

## **Наименование блюда**

### **1.1 Завтраки**

#### ***Блинчик с ветчиной и сыром 1шт/60г***

(Блинчик, ветчина, сыр гауда)  
В 100 г: белки - 11,5 г, жиры - 15,2 г, углеводы - 14,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 244,1

#### ***Блинчик с крабом 1шт/90г***

(Блинчик (молоко, яйцо куриное, сахар, соль, масло растительное, мука пшеничная), крабовые палочки, сыр плавленый, сыр моцарелла, лук зеленый, соль, соус устричный, сухари панко, масло растительное)  
В 100 г: белки - 7,5 г, жиры - 17,5 г, углеводы - 17,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 258,5

#### ***Блинчик с мясом 1шт/70г н***

(Блинчик (молоко, яйцо куриное, сахар, соль, масло растительное, мука пшеничная), фарш мясной (говядина, курица), лук репчатый, соус бешамель (мука, масло сливочное, молоко, соль, мускатный), сливки, соль, перец, масло растительное)  
В 100 г: белки - 4,3 г, жиры - 8,0 г, углеводы - 14,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 149,8

#### ***Блинчик с Творогом 70гр н***

(Блинчик (молоко, яйцо куриное, сахар, соль, масло растительное, мука пшеничная), творог, сахар, сметана, сахар ванильный, масло растительное)  
В 100 г: белки - 19,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 2,4 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 183,6

#### ***Блинчик с яблоком 1шт/90г***

(Блинчик, яблоки, сахар, загуститель, изюм, корица, сахар ванильный)  
В 100 г: белки - 2,9 г, жиры - 4,0 г, углеводы - 10,3 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 89,0

#### ***Блинчики 1шт/45гр н***

(Молоко, яйцо куриное, сахарный песок, соль, масло растительное, мука пшеничная)  
В 100 г: белки - 6,6 г, жиры - 9,0 г, углеводы - 23,3 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 202,1

#### ***Каша Манная с хурмой и клюквой 1шт/230г***

(Крупа манная, молоко, сливки, соль, сахар, хурма вяленая, клюква сушеная, масло сливочное)  
В 100 г: белки - 2,6 г, жиры - 2,9 г, углеводы - 6,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 65,0

#### ***Каша овес с пармезаном на сливках 200гр***

(Овес, молоко, сливки, пармезан, масло сливочное)  
В 100 г: белки - 2,8 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 1,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 53,8

#### ***Каша Пшеничная с тыквой на молоке 200гр***

(Молоко, крупа пшеничная, соль, сахар, сахар ванильный, сливки, тыква запеченная, масло растительное)  
В 100 г: белки - 3,7 г, жиры - 7,2 г, углеводы - 17,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 149,9

#### ***Омлет классический 100гр***

(Яйцо куриное, молоко, соль, масло сливочное)  
В 100 г: белки - 8,0 г, жиры - 5,9 г, углеводы - 1,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 92,2

#### ***Сырник 1шт/70г н***

(Творог, яйцо, мука, сахар, соль, масло растительное)  
В 100 г: белки - 18,6 г, жиры - 3,6 г, углеводы - 18,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 179,6

### **1.2 Сэндвичи (блюда)**

#### ***Крок Месье с ветчиной 1шт/170г***

(Хлеб для тостов, ветчина, масло сливочное, сыр гауда, сыр моцарелла, сливки)  
В 100 г: белки - 11,7 г, жиры - 19,6 г, углеводы - 19,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 299,3

#### ***Круассан с Ветчиной 1шт/145гр***

(Круассан, ветчина, сыр гауда, майонез, сметана, петрушка, чеснок, масло растительное, салат айсберг, томаты свежие)  
В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 10,3 г, углеводы - 0,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 115,1

#### ***Ролл с курицей 1шт 200гр***

(Тортилья, салат айсберг, лук красный, петрушка, морковь, курица филе бедра, специи, масло растительное, помидоры свежие, огурцы свежие, майонез, соль, перец, чеснок)  
В 100 г: белки - 9,6 г, жиры - 18,4 г, углеводы - 17,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 272,3

#### ***Ролл с лососем 1шт/250г***

(Тортилья, сметана, майонез, петрушка, романо, айсберг, лосось с/с, огурцы свежие)  
В 100 г: белки - 6,7 г, жиры - 11,9 г, углеводы - 13,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 187,5

### **1.3 Салаты**

#### ***Винегрет 100г***

(Свекла, морковь, картофель, горошек зеленый, огурцы маринованные, масло растительное, капуста квашенная, лук зеленый)  
В 100 г: белки - 1,7 г, жиры - 8,4 г, углеводы - 7,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 112,7

#### ***Салат Аппетитный 100г***

(Перец болгарский, огурцы свежие, капуста пекинская, морковь, куриное филе, петрушка, майонез, яйцо куриное, соль, перец черный, сельдерей, кукуруза консерв)  
В 100 г: белки - 4,1 г, жиры - 17,2 г, углеводы - 5,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 193,7

#### ***Салат Весенний 100г***

(Капуста б/к, огурцы свежие, укроп, лук зеленый, масло растительное, уксус, специи)  
В 100 г: белки - 1,5 г, жиры - 4,5 г, углеводы - 5,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 69,0

#### ***Салат Витаминный 100г***

В 100 г: белки - 0,7 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 8,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 38,1

#### ***Салат запеченая свекла с фетой 100г***

(Свекла, сахар, соль, уксус, горчица, яйцо куриное, масло растительное, кинза, тархун, брынза, семена тыквы)  
В 100 г: белки - 4,7 г, жиры - 18,3 г, углеводы - 10,7 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 223,3

#### ***Салат из маринованной капусты с болгарским перцем 100г***

(Капуста б/к, морковь, перец болгарский, уксус 9%, соль, сахар, соус чили сладкий)  
В 100 г: белки - 1,9 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 42,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 179,9

#### ***Салат из Спелых помидоров 100г***

(Помидоры розовые, лук красный, чеснок, кинза, соль, сахар, перец черный молотый)  
В 100 г: белки - 1,4 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 5,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 31,5

#### ***Салат Летний из помидоров и огурцов 100г***

(Огурцы свежие, помидоры сведие, масло растительное, соль, перец черный)  
В 100 г: белки - 1,1 г, жиры - 3,2 г, углеводы - 3,3 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 47,4

#### ***Салат Мимоза 100г***

(Картофель, морковь, яйцо куриное, майонез, лосось)  
В 100 г: белки - 8,1 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 1,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 163,0

#### ***Салат Оливье с ветчиной 100г***

(Картофель отварной, ветчина, огурцы маринованные, яйцо куриное, морковь отварная, горошек консервированный, майонез, перец черный молотый, укроп, соль)  
В 100 г: белки - 6,3 г, жиры - 20,1 г, углеводы - 1,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 215,6

