

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

PROзавтрак
и не только

Кухня

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/кДж
PRO Завтрак	450	Омлетная масса (соль, сливки, яйцо куриное) авокадо, Салат (помидор черри, базилик, шпинат, соль, перец черный молотый) крем чизз (сыр творожный, сливки 33 % , лимон, соль, масло растительное, зелень, базилик) Драники из кабачка (кабачок, яйцо куриное, мука пшеничная, соль, перец черный молотый) соус нисуаз (масло растительное, горчица зернистая, соевый соус), микрогринн	5,7	12,9	5,4	160,5/672,5
Каша рисовая на кокосовом молоке с сублимированной клубникой	290	Рис , молоко кокосовое, сливки 33 % , молоко 2,5 % , сахар, соль, ягоды сублимированные, микрогринн, клубника свежая	4,4	9,1	41,8	266,7/1117,5
Овсяная каша с шоколадом и кокосовой стружкой	300	Хлопья овсяные, молоко 2,5 % вода, стружка кокосовая, сахар, соль, крем (шоколад белый, сливки 33 % , сметана) стружка кокосовая, микрогринн	4,1	11,2	17,9	188,8/791,1
Картофельная вафля с кремом чиз и хреном, лососем слабой соли и авокадо	190	Вафля (картофель, мука пшеничная, сметана, разрыхлитель, соль, яйцо куриное, чеснок, лук репчатый) крем (сыр творожный, сливки 33 % , хрен) авокадо, лосось (лосось, сахар, соль) соус (сливки, горгонзола) соль, перец черный молотый, микрогринн, зелень, яйцо пашот (яйцо куриное, соль, уксус)	8,6	15,9	7,1	205,9/862,7
Картофельная вафля с тамбовским окороком и яйцом пашот	195	Вафля (картофель, мука пшеничная, сметана, разрыхлитель, соль, яйцо куриное, чеснок, лук репчатый) крем (сыр творожный, сливки 33 %) помидор, соль, перец черный молотый, кинза, окорок, соус (соль, сливки 33 % , сыр сулугуни) перец черный молотый, микрогринн, яйцо пашот (яйцо куриное, соль, уксус)	7,3	11,6	7,2	162,4/680,5
Брускетта с рийетом из тунца и яйцом пашот	230	Помидор, ризт (тунец, сельдерей, лук салатный, лайм цедра, лайм, соль, кунжут, майонез) лук зеленый, перец черный молотый, микрогринн, Хлеб Чиабатта (опара, мука пшеничная, улучшитель, соль, улучшитель для хлеба, дрожжи, вода, масло растительное) масло сливочное, яйцо пашот (яйцо куриное, соль, уксус), кунжут	9,6	13,1	12,5	206,3/864,4
Брускетта с кремом из баклажанов, томатов черри, печеной паприкой и сыром рикотта	220	Хлеб Чиабатта (опара, мука пшеничная, улучшитель, соль, улучшитель для хлеба, дрожжи, вода, масло растительное),перец болгарский, масло растительное, соль, масло сливочное, перец черный молотый, крем (баклажан, кинза, соль, масло растительное) помидор черри, сыр рикотта, кинза	3	11,3	11,8	160,9/674,2
Гонконгская вафля с индейкой, песто из трав и печеной моцареллой	380	Вафля (яйцо куриное, сахар, соль, молоко 2,5 % , мука пшеничная, крахмал кукурузный, масло растительное, разрыхлитель) крем (сыр творожный, сливки 33 % , соль, масло растительное, зелень, помидор, индейка, сыр моцарелла, шпинат	11,7	14,2	16,9	242,2/1014,8
Гонконгская вафля с лососем,кремчиз и авокадо	320	Вафля (яйцо куриное, сахар, соль, молоко 2,5 % , мука пшеничная, крахмал кукурузный, масло растительное, разрыхлитель) крем (сыр творожный, сливки 33 % , хрен) авокадо, лосось (лосось, соль, сахар) соус тонато (сливки 33 % , масло растительное, тунец, майонез, вино белое сухое)	6,3	18	17,2	256,0/1072,6
Круассан с индейкой, томатом, авокадо и карри соусом, яйцом пашот	270	Круассан (мука пшеничная, соль, сахар, маргарин, улучшитель, улучшитель АМ-701, улучшитель глютен, яйцо куриное, молоко 2,5 %, дрожжи, мука пшеничная, маргарин на слоение) соус (майонез, карри, мед) помидор, шпинат, авокадо, сыр чеддер, перец черный молотый, индейка, яйцо пашот (яйцо, соль, уксус)	9,9	19,8	15,5	279,8/1172,4
Хрустящий шницель с яйцом пашот и соусом чеддер	320	Шницель (филе бедра, соль, сливки 33 % , яйцо куриное) сухари панировочные, соль, перец черный молотый, соус (сливки 33 % , масло сливочное, сыр чеддер, соль) яйцо куриное, микрогринн, лук зеленый, перец черный молотый	12,7	19,6	6,9	254,8/1067,6
Бриошь в Азиатском стиле с креветкой и авокадо маринованным желтком	230	Бриошь (мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, маргарин, улучшитель для хлеба, яйцо куриное, вода)помидор, авокадо, креветка тигровая, соль, редис, соус соевый, соус (майонез, икра тобико, апельсин) масло сливочное, соль, перец черный молотый, желток, микрогринн	6,5	7,4	14,9	152,2/637,7

