

## КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г/порц.	Жиры, г/порц.	Углеводы, г/порц.	Калорийность, ккал/порц.
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>					
сырная тарелка	270	44,1	58,2	41,3	865
фруктовая тарелка	1106	6,3	2,8	122	538
мясная тарелка	132	16,9	24,6	2,4	298
буратта	193	22,2	36,9	4,6	439
карпачо из говядины	172	27,9	19,6	5,4	310
брускетта с ростбифом	142	23,7	18,8	34,8	403
брускетта с лососем	150	17,2	18,7	24,6	336
брускетта с креветками	137	44,1	14,1	21,5	389
брускетта с овощной сальсой	117	5,1	9,4	24,4	202
тар тар лосось	161	21,8	14	2,1	221
тар тар говядина	170	29,1	8,9	2,1	205
оливки и маслины гигант	177	2,2	26,9	17,8	322
<b>САЛАТЫ</b>					
салат с куриной печенью	218	22,7	22,4	5,5	314
салат с хрустящим баклажаном	250	10,6	15,2	22,3	268
салат с тунцом	250	20,2	17,5	7,1	267
салат греческий	280	16,2	30,1	8	368
салат цезарь цыпленком	242	28	32,6	13,2	458
цезарь с креветками	219	45,7	25,5	13,1	465
цезарь с копченым лососем	223	19,8	30,2	13,1	404
салат с лососем и шпинатом	181	19,1	14,9	9,4	248
салат с грушей и креветками	182	43,7	19	15,4	436
салат с морепродуктами и манговым соусом	241	68,3	14,5	15	464

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г/порц.	Жиры, г/порц.	Углеводы, г/порц.	Калорийность, ккал/порц.
<b>СУПЫ</b>					
томатный суп	351	65,1	19,1	19,2	509
грибной крем суп	320	11,8	38,8	34,9	536
борщ	470	51,5	22,5	29,1	525
куриный суп	320	23,3	10,9	13,1	244
уха по фински	341	15,2	22,4	11	307
рамен с креветками	450	81,8	14,9	36,3	606
том ям	430	65,3	26,4	51,5	705
<b>ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ</b>					
креветки в темпуре	178	73	8,5	43,4	542
кесадилия куриная	326	34,6	37,6	49,9	676
кесадилия говядина	328	34,3	38,2	49,9	681
жареный сулгуни	175	35,7	46,4	21,9	648
запеченый баклажан	230	17,3	15,6	13	261
запеченые мидии	270	18,7	67,5	12	733
хачапури аджарский	400	59	97,8	89,4	1474
хачапури мегрельский	500	75	96,6	133,7	1704
<b>БУРГЕРЫ И ШАВЕРМА</b>					
шаверма	526	42	92,3	91,2	1363
бургер с говядиной	409	53,1	50,9	73,1	963
чикен бургер	422	39	51,6	88,3	973
<b>ПИЦЦА</b>					
пицца 4 сыра	492	65,7	62,4	136,8	1371
пицца ветчина грибы	640	73,2	48,6	164,2	1387
пицца чикен песто	730	78,7	94	169,6	1839
пицца мясная	721	99,1	81,6	164,7	1789
пицца bbq	828	73,9	48,3	198,7	1525
пицца маргарита	610	56,7	44	168,9	1298
пицца пепперони	660	80,5	85,7	166	1757

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г/порц.	Жиры, г/порц.	Углеводы, г/порц.	Калорийность, ккал/порц.
<b>ПАСТА</b>					
паста качо э пепе	225	19,1	16,6	43,4	400
паста чикен песто	214	35,4	86,5	3,9	936
паста с лососем	416	41,9	86,9	51	1153
паста 4 сыра	299	24,3	39,4	45,5	634
паста карбонара	310	25,9	46,3	45,6	702
ньоки из шпината	251	53,7	21,4	66,5	673
лингвини с морепродуктами	360	81,9	19,2	49,8	700
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>					
утка с яблочным пюре	350	27,3	41	74,6	777
бефстроганов с пюре	325	22,7	26,5	23,3	422
бифштекс с пюре из тапинамбура	370	44,3	61,2	13,6	783
телячьи щечки с пюре	365	26,3	32,6	27,8	509
кура сювид	360	42,6	71,2	12	860
рибай	464	76,9	121,1	48	1602
стейк миньон	395	41,3	59	48	901
стейк мачете	419	44,5	84,9	48	1147
шашлык куриный	402	54,4	54,4	28,4	820
шашалык свиной	400	26,3	56,6	29,6	733
ребра свиные	401	36,4	87,6	36,9	1081
<b>РЫБА</b>					
стейк судак	315	34,4	6,4	16,6	261
дорадо с апельсиновым соусом	325	31,7	44,6	30,5	650
стейк лосось	385	31,8	14,4	16,2	322

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г/порц.	Жиры, г/порц.	Углеводы, г/порц.	Калорийность, ккал/порц.
<b>ПАНАЗИЯ</b>					
поке с креветкой	282	66,5	4	62,8	553
поке с лососем	312	33,4	12	62,8	493
поке с тунцом	312	36,7	6,6	62,8	458
вок с курицей	300	22,6	41,4	54,5	681
вок с говядиной	330	25,6	37,8	52,6	653
вок с морепродуктами	350	66,5	36,6	52,6	806
ролл с огурцом	167	5,5	1,2	40,4	195
ролл с лососем	187	17,3	7,8	39,4	297
ролл с тунцом	167	14,9	2,9	39,4	243
ролл с угрем	200	10,5	7,5	45,7	292
филадельфия	290	24,9	25,8	45,6	514
филадельфия с чукой	265	19,4	16	56,7	449
филадельфия с угрем	253	15,2	15,7	60,5	447
ролл с кунжутом	300	19,5	52,6	49,8	751
ролл темпура	260	17,5	14	78	508
суши с тунцом	50	5,7	1,2	9,5	71
суши слососем	54	5,7	2,9	9,5	87
суши с угрем	51	3,9	2,5	13	90
суши с креветкой	50	16,9	0,5	9,5	110
гункан с креветкой	71	17,8	13,2	10,9	233
гункан с лососем	71	6	17,1	10,1	218
гункан с крабом	71	4	15	12,8	202
гункан с угрем	71	4,4	15,1	14,1	210
гункан с тунцом	103	8,2	16,2	16,5	245
ролл тар тар лосось	275	21,5	18,5	49,8	451
ролл тар тар с тунцом	275	24,4	13,8	49,8	421

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г/порц.	Жиры, г/порц.	Углеводы, г/порц.	Калорийность, ккал/порц.
ролл бекон спайси	265	15,7	47,7	48,8	685
ролл запеченый с угрем	292	15,3	44,7	62,8	717
ролл запеченый с лососем	282	18,6	48,6	51,8	721
ролл запеченый с крабом	307	15,2	47,4	58,8	725
ролл росадо	335	49,8	45	54,3	823
ролл запеченый с креветкой	277	40,1	42,8	48,7	740
<b>ДЕСЕРТЫ</b>					
фондан	151	8,2	32,3	45,8	507
шоколадный торт	130	4,8	25,8	57,3	481
чизкейк нью йорк	124	22,8	12	49,6	397
рикотта с грушей	114	3,6	22,8	48,4	413
сырники	202	17,8	23,6	59,6	522
шоколадный чизкейк	125	9	19,2	58,3	442
чизкейк ореховый с карамелью	125	9,4	19,1	57,2	438