#### ***Салат с грушей и вяленой грудкой 100г***

(Салат микс, карпаччо из куриной грудки, груша, сыр голубой, сыр творожный, апельсин, мед, масло оливковое, горчица дижонская, уксус бальзамический, крем соус бальзамик)  
В 100 г: белки - 10,0 г, жиры - 18,3 г, углеводы - 0,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 207,7

#### ***Салат с домашним сыром 100г***

(Перец болгарский, огурцы свежие, помидоры свежие, баклажан запеченный, кабачок запеченный, лук зеленый, кинза, соус терияки, лимон, масло растительное, масло кунжутное, соус чили сладкий, хлопья пшеничные, сыр брынза, сыр творожный, крахмал, масло растительное)  
В 100 г: белки - 4,3 г, жиры - 13,3 г, углеводы - 6,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 163,8

#### ***Салат с киноа и авокадо 100г***

(Огурцы свежие, авокадо, помидоры черри, оливки, киноа, петрушка, чеснок, базилик свежий, масло растительное, лимон соль, перец, паста карри)  
В 100 г: белки - 2,8 г, жиры - 12,0 г, углеводы - 10,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 165,8

#### ***Салат с курицей и сельдереем 100г***

(Сельдерей стебель, ананас консервированный, грудка куриная, соль, перец, масло растительное, лимон, мука пшеничная, майонез)  
В 100 г: белки - 7,5 г, жиры - 13,7 г, углеводы - 5,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 174,7

### ***Салат Филадельфия 100г***

(Рис для суши, уксус мицукан, крабовые палочки, сливочный сыр, огурцы свежие, икра тобико, соус соевый)

В 100 г: белки - 2,8 г, жиры - 7,3 г, углеводы - 3,7 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 91,3

### ***Салат Цезарь с курицей 100г***

(Салат романо, сыр пармезан, хлеб для тостов, грудка куриная, специи масло растительное, соль, перец, специи, чеснок, каперсы, майонез, горчица дижонская, анчоусы, лимон, томаты черри, яйцо перепелиное)

В 100 г: белки - 10,9 г, жиры - 14,3 г, углеводы - 4,7 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 191,2

### ***Сельдь под шубой 100г***

(Картофель отварной, морковь отварная, свекла отварная, сельдь филе, майонез, лук репчатый, яйцо куриное)

В 100 г: белки - 7,1 г, жиры - 16,1 г, углеводы - 4,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 188,8

## **1.4 Холодные закуски**

### ***Баклажаны запеченные 100г***

(Баклажаны, масло растительное, лимон, чеснок, сахар, соль, перец черный, перец чили, орех грецкий, кинза)

В 100 г: белки - 2,0 г, жиры - 17,8 г, углеводы - 7,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 199,4

### ***Креветки чесночные 100г***

(Креветки, масло оливковое, чеснок, тимьян, перец чили, соль)

В 100 г: белки - 19,7 г, жиры - 2,5 г, углеводы - 3,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 113,1

### ***Микс Креветки эстрагон 100г***

(Авокадо, лимон, салат микс, томаты черри, креветки, сахар, соль, уксус, горчица, яйцо куриное, масло растительное, тархун свежий, каперсы)

В 100 г: белки - 0,9 г, жиры - 8,7 г, углеводы - 2,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 90,5

### ***Перцы запеченные с сыром 100г***

(Перец рамиро, сыр сливочный, сыр брынза, сметана, специи, масло оливковое, сыр пармезан, сухари панко, уксус винный, перец чили, кинза)

В 100 г: белки - 3,6 г, жиры - 14,9 г, углеводы - 6,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 175,8

### ***Помидоры соленые 100г***

(Помидоры, укроп, петрушка, чеснок, соль, перец черный, сахар, уксус)

В 100 г: белки - 0,8 г, жиры - 0,9 г, углеводы - 17,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 80,6

### ***Тарталетка. Форшмак 45г***

(Сельдь филе, яйцо куриное, яблоко, масло сливочное, лук красный, сахар, горчица дижонская, салат романо, тарталетка)

В 100 г: белки - 10,4 г, жиры - 21,2 г, углеводы - 3,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 245,9

### ***Форшмак в банке 120г***

(Сельдь филе, масло сливочное, горчица дижонская, яблоки, лук красный, сахар, яйцо куриное)

В 100 г: белки - 10,8 г, жиры - 22,2 г, углеводы - 3,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 256,5

### ***Форшмак в банке 200г***

(Сельдь филе, масло сливочное, горчица дижонская, яблоки, лук красный, сахар, яйцо куриное)

В 100 г: белки - 10,8 г, жиры - 22,2 г, углеводы - 3,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 256,5

### ***Холодец из фермерской говядины 100г***

(Мясо индейки, говядина, желатин, чеснок, соль, перец черный молотый, лавровый лист, морковь, лук репчатый)

В 100 г: белки - 4,6 г, жиры - 1,4 г, углеводы - 0,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 33,3

### ***Хумус с Тортильей 1шт/215/30***

(Нут отварной, паста тахини, чеснок, лимон, соль, перец черный молотый, кинза, соус терияки, лимон, лук зеленый, масло растительное, масло кунжутное, соус чили сладкий, соус ширача, тортилья)

В 100 г: белки - 11,9 г, жиры - 15,1 г, углеводы - 37,7 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 334,5

## **1.5 Первые блюда**

### ***Борщ 1порц/250мл***

(Свекла, томатная паста, сахар, соль, перец черный молотый, уксус, капуста б/к, морковь, картофель, масло растительное, укроп, петрушка, говядина, сметана)  
В 100 г: белки - 2,4 г, жиры - 8,3 г, углеводы - 5,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 103,7

### **Бульон куриный с лапшой 1 порц/250мл**

(Бульон куриный (курица, морковь, лук, специи), петрушка, лук, морковь, лапша)  
В 100 г: белки - 0,8 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 5,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 28,3

### **Крем-суп из тыквы 1порц/200мл**

(Бульон рыбный, картофель, морковь, лук, крупа пшено, петрушка, укроп, соль, перец черный, филе минтая)  
В 100 г: белки - 3,2 г, жиры - 1,8 г, углеводы - 7,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 57,1

### **Крем-суп из цветной капусты 1порц/200мл**

(Капуста цветная, картофель, лук репчатый, морковь, чеснок, масло растительное, масло оливковое, сливки растительные, бульон овощной, гренки)  
В 100 г: белки - 3,0 г, жиры - 10,3 г, углеводы - 8,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 138,8

### **Крем-суп овощной с сельдереем 1порц/200мл**

(Картофель, морковь, лук, сельдерей корень, масло сливочное, чеснок, сливки, масло растительное, соль, перец черный молотый, хлеб для тостов)  
В 100 г: белки - 3,2 г, жиры - 1,8 г, углеводы - 7,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 57,1

### **Окрошка 1порц/220мл**

(Редис, яйцо, огурцы, картофель, ветчина, петрушка, майонез, минеральная вода, сметана, специи)  
В 100 г: белки - 3,2 г, жиры - 9,1 г, углеводы - 1,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 100,8

