,24	90	8	1	14
Овощи гриль	0,2	140	3	6	19
Кукуруза гриль с моцареллой и зеленью	0,15	370	12	16	43
Шампиньоны гриль	0,2	100	7,2	4,2	5,6
Бобы чили	0,23	400	16	13	55
Кус-кус с овощами	0,25	170	3	15	17
Мусс из корня сельдерея с брюссельской капустой и горошком	0,2	121	3,6	5,8	13
Капуста с фасолью под сливочно-ореховым соусом	0,17	440	15	46	16
Спаржа с кунжутом и пармезаном	0,12	210	7	19	3

БЛЮДА	Выход блюда, кг.	Калорий- ность, ккал.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево- ды, г.
ОСЕННЕЕ МЕНЮ					
Салат со свеклой и творожным сыром	0,19	273,6	15,4	17,6	13,8
Салат с хрустящей тыквой и баклажанами	0,21	311,4	4,6	22,5	22,1
Тыквенный крем-суп с беконом	0,3	326,1	13,8	26,1	8,7
Грибной крем-суп с трюфелем	0,32	276,8	8	20,5	16,32
Фаршированный баклажан запеченный под сыром	0,28	217	13,4	12,6	11,7
Батат с мраморной говядиной и соусом Гуакамоле	0,32	340	10,1	18	25
Шатобриан с кремом из тыквы и грибным соусом	0,31	739	21,7	63,8	10,8