*в 100 г

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/100г
Шакшука	340/50	Яйцо куриное, соус (томаты вс/с, томатная паста, сахар, перец чили, кинза, соль, хмели сунели, чеснок) одну скобку убрать) помидор, соль, перец болгарский, сыр российский, кинза, перец черный молотый, Хлеб чабатта	6,8	7,9	10,7	141,1/591,2
Омлет с грибным жульеном и салатом из томатов черри и шпината	245	Грибы вешенки, масло растительное, шампиньоны, сметана, сливки 33 % , сыр чеддер, соль, помидор черри, шпинат, омлет (соль, сливки, яйцо куриное) соус нисуаз (масло растительное, горчица зернистая, соевый соус)	5,8	12,5	2,7	146,5/613,8
Скрембл с копченым сыром сулугуни ,салат из шпината и черри	200	Сыр сулугуни, шпинат, соус нисуаз (масло растительное, горчица зернистая, соевый соус) помидор черри, омлет (соль, сливки 33 % , яйцо куриное)	8,7	16,7	2,4	194,7/815,8
Сырники с вишней в хересе и сладкой сметаной	150/50/ 50	Сырники (яйцо куриное, мука пшеничная, сахар, соль, творог, мука пшеничная) сметана, вишня в хересе (вишня, сахар, херес, корица трубчатая, вода, ксантан) сахарная пудра	12,6	8,2	19,9	203,8/853,9
Френч тост с кокосовой сгущенкой	155	Тост (Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, маргарин, улучшитель, яйцо куриное, вода) омлет (соль, сливки 33 % , яйцо куриное) сахар, кокосовая сгущенка (молоко кокосовое, сливки 33 % , сахар) стружка кокосовая, клубника, микрогринн	5	12,4	28,1	244,0/1022,4
Френч тост с маскарпоне, карамелизированным с корицей персиком и муссом ряженка-манго	240	Персики консервированные, крем (сыр маскарпоне, сливки 33 %) пена манго (сливки 33 % , ряженка, сахарная пудра, пюре манго) корица молотая, сахар, Тост (Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, маргарин, улучшитель, яйцо куриное, вода) омлет (соль, сливки 33 % , яйцо куриное) сахар, мангонетт, микрогринн	5,2	12,4	27,7	243,2/1019,0
Запеканка с кремом из белого шоколада и свежими ягодами	180/50/ 10/20	Запеканка (творог, сметана, яйцо куриное, сахар, крупа манная, ванилин, масло растительное) крем (шоколад белый, сливки 33 % , сметана) голубика, клубника, микрогринн, сахарная пудра	12,3	9,8	15,3	198,6/832,1
Творожные ньоки с кокосовой сгущенкой и конфитюром из черники	160/40/ 20	Сырники (яйцо куриное, мука пшеничная, сахар, соль, творог, мука пшеничная) кокосовая сгущенка (молоко кокосовое, сливки 33 % , сахар) пюре черничное (черника, сахар), микрогринн	12,8	7,5	21,4	204,3/856,0