### **Солянка рыбная 1порц/200мл**

(Бульон рыбный, огурцы соленые, лук, томатная паста, оливки, лимон, филе трески, семга, соус шрирача, сахар, соль)  
В 100 г: белки - 1,8 г, жиры - 2,8 г, углеводы - 4,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 52,3

### **Суп гороховый с беконом 1 порц/250мл**

(Горох сухой, картофель, лук, морковь, бульон говяжий, чеснок, соль, зира, бекон)  
В 100 г: белки - 4,6 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 6,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 103,0

### **Суп рыбный Уха 1порц/200мл**

(Бульон рыбный, картофель, морковь, лук, крупа пшено, петрушка, укроп, соль, перец черный, филе минтая)  
В 100 г: белки - 3,2 г, жиры - 1,8 г, углеводы - 7,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 57,1

### **Суп рыбный Финский 1порц/200мл**

(Форель, филе минтая, морковь, брокколи, капуста цветная, лук порей, сливки, картофель, соль, перец)  
В 100 г: белки - 2,0 г, жиры - 3,7 г, углеводы - 0,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 43,1

### **Суп фасолевый с говядиной 1 порц/200мл**

(Фасоль, лук репчатый, морковь, картофель, говядина, чеснок, специи, томатная паста)  
В 100 г: белки - 3,4 г, жиры - 3,4 г, углеводы - 3,5 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 58,2

## **1.6 Вторые блюда**

### **Бедро Цыпленка 100г**

(Бедро куриное, соус соевый, специи, крахмал, яйцо куриное, масло растительное)  
В 100 г: белки - 21,6 г, жиры - 15,1 г, углеводы - 3,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 237,4

### **Жаркое из говядины 100гр**

(Говядина, перец болгарский, лук репчатый, картофель, грибы шампиньоны, чеснок, перец чили, мука, сахар, томатная паста, специи)  
В 100 г: белки - 6,6 г, жиры - 6,8 г, углеводы - 2,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 98,1

### **Жульен с курицей и грибами 110г**

(Грибы шампиньоны, куриное бедро, молоко, мука пшеничная, масло сливочное, лук репчатый, специи, сливки, сыр моцарелла)  
В 100 г: белки - 8,0 г, жиры - 7,4 г, углеводы - 3,7 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 112,1

### **Запеченная Утиная грудка 100г**

(Грудка утиная, специи, горчица, мед, соус соевый)  
В 100 г: белки - 34,4 г, жиры - 16,1 г, углеводы - 6,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 306,4

### **Зраза куриная с луком и яйцом 1шт/150г**

(Филе куриное, хлеб размоченный, лук репчатый, майонез, специи, лук зеленый, укроп, яйцо куриное)

В 100 г: белки - 14,6 г, жиры - 10,8 г, углеводы - 5,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 176,8

### **Капуста с грибами шиитаки 100г**

(Капуста б/к, морковь, лук, грибы шиитаки, специи, масло растительное, соус устричный)

В 100 г: белки - 1,8 г, жиры - 4,0 г, углеводы - 7,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 75,2

### **Капуста цветная запеченная 100г**

(Капуста цветная, яйцо куриное, майонез, сыр моцарелла, чеснок, специи)

В 100 г: белки - 5,7 г, жиры - 9,1 г, углеводы - 4,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 122,5

### **Картофельный Гратен с форелью 100**

(Картофель, лук репчатый, лосось, сыр моцарелла, сливки 20%, специи, масло растительное)

В 100 г: белки - 10,0 г, жиры - 16,4 г, углеводы - 2,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 195,3

### **Колбаски из индейки 100г**

(Колбаски из индейки, масло растительное, перец чили)

В 100 г: белки - 19,1 г, жиры - 12,6 г, углеводы - 0,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 191,9

### **Котлета Боярская 1шт/140г**

(Говядина, курица бедро, хлеб белый, лук репчатый, специи)

В 100 г: белки - 14,5 г, жиры - 9,7 г, углеводы - 3,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 160,0

### **Котлета из кролика 1шт/75гр**

(Филе кролика, специи, хлеб белый, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное)

В 100 г: белки - 0,6 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 3,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 71,3

### **Котлета по-киевски 1шт/120гр**

(Куриное филе, яйцо куриное, масло сливочное, чеснок, петрушка, укроп, специи, мука пшеничная, ухари панировочные)

В 100 г: белки - 19,9 г, жиры - 17,0 г, углеводы - 13,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 287,1

### **Куриная печень в сливочном соусе 100г**

(Печень куриная, перец болгарский, лук красный, грибы шампиньоны, сливки, сахар, соль, специи, соус устричный, масло растительное)

В 100 г: белки - 14,6 г, жиры - 12,9 г, углеводы - 4,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 193,7

### **Куриные тефтели паровые 100г**

(Куриное филе бедра, лук репчатый, петрушка, укроп, молоко, яйцо куриное, соль, перец черный, масло растительное)

В 100 г: белки - 18,9 г, жиры - 9,9 г, углеводы - 0,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 166,3

### **Люля кебаб 1шт/100гр**

(Куриное филе бедра, говядина оковалок, лук репчатый, соль поваренная, перец черный, зира, кинза)

В 100 г: белки - 16,8 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 2,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 134,0

### **Минтай жареный 100г**

(Минтай тушка, мука, соль, перец черный, масло растительное)

В 100 г: белки - 16,4 г, жиры - 11,6 г, углеводы - 0,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 173,2

### **Ножки Цыпленка 100г**

(Ножки цыпленка, кетчуп, майонез, специи, масло растительное)

В 100 г: белки - 25,7 г, жиры - 29,2 г, углеводы - 3,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 379,2

### **Окунь жареный 100г**

(Окунь, соль, перец черный, мука пшеничная, масло растительное)

В 100 г: белки - 18,0 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 1,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 113,8

### **Оладьи из кабачков 100гр**

(Кабачки, морковь, укроп, яйцо куриное, творог, мука пшеничная, крахмал, сахар, соль, масло растительное)

В 100 г: белки - 6,1 г, жиры - 22,1 г, углеводы - 16,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 290,4

### **Оладьи куриные 100г**

(Куриное бедро, сыр моцарелла, яйцо куриное, майонез, мука пшеничная, петрушка, соль, перец черный, масло растительное)

В 100 г: белки - 16,5 г, жиры - 33,7 г, углеводы - 3,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 384,7

### **Пастуший пирог с мясом и грибами 100г**

(Фарш домашний, мука, масло сливочное, молоко, сливки, лук репчатый, грибы шампиньоны, картофель, яйцо куриное, сыр моцарелла)  
В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 24,8 г, углеводы - 2,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 251,4

### ***Плов с говядиной 100г***

(Рис, морковь, лук репчатый, говядина, масло растительное, соль, специи)  
В 100 г: белки - 9,0 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 29,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 247,1

