

ПРОЗАВТРАК

и не только

Состав и энергетическая ценность блюд

Наименование блюда	Выход 1 порц. г	Состав блюда	Содержание веществ в 100 гр			Энергетическая ценность 100 гр. кКал	Энергетическая ценность 100 гр. кДж
			Б	Ж	У		

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ КУХНЯ

Крок месье	250	Бришь (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
Омлет чили с крабом и соусом чили	240	Омлет,соус чили (перец чили,имбирь корень,чеснок,соус соевый,соус рыбный,соус свит чили) сацебели (томаты в с/с ,томатная паста,сахар,перец чили,кинза,соль,хмели-сунели,чеснок) яйцо куриное,краб	8	7,6	9,2	137,2	574,9
Перловка жемчужная с говяжьими щечками и топлеными сливками	260	Крупа перловая,сливки топленые,сливки 33 % ,сыр пармезан,соль,щетки (щетки 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
Окрошка на кефире,с говядиной	300	Замес на окрошку(кефир, вода,сметана 15%, горчица, хрен, соль, лимонная кислота), говядина отварная, огурец свежий, яйцо куриное, картофель, редис, укроп, лук зеленый	5	5	5	85,0	356,2
Свекольник с говядиной	300	Замес на свекольник(свекла,вода, лимонная кислота, горчица, хрен, соль, сметана15%)говядина, огурец свежий, яйцо куриное, зелень, лук зеленый,свекла	4	3	2	51,0	213,7

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ БАР

Кокосовый смузи	280	Пюре кокос,сироп кокос,кокосовое молоко,банан,мороженое,микрогринн	2,2	8,2	13,4	136,2	570,7
Смузи клубника- ежевика	280	Ежевика,клубника,сироп ежевики,сироп клубники,морс брусничный,ежевика	0,7	0,1	10,1	44,1	184,8
Брусничный мохито	350	Брусника - пюре,сироп брусника(клюква),мята,вода газ,сироп хуго,лайм,брусника,мята	0,1	0,2	17,9	73,8	309,2
Лимонад брусника- маракуйя	350	Брусника- пюре,пюре маракуйя,лимонная кислота,сироп лимонграс,вода газ,брусника	0,6	0,2	13,8	59,4	248,9
Эспрессо - тоник , яблоко-бузина	260	Кофе,вода,тоник,яблочный фреш,сироп хуго,микрогринн	0,1	0,3	13	55,1	230,9