Круассан с бананом и томленной клубникой	180	Круасан (мука пшеничная, сахар, соль, маргарин, улучшитель, улучшитель АМ701, улучшитель глютен, яйцо куриное, молоко 2,5 % , вода, дрожжи, мука пшеничная, маргарин на слоение) бананы, сахарная пудра, ягоды сублимированные, микрогринн, крем (сахар, клубника, сироп глюкозный, сахар, сливки 33 %,) клубника	4,6	18,8	33	319,6/1339,1
Салат Нисуаз	300	Тунец, картофель, фасоль стручковая, шпинат, яйцо куриное, соус (сливки 33 %, масло растительное, майонез, вино белое сухое, тунец) помидор черри, соль, перец черный молотый, микрогринн, соус нисуаз (масло растительное, горчица зернистая, соевый соус)	6,4	6,9	6,6	114,1/478,1
Салат с киноа и яйцом пашот	220	Киноа, помидор черри, авокадо,соус (лимонная кислота, масло растительное, масло кунжутное, соус соевый, соус чили сладкий) яйцо куриное, порец черный молотый, кинза	8,6	9,9	26	227,5/953,2
Тост с гуакамолем, крабом и карри соусом	210	Чабатта (вода, мука, дрожжи, мука пшеничная, улучшитель, соль, дрожжи, вода, масло растительное) авокадо, соль, перец молотый, кинза, лук салатный, фреш лайма, крем чизз (сыр творожный, сливки 33 %) краб, яйцо куриное, соус (сливки 33 % , соль, карри специя) микрогринн, помидоры, масло оливковое, соль, кинза	5,9	6,7	22,7	174,7/732,0
Зеленая гречка с авокадо и пармезаном	330	Крупа зеленая, соль, тимьян, вода, пармезан, масло сливочное, соль, яйцо куриное, соль, уксус, авокадо, перец черный молотый, микрогринн	10,8	13,2	32,7	292,8/1226,8
Зеленый салат с печенью трески и яйцом пашот	170	Редис, кабачок, огурцы свежие, кинза, масло оливковое, соль, перец молотый, яйцо куриное, соль, уксус, печень трески, перец черный молотый, лимон, масло растительное, зелень, базилик, микрогринн	4,1	19,8	2,6	205,0/859,0
А-ля Цезарь	230	Салат айсберг, хлеб чабатта, соус (анчоус, яйцо куриное, горчица зернистая, сыр пармезан, чеснок, масло растительное, уксус яблочный) помидор черри, шницель (филе бедра, соль, сливки 33 % , яйцо куриное) сухари панировочные, соль, перец черный молотый, сыр пармезан, микрогринн	8,8	6,7	8,6	129,9/544,3
Салат с Бурратой	240	Драники из кабачка (кабачок, яйцо куриное, мука пшеничная, соль, перец черный молотый) помидор, шпинат,тыквенные семечки (семена тыквы, сахар, вода, миссо паста светлая) соус унаги, соль, перец черный молотый, микрогринн, сыр буррата, соус нисуаз (горчица зернистая, соус соевый, масло растительное)	9,1	10	5,6	148,8/623,5