### ***Рулет из цыпленка с кумином 100г***

(Куриное бедро, зира, соус соевый, соль, перец черный, чеснок, соус терияки)  
В 100 г: белки - 17,1 г, жиры - 10,1 г, углеводы - 1,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 163,3

### ***Рулька свиная 100гр***

(Рулька свиная, лук репчатый, чеснок, имбирь, соус соевый, соль, перец черный)  
В 100 г: белки - 18,6 г, жиры - 24,7 г, углеводы - 0,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 296,7

### ***Рыба под маринадом 100гр***

(Минтай филе, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, сахар, специи)  
В 100 г: белки - 4,9 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 9,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 117,2

### ***Стейк из Форели 100г***

(Форель стейк)  
В 100 г: белки - 22,1 г, жиры - 2,4 г, углеводы - 0,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 110,1

### ***Тестели из индейки 100гр***

(Индейка филе, куриное филе бедра, лук репчатый, рис, масло растительное, паста томатная, соль, сахар, перец черный)  
В 100 г: белки - 12,3 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 8,3 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 137,7

### ***Томленая говядина 100г***

(Говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, перец черный, соус чили сладкий, соус терияки)  
В 100 г: белки - 20,0 г, жиры - 6,5 г, углеводы - 2,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 148,5

### ***Треска жареная 100г***

(Треска, мука, соль, перец, масло растительное)  
В 100 г: белки - 14,3 г, жиры - 7,8 г, углеводы - 4,7 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 146,7

### ***Удон с овощами 100г***

(Лапша удон, чеснок, имбирь, перец болгарский, морковь, кабачки, грибы шампиньоны, масло кунжутное, соус соевый, апельсин, уксус мицукан, сахар, крахмал)  
В 100 г: белки - 3,4 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 21,3 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 105,2

### ***Утка с черносливом и квашеной капустой 100г***

(Капуста б/к, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, чернослив, утиная грудка, томатная паста, соль, перец черный)  
В 100 г: белки - 10,0 г, жиры - 18,3 г, углеводы - 0,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 207,7

### ***Шашлык куриный 100гр***

(Куриное бедро, соус соевый, специи, соус шрирача, горчица, кетчуп, майонез, лук репчатый, лук красный, кабачки, сок ананас, мед)  
В 100 г: белки - 17,5 г, жиры - 12,0 г, углеводы - 2,0 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 185,8

### ***Щучьи котлетки 60г***

(Щука филе, минтай филе, хлеб белый, лук репчатый, майонез, соль, перец черный, масло растительное)  
В 100 г: белки - 12,7 г, жиры - 7,9 г, углеводы - 8,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 155,1

## **1.7 Гарниры**

### ***Гороховое пюре 100гр***

(Горох, лук, специи, крахмал, масло растительное)  
В 100 г: белки - 12,3 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 32,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 192,1

### ***Гречка с овощами 100г***

(Гречка, бульон куриный, лук репчатый, морковь, сельдерей корень, масло сливочное, масло растительное)  
В 100 г: белки - 8,9 г, жиры - 12,0 г, углеводы - 44,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 310,2

### ***Картофель жареный 100г***

(Картофель, лук репчатый, масло растительное, соль, перец, петрушка)

В 100 г: белки - 3,6 г, жиры - 29,4 г, углеводы - 2,9 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 290,5

### **Картофель молодой с чесноком 100г**

(Картофель мини, чеснок, розмарин, соль, масло растительное)

В 100 г: белки - 2,1 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 16,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 80,3

### **Картофельное пюре 100г**

(Картофель, молоко, масло сливочное, соль)

В 100 г: белки - 2,4 г, жиры - 16,0 г, углеводы - 1,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 157,5

### **Лапша рисовая 100г**

(Лапша рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, перец чили, перец

болгарский, сахар, соус соевый, масло кунжутное)

В 100 г: белки - 7,0 г, жиры - 7,7 г, углеводы - 44,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 281,9

### **Голубцы постные 100г**

(Капуста пекинская, грибы, рис, сливки растительные, лук репчатый, морковь, специи,

томатная паста, томаты в собственном соку, масло растительное)

В 100 г: белки - 0,5 г, жиры - 4,7 г, углеводы - 4,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 61,6

### **Зрза картофельная с грибами ПОСТ 125г**

(Картофель, крахмал, шампиньоны, специи, лук репчатый, масло, чеснок, укроп, мука,

сливки растительные, сухари панко)

В 100 г: белки - 3,0 г, жиры - 15,7 г, углеводы - 5,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 174,2

### **Каша Веган рис с киноа 1шт/250г**

(Рис, киноа, молоко кокосовое, сахар, соль, цукаты манго, клубника вяленая)

В 100 г: белки - 3,3 г, жиры - 4,2 г, углеводы - 31,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 177,5

### **Кесадилья Веган 1шт**

(Фасоль, геркулес, мука пшеничная, лук красный, чеснок, соус соевый, специи, горчица,

огурцы маринованные, помидоры свежие, тортилья)

В 100 г: белки - 4,8 г, жиры - 11,0 г, углеводы - 21,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 206,7

### **Крем-суп грибной постный 1 порц/200мл**

(Картофель, морковь, лук, шампиньоны, масло растительное, чеснок, сливки

растительные, бульон овощной, гренки чесночные)

В 100 г: белки - 1,8 г, жиры - 9,3 г, углеводы - 2,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 99,2

### **Малосольные огурцы 100г**

(Огурцы свежие, укроп, чеснок, соль, лавровый лист, перец черный)

В 100 г: белки - 0,9 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 15,3

### **Овощи на гриле 100г**

(Баклажан, кабачок, перец болгарский, соль)

В 100 г: белки - 1,3 г, жиры - 0,6 г, углеводы - 4,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 30,1

### **Пенне со шпинатом веган 100г**

(Паста пенне, лук репчатый, тимьян, чеснок, бульон куриный, сливки растительные,

шпинат)

В 100 г: белки - 4,5 г, жиры - 4,9 г, углеводы - 25,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 155,1

### **Плов с черносливом и курагой пост 100г**

(Рис, нут, курага, чернослив, лук репчатый, масло растительное, соль, специи)

В 100 г: белки - 5,4 г, жиры - 18,8 г, углеводы - 44,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 368,6

### **Салат Будда веган 100г**

(Сыр тофу жареный, киноа, огурцы, редис, салат микс, кешью, имбирь, чеснок, уксус

винный, соус соевый, сахар, масло растительное.)

