

Меню кбжу

содержание в 100 г блюда

ЗАВТРАКИ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Батин завтрак жареные макароны с сыром и яйцом, докторской колбасой, беконом, охотничьими колбасками и томатами черри	344 г	14	8,5	9,5	200
Яйца пашот с домашней ветчиной, аджапсандалом и тартином	540 г	8	4	7	120
Яйца пашот с хрустящей уткой, гречневой кашей и авокадо	392 г	12	7	8,5	170
Яйцо пашот с копчёным лососем на дранике и зелёным салатом	355 г	7,5	6,5	9,5	130
Омлет с лососем, авокадо, крем-чизом и икрой горбуши	394 г	11	8	10	170
Омлет с тыквой, креветками и маринованными перцами	448 г	11	8	11	180
Яйца, приготовленные по вашему желанию глазунья / пашот / вкрутую / омлет	165 г	22	8,5	13	180
Каша, приготовленная по вашему желанию рисовая /гречневая /овсяная с сухофруктами, сезонными ягодами и семенами	374 г	6	1,5	5,5	85
Овсяная каша на миндальном молоке с домашней гранолой, брусникой с мёдом, арахисовой пастой и киви	472 г	6,5	3	18	140
Безглютеновые сырники на рисовой муке с вареньем из чёрной смородины и сметаной	263 г	10	11	17	200
Творожные пончики с черничным вареньем и сметаной	280 г	6,5	10	17	170
Блины со сметаной	275 г	17	4,5	15	230

ГАСТРОНОМИЯ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Ветчина из свинины	50 г	36	14	1	380
Бастурма из телятины	50 г	13	20	3,5	210
Сыровяленая свинина	50 г	6,2	20,4	0,3	136
Сыровяленая утиная грудка	50 г	9	19	2,5	170
Сало солёное	50 г	67	6,5	10	650
Колбаса из свинины	50 г	21	16	2	260
Колбаса из говядины	50 г	3	18	1,5	100
Колбаса из баранины	50 г	18	18	1,5	240
Колбаса из оленины	50 г	7,5	20	1,5	150
Сельдь	50 г	7,5	15	7	160
Лосось	50 г	5	13	1	100
Нерка	50 г	5,5	13	4,5	120
Палтус х/к	50 г	2	17	0	85

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Муксун	50 г	3	11	1,5	80
Квашеная капуста	100 г	5,2	1,1	4	66
Солёные огурцы	100 г	0,1	1	2	10
Малосольные огурцы	100 г	0,5	1	6	35
Маринованные томаты	100 г	0,1	0,4	4	20
Маринованные патиссоны	100 г	0,3	0,5	1,5	10
Солёные томаты	100 г	0,1	1	1,5	15
Солёный перец	100 г	6,2	0,1	0	60
Солёный чеснок 50 г	50 г	0,1	2	9	45
Маринованные опята	100 г	1,5	2	3	35
Солёные рыжики	110 г	10	1,5	2	100
Солёные белые грузди	110 г	3	2	1,5	45
Солёные белые грибы	110 г	1	14	4,5	85

ЗАКУСКИ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Сулугуни в углях с домашней аджикой	250г	16	11	9	230
Драники со сметаной	270 г	11	3	12	160
Драники с копчёным лососем и сметаной	320 г	10	5,5	10	160
Гребешки с кремом из цветной капусты с яблоком и лимоном	334 г	12	8,5	3	150
Бутерброды со шпротами, яйцом и томатами	227 г	22	10	16	300
Тартар из лосося с красной икрой, малосольным огурцом и чипсами из бородинского хлеба	143 г	6	13	10	140
Форшмак с щучьей икрой, свёклой и бородинским хлебом	170 г	11	7,5	13	180
Сельдь с картофелем, квашеной капустой и яйцом	312 г	16	8	9	210
Паштет из куриной печени с конфитюром из инжира и грецкого ореха, луковым мармеладом и тартином	161 г	12	9	25	240
Холодец с говядиной, свининой и мочёной брусникой	227 г	1	14	4,5	85
Тартар из говядины с вялеными томатами и ржаным хлебом	199 г	25	9	16	330
Тушёнка из говядины с костным мозгом, луковым мармеладом и сморчками	235 г	3,5	8	22	150
Строганина из оленины с грибным тартаром и маринованным луком	163 г	42	11	4,5	440
Чебуреки с бараниной и домашней аджикой	180 г	9	7,5	23	200
Сырная тарелка с конфитюром из инжира и грецкого ореха	263 г	10	11	17	200

Меню кбжу

содержание в 100 г блюда

САЛАТЫ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Винегрет	200 г	1	1	6,5	45
Винегрет с сельдью	224 г	3	5	5	65
Оливье с говяжьим языком и свежим хреном	200 г	14	6	5	170
Оливье с копчёным лососем и красной икрой	220 г	13	11	4,5	180
Салат с тыквой и со шпротами	259 г	16	6,5	13	220
Салат с тыквой и семечками	209 г	12	4	16	190
Салат с индейкой, копчёным сулугуни и соусом из грецкого ореха	268 г	15	10	3	190
Салат с креветками, гребешками, кальмарами и ананасом на гриле	330 г	8	7,5	7	130
Салат с крабом, болгарским перцем, авокадо, помело и базиликом	240 г	9,5	1,5	4,5	110
Тёплый салат с телятиной, картофелем, фасолью и соусом из чёрного кардамона	287 г	11	1,5	6	130
Салат из свежих овощей со сметаной или ароматным маслом	220 г	2	1,5	6	180