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Брускетта с тамбовским окороком и рийетом из грибов	200	Хлеб Чиабатта (опара, мука пшеничная, улучшитель, соль, улучшитель для хлеба, дрожжи, вода, масло растительное), масло сливочное, яйцо пашот, окорок, сыр пармезан, соль, перец черный молотый, крем (сыр творожный, сливки 33 %, лук репчатый, шампиньоны, масло растительное, соль, перец черный молотый, сливки 33 %, масло трюфельное) микрогринн	8,3	22,1	12,3	281,3/1178,6
Круассан с кремом из арахиса	140	Круасан (мука пшеничная, сахар, соль, маргарин, улучшитель, улучшитель АМ-701, улучшитель глютен, яйцо куриное, молоко 2,5 % , вода, дрожжи, мука пшеничная, маргарин на слоеение) крем арахисовый (сироп глюкозный, сахар, сливки 33 % , арахис) соленая карамель (масло сливочное, вода, соль, сахар, сливки 33 %) арахис	10,2	28,2	30,4	416,2/1743,9
Взбитый творог с ягодами и базиликом	230	Клубника, голубика, творожная масса (творог, сливки 33 %, молоко 2,5 %, сахарная пудра) микрогринн, кандурин, банан, морозка (морозка, сахар), базилик	3,2	8,7	28	203,1/851,0
Омлет с чоризо	220/50	Омлет (соль, сливки 33 %, яйцо куриное) чиабатта, перец черный молотый, колбаски чоризо, масло сливочное, кинза, чеснок, масло оливковое, соль, сметана, микрогринн	8,8	19,4	11,5	255,8/1071,8
Гуакамоле с лососем и томатами	155	Гуакамоле (авокадо, соль, перец черный молотый, кинза, лук салатный, сок лайма) крем чизз (сыр творожный, сливки 33 %) помидор, кинза, лосось с/с, микрогринн, чиабатта	6,9	10,8	15	184,8/774,3
Салат с томатами и эстрагоном	200	Помидор, сыр фета, соль, кинза, микрогринн, песто (соль, масло растительное, зелень, тархун)	4,6	9,3	3,1	114,5/479,8
Брускетта с печенью трески	210	Чиабатта, паштет из печени (огурцы корнишон, сыр творожный, сливки 33 %, зелень, печень трески) яйцо пашот, огурцы свежие, редис, лук зеленый, перец молотый, микрогринн, масло сливочное	4,4	38,6	10,7	407,8/1708,7
Грибной суп	250/60	Шампиньоны, лук репчатый, картофель, чеснок, тимьян, вода, сливки 33 %, соус соевый, масло сливочное, масло трюфельное, чиабатта, сыр гауда, сыр пармезан, чесночное масло (масло сливочное, чеснок) тимьян	3,4	4	17,3	118,8/497,8
Гребешки запеченные с брокколи и сырным соусом сулугуни	250/50	Гребешок, капуста брокколи, соус сулугуни (соль, сливки 33 %, сыр сулугуни) соль, перец черный молотый, сыр деревенский, чиабатта	9,8	9,2	20,6	204,4/856,4
Трюфельный омлет с рукколой и страчателлой	230	Омлетная масса (соль, сливки 33 %, яйцо куриное) масло трюфельное, руккола, страчателла, помидор черри, соус трюфельный (руккола, масло трюфельное, масло оливковое, чеснок, пармезан, соль)	8,6	16,4	20	262,0/1097,8
Карамельная манная каша	250/30	Молоко 2,5 %, сливки 33 %, сахар, соль, крупа манная, сахар тростниковый, варенье (морозковое, клубничное, черничное, вишня в хересе)	3,3	15,6	12,1	202/846,4
Крок месье	250	Бриошь (мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, спред, яйцо куриное, молоко, вода) Бешамель соус (молоко 2,5 % , мука пшеничная, масло сливочное) соус Алиоле (яйцо куриное, горчица, лимонная кислота, чеснок) окорок, сыр грюйер, микрогринн	8	9,8	24,7	219,0/917,6
Омлет с угрём, кремом чиз и авокадо	270	Омлет, крем чиз (сыр творожный, сливки 33 %) авокадо, угорь жареный, соус унаги, кунжут, микрогринн	8,4	18,4	2,8	210,4/881,6
Перловка жемчужная с говяжьими щечками и топлёными сливками	260	Крупа перловая, сливки топлёные, сливки 33 % , сыр пармезан, соль, щеки (щеки говяжьи, лук репчатый, морковь, сельдерей, соль, перец черный молотый) микрогринн	7,9	14	18,8	232,8/975,4
Пшённая каша с тыквой, угрем и соусом блю-чиз	250/30/ 35	Крупа перловая, сливки 33 % ,тыква (мёд, тимьян, сахар, масло сливочное, соль, тыква, масло растительное) соус (сливки 33 %, сыр творожный, сыр горгонзола) соус унаги, сахар, кунжут, соль, стружка тунца, угорь жареный, микрогринн	7,4	12,3	27,7	251,1/1052,1