В 100 г: белки - 2,7 г, жиры - 15,9 г, углеводы - 14,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 216,4

### **Салат Черри авокадо веган 100г**

(Авокадо, томаты черри, салат айсберг, салат романо, специи, масло оливковое)

В 100 г: белки - 2,7 г, жиры - 15,9 г, углеводы - 14,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 216,4

### **Салат-гарнир Киноа Сельдерей 100г**

(Паста таххини, киноа, стебель сельдерея, семена подсолнуха, кунжут белый, помидоры

свежие, лимоны, петрушка, мята, соль, масло оливковое)

В 100 г: белки - 5,8 г, жиры - 9,2 г, углеводы - 19,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 181,8

### **Суп грибной 1 порц/200мл**

(Лук репчатый, вода, грибы шампиньоны, картофель свежий, специи)

В 100 г: белки - 0,8 г, жиры - 2,8 г, углеводы - 0,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 30,0

### **Суп овощной постный 1порц/250мл**

В 100 г: белки - 0,7 г, жиры - 1,9 г, углеводы - 1,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 26,0

### **Суп постный 1 порц/200мл**

В 100 г: белки - 4,7 г, жиры - 1,2 г, углеводы - 15,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 90,6

### **Суп фасолевый постный 1 порц/200мл**

В 100 г: белки - 1,4 г, жиры - 2,3 г, углеводы - 4,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 42,5

### **Сэндвич с тофу и овощами гриль 1шт/200г**

(Чиабатта ржаная, майонез с зеленым луком, томленая говядина, горчица, перец халапеньо, салат романо, огурцы маринованные)

В 100 г: белки - 2,8 г, жиры - 12,8 г, углеводы - 18,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 201,1

### **Чаи с Манго веган 200г**

(Молоко кокосовое, сахар, семена чиа, пюре манго, загуститель)

В 100 г: белки - 2,1 г, жиры - 11,0 г, углеводы - 10,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 150,3

### **Сметана 50г**

(Сметана)

В 100 г: белки - 3,1 г, жиры - 22,0 г, углеводы - 3,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 226,6

### **Соус брусничный 30г**

(Брусника, апельсин, сахар, масло растительное)

В 100 г: белки - 1,2 г, жиры - 6,8 г, углеводы - 18,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 144,5

### **Соус веган чили 40г**

(Вода, горчица, сахар, перец чили, мята, соль, уксус рисовый, кинза, масло растительное)

В 100 г: белки - 0,7 г, жиры - 54,0 г, углеводы - 4,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 513,4

### **Соус имбирный 30г**

(Имбирь корень, лайм, соус терияки, масло растительное, соус сладкий чили)

В 100 г: белки - 3,0 г, жиры - 30,9 г, углеводы - 16,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 361,3

### **Соус клубника маракуйя 30г**

(Пюре маракуйя, клубника, сахар)

В 100 г: белки - 0,0 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 0,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 0,0

### **Соус тайский 30г**

(Кинза, соус терияки, лимон, лук зеленый, масло растительное, масло кунжутное, соус чили сладкий)

В 100 г: белки - 1,9 г, жиры - 60,7 г, углеводы - 8,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 606,0

### **Соус тар-тар 30г**

(Огурцы, укроп, петрушка, соус шрирача, майонез, лимон, соус чили сладкий, лук красный)

В 100 г: белки - 1,4 г, жиры - 56,8 г, углеводы - 1,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 523,3

### **Соус чесночный 50г**

(Майонез, соль, перец черный, чеснок, кориандр)

В 100 г: белки - 1,4 г, жиры - 75,1 г, углеводы - 2,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 689,9

### **Соус Шашлычный 30г**

(Томаты в собственном соку, чеснок, кинза, соль, перец черный)

В 100 г: белки - 1,8 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 5,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 32,4

### **Соус ягодный 30г**

(Черная смородина, сахар)

В 100 г: белки - 0,0 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 1,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 6,8

### **Хрен 30г**

(Хрен столовый)

В 100 г: белки - 5,6 г, жиры - 21,8 г, углеводы - 11,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 265,0

## **8.1 Выпечка/Штрудели (Блюда)**

### **Бабка с корицей 1 шт 100г**

(Тесто дрожжевое сдобное, корица, крем заварной, миндаль карамелизованный, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 5,0 г, жиры - 9,7 г, углеводы - 47,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 296,4

### ***Булочка с Вишней 1шт/105г***

(Тесто сдобное дрожжевое, вишня, сахар, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 3,1 г, жиры - 19,4 г, углеводы - 41,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 354,2

### ***Булочка с творогом и вишней 170 гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, творог, вишня, яйцо, сахар, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 7,6 г, жиры - 7,2 г, углеводы - 39,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 250,0

### ***Запеканка творожная с курагой 100гр***

(Творог, сахар, курага, крупа манная, сметана)

В 100 г: белки - 10,8 г, жиры - 5,2 г, углеводы - 19,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 166,9

### ***Запеканка творожная с тыквой 1шт/140гр***

(Тыква, яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, творог, сметана, сахар ванильный, сливки 33)

В 100 г: белки - 9,0 г, жиры - 8,7 г, углеводы - 23,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 210,9

### ***Кекс Лимонный с клюквой 1шт/100гр***

(Мука, яйцо куриное, сахар, масло сливочное, сметана, лимон, клюква сушеная, сахар ванильный)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 10,1 г, углеводы - 49,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 304,4

### ***Кекс Морковный с грушей 1шт/170г***

(Мука, сода, разрыхлитель, морковь, сахар ванильный, специи, масло растительное, лимон, груша, орехи)

В 100 г: белки - 3,4 г, жиры - 14,2 г, углеводы - 43,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 313,1

### ***Кекс Морковный с грушей 1шт/690г***

(Мука, сода, разрыхлитель, морковь, сахар ванильный, специи, масло растительное, лимон, груша, орехи)

В 100 г: белки - 3,4 г, жиры - 14,2 г, углеводы - 43,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 313,1

### ***Круассан классический 1шт/60г***

(Тесто слоеное дрожжевое, масло сливочное)

В 100 г: белки - 7,155 г, жиры - 24,36 г, углеводы - 37,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 327

### ***Пирог Картофель Сулугуни 1шт/100г***

(Тесто дрожжевое сдобное, картофель, сыр сулугуни, масло сливочное)

В 100 г: белки - 7,3 г, жиры - 16,5 г, углеводы - 16,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 243,4

### ***Пирог Картофель Сулугуни 1шт/800г***

(Тесто дрожжевое сдобное, картофель, сыр сулугуни, масло сливочное)

В 100 г: белки - 7,2 г, жиры - 16,4 г, углеводы - 16,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 242,5

### ***Пирог Невский 1шт/110г***

(Тесто дрожжевое сдобное, сироп сахарный, молоко гущеное, яйцо куриное, масло сливочное, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 4,1 г, жиры - 14,1 г, углеводы - 38,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 297,3

### ***Пирог с брусникой 1шт/600г***

(Тесто сдобное дрожжевое, брусника, сахар)

В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 5,2 г, углеводы - 45,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 249,6

### ***Пирог с брусникой 1шт/75г***

(Тесто сдобное дрожжевое, брусника, сахар)

В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 5,2 г, углеводы - 45,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 249,6

### ***Пирог с картофелем и грибами 1000г***

(Тесто сдобное дрожжевое, картофель, грибы шампиньоны, лук репчатый, масло сливочное, соль, перец черный)

В 100 г: белки - 3,9 г, жиры - 11,7 г, углеводы - 15,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 183,6

### ***Пирог с картофелем и грибами 220гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, картофель, грибы шампиньоны, лук репчатый, масло сливочное, соль, перец черный)

В 100 г: белки - 3,9 г, жиры - 11,7 г, углеводы - 15,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 183,9

### ***Пирог с картофелем и луком 1шт/190г***

(Тесто дрожжевое, картофель, лук репчатый, соль, перец черный)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 5,1 г, углеводы - 25,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 161,4

### ***Пирог с курицей и грибами 1000г***

(Тесто сдобное дрожжевое, куриное бедро, лук репчатый, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соль, перец черный)

В 100 г: белки - 9,5 г, жиры - 6,6 г, углеводы - 16,9 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 164,6

### ***Пирог с курицей и грибами 1шт/125г***

(Тесто сдобное дрожжевое, куриное бедро, лук репчатый, грибы шампиньоны, яйцо куриное, соль, перец черный)

В 100 г: белки - 9,5 г, жиры - 6,6 г, углеводы - 16,9 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 164,9

### ***Пирог с творогом и луком зеленым 1шт/100г***

(Мука пшеничная, сахар, соль, дрожжи, молоко, масло сливочное, масло растительное, яйцо куриное, творог, лук зеленый, перец черный молотый)

В 100 г: белки - 9,4 г, жиры - 6,8 г, углеводы - 17,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 167,5

### ***Пирог с творогом и луком зеленым 800г***

(Мука пшеничная, сахар, соль, дрожжи, молоко, масло сливочное, масло растительное, яйцо куриное, творог, лук зеленый, перец черный молотый)

В 100 г: белки - 9,4 г, жиры - 6,8 г, углеводы - 17,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 167,5

### ***Пирог Сочный апельсин 1/8 1шт/85г***

(Яйцо, соль, сахар, апельсин, масло растительное, мука пшеничная, корица, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 8,1 г, углеводы - 39,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 246,4

### ***Пирог Сочный апельсин 1шт/700г***

(Яйцо, соль, сахар, апельсин, масло растительное, мука пшеничная, корица, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 8,1 г, углеводы - 39,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 246,4

### ***Пирог Яблоко клюква 1шт/1300г***

(Яйцо куриное, сахар, молоко, масло сливочное, соль, мука пшеничная, яблоко, клюква, корица)

В 100 г: белки - 2,6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 32,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 175,3

### ***Пирог Яблоко клюква 1шт/160г***

(Яйцо куриное, сахар, молоко, масло сливочное, соль, мука пшеничная, яблоко, клюква, корица)

В 100 г: белки - 2,6 г, жиры - 3,9 г, углеводы - 32,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 175,3

### ***Пирожок с вишней пост 1шт/70г***

(Тесто дрожжевое постное, вишня, сахар, загуститель)

В 100 г: белки - 3,3 г, жиры - 13,1 г, углеводы - 41,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 297,2

### ***Пирожок с капустой большой 1шт/100гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, капуста б/к, яйцо куриное, сахар, соль, масло растительное)

В 100 г: белки - 5,7 г, жиры - 15,3 г, углеводы - 24,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 260,3

### ***Пирожок с мясом большой 1шт/110г***

(Тесто сдобное дрожжевое, фарш домашний, масло растительное)

В 100 г: белки - 5,1 г, жиры - 15,6 г, углеводы - 22,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 252,2

### ***Пирожок с яблоком большой 1шт***

(Тесто сдобное дрожжевое, яблоки, сахар)

В 100 г: белки - 4,0 г, жиры - 11,1 г, углеводы - 30,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 237,2

### ***Пирожок Яйцо зеленый лук 1шт/100гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, яйцо куриное, лук зеленый, специи)

В 100 г: белки - 7,5 г, жиры - 18,2 г, углеводы - 25,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 297,2

### ***Плюшка 200гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, сахар, масло растительное)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 9,2 г, углеводы - 57,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 329,2

### ***Ромашка с творогом 1шт/170г***

(Тесто сдобное дрожжевое, творог, сахар, сахар ванильный, изюм, яйцо куриное, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 10,2 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 32,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 247,0

### ***Руллет с курагой 1шт/200г***

(Тесто дрожжевое, курага, сахар, загуститель, яйцо куриное, сахар, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 0,0 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 0,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 0,0

### ***Рулет с маком 1шт/160г***

(Тесто сдобное дрожжевое, мак, молоко, сахар, помадка)

В 100 г: белки - 9,7 г, жиры - 24,2 г, углеводы - 76,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 565,7

### ***Синнабон Яблоко 185гр***

(Тесто дрожжевое сдобное, яблоко, сахар, изюм, корица, сахарный сироп, сливки, сахар, ванильный сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сметана, сыр творожный, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 4,2 г, жиры - 16,9 г, углеводы - 50,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 371,3

### ***Сосиска в тесте 1шт/ 120г***

(Сосиски, тесто сдобное дрожжевое, кунжут)

В 100 г: белки - 9,9 г, жиры - 17,5 г, углеводы - 20,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 280,3

### ***Сочник 1шт/80гр***

(Мука пшеничная, маргарин, яйцо куриное, сахар, сметана, творог, сахар ванильный)

В 100 г: белки - 8,0 г, жиры - 10,8 г, углеводы - 45,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 309,2

### ***Сухарики с джемом 160г***

В 100 г: белки - 0,0 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 0,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 0,0

### ***Улитка с арахисом 100гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, арахис, сахар)

В 100 г: белки - 7,5 г, жиры - 11,7 г, углеводы - 46,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 321,5

### ***Улитка с маком 110гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, сахар, мак)

В 100 г: белки - 4,7 г, жиры - 5,8 г, углеводы - 54,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 289,5

### ***Штрудель с яблоком 150гр***

(Тесто пресное, сухари панировочные, масло растительное, яблоки, сахар, корица, сахарная пудра, изюм, арахис)

В 100 г: белки - 1,8 г, жиры - 4,3 г, углеводы - 34,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 183,2

### ***Беляш Татарский 1шт/160г***

(Тесто дрожжевое, куриное бедро, лук, чеснок, перец черный, соль, масло растительное)

В 100 г: белки - 11,2 г, жиры - 6,0 г, углеводы - 28,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 210,4

### ***Булочка с изюмом 120 гр***

(Тесто дрожжевое сдобное, изюм, сахар)

В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 12,5 г, углеводы - 50,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 331,7

### ***Булочка с корицей 1шт/170гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, корица, сахар, масло растительное)

В 100 г: белки - 4,9 г, жиры - 12,4 г, углеводы - 54,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 347,2

### ***Булочка с маком 1шт/180гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, мак, сахар, желток, масло растительное)

В 100 г: белки - 7,4 г, жиры - 18,3 г, углеводы - 43 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 368,3

### ***Булочка с со сгущенкой и грецким орехом 1шт/165гр***

(Тесто сдобное дрожжевое, молоко сгущенное, грецкий орех, яйцо куриное, сахар)

В 100 г: белки - 7,0 г, жиры - 11,2 г, углеводы - 47,3 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 318,1

### ***Ватрушка с творогом 1шт/110гр***

(Тесто дрожжевое сдобное, творог, сахар, яйцо куриное, сахар ванильный, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 12,4 г, жиры - 9,2 г, углеводы - 28,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 247,6

### ***Самса с курицей 1шт/145г***

(Тесто пресное, бедро куриное, специи, масло растительное)

В 100 г: белки - 8,5 г, жиры - 19,8 г, углеводы - 18,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 287,5

### ***Самса с тыквой 1шт/145г***

(Тесто пресное, тыква, лук репчатый, специи, масло растительное)

В 100 г: белки - 3,0 г, жиры - 17,0 г, углеводы - 21,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 249,2

### ***Сухарики с чесноком 100г***

(Тесто сдобное дрожжевое, масло чесночное)  
В 100 г: белки - 2,4 г, жиры - 64,9 г, углеводы - 11,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 646,4

## **8.2 Торты/Пирожные/Десерты**

### ***Кольцо с заварным кремом 1шт/100г***

(Молоко, яйцо куриное, сахар, крахмал, масло сливочное, сахар ванильный, мука пшеничная, помадка)

В 100 г: белки - 4,0 г, жиры - 15,6 г, углеводы - 17,3 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 225,0

### ***Кольцо Творожное 1шт/110гр***

(Тесто заварное, творог, сливки, сахар ванильный, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 9,9 г, жиры - 11,4 г, углеводы - 21,4 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 227,6

### ***Маритоццо Клубника кокос 1шт/140г***

(Мука, сахар, соль поваренная, дрожжи, молоко, масло сливочное, масло растительное, яйцо куриное, вода, сахар, сахар ванильный, коньяк, клубника с/м, пюре маракуйя, шоколад белый, сливки 33%, молоко, желатин, земляника сублимированная, стружка кокосовая, сахарная пудра нетающая)

В 100 г: белки - 4,0 г, жиры - 5,4 г, углеводы - 28,6 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 179,5

### ***Маритоццо Миндаль и карамель 1 шт/132г***

(Тесто дрожжевое сдобное, сироп сахарный, соленая карамель, шоколад белый, сливки, миндаль, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 6,9 г, жиры - 9,2 г, углеводы - 48,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 303,9

### ***Маритоццо Три молока 1шт/165г***

(Мука пшеничная, сахар, соль, дрожжи, молоко, масло сливочное, масло растительное, яйцо, молоко кухня, молоко сгущенное вареное, сливки 33%, сливки растительные, желатин, сироп глюкозы, сахар ванильный, сахарная пудра нетающая)

В 100 г: белки - 6,2 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 49,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 299,9

### ***Маритоццо Фисташка малина 1шт/120г***

(Тесто сдобное дрожжевое, сироп сахарный, малина, сахар, шоколад белый, сливки, яйцо куриное, орех фисташка, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 3,5 г, жиры - 8,0 г, углеводы - 35,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 230,4

### ***Маритоццо Черный лес 1 шт/160г***

(Тесто сдобное дрожжевое, сироп сахарный, вишня, сахар, шоколад белый, сливки, шоколад темный, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 2,8 г, жиры - 6,0 г, углеводы - 29,8 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 184,8

### ***Панакота с клубникой 200 г***

(Сливки, молоко, сахар, ваниль, желатин, клубника)

В 100 г: белки - 2,6 г, жиры - 12,1 г, углеводы - 12,9 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 170,6

### ***Пирожное Картошка 1шт/75гр***

(Тесто бисквитное, масло сливочное, молоко сгущенное, сахар ванильный, коньяк, какао-порошок, шоколад темный, грецкий орех)

В 100 г: белки - 8,2 г, жиры - 24,9 г, углеводы - 36,2 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 402,5

### ***Рулет Павлова 100гр***

(Яйцо куриное (белок), сахар, крахмал кукурузный, уксус, орех фисташки, сыр маскарпоне, сливки, малина, голубика)

В 100 г: белки - 5,0 г, жиры - 20,0 г, углеводы - 28,4 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 314,4

### ***Рулет Павлова 6 порций***

(Яйцо куриное (белок), сахар, крахмал кукурузный, уксус, орех фисташки, сыр маскарпоне, сливки, малина, голубика)

В 100 г: белки - 5,0 г, жиры - 20,0 г, углеводы - 28,4 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 314,4

### ***Тарталетка с Меренгой 1шт/85г***

(Тесто песочное, пюре лимона, яйцо куриное, сахарный песок, масло сливочное, тимьян, цедра)

В 100 г: белки - 5,6 г, жиры - 22,1 г, углеводы - 48,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 412,2

### ***Тирамису Классический 120гр***

(Тесто бисквитное, сыр творожный, яйцо куриное, сахар, сливки, желатин, кофе, коньяк, сахар, какао-порошок)

В 100 г: белки - 4,6 г, жиры - 16,5 г, углеводы - 16,1 г  
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 233,2

### ***Торт Мамин Наполеон 1шт/220 гр***

(Тесто слоеное бездрожжевое, молоко, яйцо куриное, сахар, крахмал, масло сливочное, сахар ванильный, сахарная пудра)

В 100 г: белки - 5,1 г, жиры - 15,6 г, углеводы - 24,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 260,1

### ***Торт Медовик 110г***

(Мед, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, мука пшеничная, сметана, сливки, сахар, молоко сгущенное)

В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 18,6 г, углеводы - 40,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 347,5

### ***Торт Морковный 1шт/100г***

(Яйцо куриное, сахар, морковь, специи, лимон, зюм, орех, масло растительное, сыр сливочный, сахар, пюре маракуйи, сахарная смесь)

В 100 г: белки - 7,4 г, жиры - 23,5 г, углеводы - 29,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 356,4

### ***Торт Наполеон 100г***

(Тесто слоеное бездрожжевое, сливки, молоко сгущенное, масло сливочное, молоко, яйцо куриное, мука пшеничная, крахмал, сахар)

В 100 г: белки - 4,3 г, жиры - 27,6 г, углеводы - 25,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 368,2

### ***Торт Прага 1шт/150г***

(Бисквит шоколадный, крем сливочный шоколадный, начинка вишневая, глазурь шоколадная, сахарный сироп с коньяком)

В 100 г: белки - 5,1 г, жиры - 23,9 г, углеводы - 39,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 393,4

### ***Торт Птичье Молоко 120г***

(Тесто бисквитное, пропитка сливочная, крем-суфле, глазурь шоколадная)

В 100 г: белки - 3,6 г, жиры - 28,0 г, углеводы - 40,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 430,1

### ***Чизкейк с вишней 1шт/190г***

(Масло сливочное, мука пшеничная, мука миндальная, сахар, шоколад белый, вишневый мармелад, сливки, сыр творожный, сахар ванильный, сметана, яйцо куриное)

В 100 г: белки - 5,1 г, жиры - 18,3 г, углеводы - 25,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 284,3

### ***Чизкейк Сан-Себастьян 1шт/120г***

(Крахмал кукурузный, сливки, сыр творожный, сахар, яйцо куриное)

В 100 г: белки - 6,1 г, жиры - 25,9 г, углеводы - 20,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 337,9

### ***Чизкейк хлопковый 1шт/110г***

(Сыр творожный, молоко, сливки, яйцо куриное, сахар, мука пшеничная, крахмал, сахар ванильный, пюре маракуйя, клубника)

В 100 г: белки - 5,0 г, жиры - 8,1 г, углеводы - 22,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 186,3

### ***Шоколадно-банановый пирог (пост веган) 95г***

В 100 г: белки - 8,2 г, жиры - 40,7 г, углеводы - 39,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 555,8

### ***Эклер с ванильным кремом 1шт/75г***

(Тесто заварное, шоколад белый, сливки, яйцо куриное, желатин, покрытие шоколадное)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 17,0 г, углеводы - 29,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 284,8

### ***Эклер с шоколадным кремом 1шт/75г***

(Тесто заварное, шоколад темный, сливки, молоко, яйцо куриное, сахар, желатин, покрытие шоколадное)

В 100 г: белки - 5,0 г, жиры - 22,6 г, углеводы - 31,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 348,8

### ***Эклер фисташковый 1шт/75г***

(Тесто заварное, желе малиновое, шоколад белый, сливки, молоко, яйцо куриное, сахар, желатин, покрытие шоколадное)

В 100 г: белки - 3,8 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 20,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 173,8

## **8.3 Печенье/Конфеты(Блюда)**

### ***Банка с Брутти 250гр***

(Яйцо куриное, сахар, орех арахис)

В 100 г: белки - 19,6 г, жиры - 31,0 г, углеводы - 68,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 633,3

### ***Банка с маршмеллоу 180гр***

(Маршмеллоу манго, кофе, ваниль, земляника (сахар, белок куриный, желатин, кофе, пюре манго, пюре земляника, ваниль, манго сушеный))

В 100 г: белки - 5,6 г, жиры - 1,0 г, углеводы - 78,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 345,9

### ***Кукис Печенье Шоколадное 1шт/100г***

(Мука пшеничная, какао-порошок, соль, сахар, мед, масло сливочное, яйцо куриное, шоколад темный)

В 100 г: белки - 5,8 г, жиры - 25,3 г, углеводы - 60,9 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 491,0

### **Мармелад грейпфрут 100г**

(Пюре грейпфрут, тримоллин, сироп глюкозы, сахар, лимонная кислота, имбирь корень)

В 100 г: белки - 0,5 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 88,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 357,5

### **Мармелад питахайя 100г**

(Пюре питахайя, тримоллин, сироп глюкозный, сахарный песок, лимонная кислота)

В 100 г: белки - 0,3 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 77,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 311,9

### **Ореховое печенье (арахис) 100г**

(Мука, сахар, яфцо, лепестки арахиса)

В 100 г: белки - 12,9 г, жиры - 14,8 г, углеводы - 67,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 455,1

### **Ореховое печенье (арахис) 1уп/150г**

(Мука, сахар, яфцо, лепестки арахиса)

В 100 г: белки - 12,9 г, жиры - 14,8 г, углеводы - 67,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 455,1

### **Печенье Брутти ма буони 1шт/70гр**

(Яйцо куриное, сахар, орех арахис)

В 100 г: белки - 19,6 г, жиры - 31,0 г, углеводы - 68,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 633,3

### **Печенье Брутти ма буони 250гр**

(Яйцо куриное, сахар, орех арахис)

В 100 г: белки - 19,6 г, жиры - 31,0 г, углеводы - 68,7 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 633,3

### **Печенье имбирное 1шт/50г**

(Масло сливочное, сахар, мед, яйцо куриное, соль, корица, имбирь, мука пшеничная)

В 100 г: белки - 5,7 г, жиры - 23,1 г, углеводы - 80,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 553,2

### **Печенье Кокосанка 1шт/250г**

(Яйцо куриное, сахар, стружка кокосовая)

В 100 г: белки - 10,6 г, жиры - 36,7 г, углеводы - 38,1 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 526,4

### **Печенье Красный бархат 1шт/50г**

(Масло сливочное, сахар, яйцо куриное, мука пшеничная, какао-порошок, молоко, шоколад белый, орех фисташки)

В 100 г: белки - 5,8 г, жиры - 22,4 г, углеводы - 78,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 537,0

### **Печенье Овсяное с финиками 70г**

(Масло сливочное, сахар, яйцо куриное, мука пшеничная, геркулес, инжир, шоколад белый)

В 100 г: белки - 6,1 г, жиры - 16,9 г, углеводы - 45,6 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 358,6

### **Печенье творог, Гусиные лапки 1шт 20гр**

(Творог, масло сливочное, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное, соль)

В 100 г: белки - 11,2 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 25,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 305,5

### **Печенье творог, Гусиные лапки 250г**

(Творог, масло сливочное, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное, соль)

В 100 г: белки - 11,2 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 25,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 305,5

### **Сухарики сдобные 70г**

(Тесто сдобное дрожжевое, сахар)

В 100 г: белки - 0,0 г, жиры - 0,0 г, углеводы - 19,0 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 76,1

## **8.4 Мини торты**

### **Медовик с мишкой 650гр**

(Мед, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, мука пшеничная, сметана, сливки, сахар, молоко сгущенное)

В 100 г: белки - 4,1 г, жиры - 19,5 г, углеводы - 43,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 364,9

### **Наполеон с мишкой 600гр**

(Тесто слоеное бездрожжевое, сливки, молоко сгущенное, масло сливочное, молоко, яйцо куриное, мука пшеничная, крахмал, сахар)

В 100 г: белки - 4,1 г, жиры - 26,4 г, углеводы - 32,4 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 382,5

### **Торт Медовик 700 г в коробке**

(Мед, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, мука пшеничная, сметана, сливки, сахар, молоко сгущеное)

В 100 г: белки - 4,4 г, жиры - 18,6 г, углеводы - 40,5 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 347,5

### ***Торт Наполеон 500г в коробке***

(Тесто слоеное бездрожжевое, сливки, молоко сгущеное, масло сливочное, молоко, яйцо куриное, мука пшеничная, крахмал, сахар)

В 100 г: белки - 4,3 г, жиры - 27,6 г, углеводы - 25,8 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 368,2

### ***Торт Птичье молоко 900г***

(Тесто бисквитное, пропитка сливочная, крем-суфле, глазурь шоколадная)

В 100 г: белки - 3,9 г, жиры - 31,1 г, углеводы - 41,2 г

Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 459,7