ОВОЩИ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Баклажаны с маринованным перцем, брынзой, соусом из грецкого ореха и гранатовой глазурью	283	12	6	7,5	160
Тыква запечёная с аджикой, хрустящей мамалыгой, сырным соусом и жареным фундуком	318 г	19	9	17	270
Печёные перцы с соусом из томатов, кремом из брынзы и миксом орехов	243 г	16	4	6,5	190
Свёкла с соусом из чёрной смородины, кремом из брынзы и конфитюром из чернослива	335 г	11	4,5	20	200
Пирог из цветной капусты с кремом из сыра с голуюой плесенью	232 г	19	6	10	230
Овощи гриль с миксом из зелени	235 г	0,1	1	3,5	20
Томаты с красным луком	200 г	0,2	1	3,5	20
Щучья икра	90 г	6	11	2	110
Красная (кетовая)	90 г	43	17	0,4	460
Чёрная (осетровая)	46 г	41	16	0,5	440

СУПЫ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Тыквенный крем-суп с печеньем из пармезана и тыквенными семечками	340 г	12	1,5	7	140
Тыквенный крем-суп с креветками и шпинатом	410 г	13	3	4,5	150
Суп из белых грибов с перловкой	440 г	8	2,5	11	120
Щи из кислой капусты с разварной свининой	448 г	8	4,5	4	110

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Солянка мясная с говяжьим языком, индейкой и охотничьими колбасками	448 г	12	7,5	4	160
Борщ со сметаной и краюшками с салом	494 г	11	3,5	8,4	140
Сливочный рыбный суп с лососем	430 г	5,5	4,5	2,5	80
Пряный куриный суп с вермишелью и перепелийным яйцом	370 г	9	15	7,5	170

ПЕЛЬМЕНИ / ВАРЕНИКИ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Домашние пельмени с маслом и сметаной	270 г	10	8,5	16	190
Пельмени с говяжьим языком, сморчками и сметаной с хреном	355 г	15	6	16	230
Пельмени с олениной, сметаной и мочёной брусникой	277 г	13	11	20	240
Манты с бараниной	270 г	14	9,5	13	220
Пельмени с судаком, палтусом, копчёным бульоном, зеленью и сметаной	450 г	5,5	7,5	8	110
Вареники с креветками, кальмарами и красными водорослями	280 г	21	9,5	14	280
Вареники с кроликом в горчичном соусе, зелёным горошком и пармезаном	315 г	17	10	16	260
Пельмени с грибами, пармезаном и соусом из сморчков	278 г	33	5	20	400
Вареники с квашеной капустой и вешенками	381 г	15	4	14	200
Вареники с тыквой, жареным гребешком и кумкватом	370 г	17	9,5	17	260
Вареники с вишней и сметанным кремом	320 г	9	3,5	42	260

МАНГАЛ

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Шашлык из свинины с соленьями и домашней лепёшкой	443 г	15	9	9,5	210
Шашлык из баранины с соленьями и домашней лепёшкой	443 г	15	11	8,5	210
Говяжьи рёбра в вишнёвой глазури с витаминным салатом	566 г	23	12	6,5	280
Бифштекс с салатом из огурца и редиса со сметаной	430 г	10	11	4,5	150
Филе миньон со спаржей, картофелем, томатами черри и маринованными опятами	402 г	6,5	11	7	130
Стейк Стриплойн	330 г	9,5	14	1	150
Стейк Рибай	330 г	7,5	14	1	130

Меню кбжу

содержание в 100 г блюда

ПТИЦА/МЯСО

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Котлеты по-киевски с картофельным пюре и малосольным огурцом	470 г	12	8	11	180
Жареное бедро цыплёнка с соусом из сливы, соте из вешенок, шпината и маринованного перца	411 г	10	12	8	170
Утиная ножка конфи с ганатовым соусом и айвой	406 г	10	9	12	180
Филе миньон с фасолью, картофелем, томатами черри и маринованными опятами	402	6,5	11	7	130
Томлёная говядина в горчичном соусе с орзо, зелёным горошком и мятой	400 г	15	14	15	250
Телячий язык с грибным пюре и маринованными опятами	433 г	19	7	8	230
Вырезка из телятины с соте из овощей и трюфельным соусом со сморчками	324 г	4	3	10	90
Строганов из телятины со сморчками, картофельным пюре и маринованными огурцами	450 г	8,5	1,5	6,5	110
Рябчик свиной с трюфельным пюре и соусом из копчёной груши	440 г	2,5	1,5	7,5	60
Перец фаршированный ягнёнком с дзадзыке и аджикой	357 г	9,5	7	7	140
Томлёная голень бычка с кремом из сельдерея и соусом из красного вина	536 г	10	4	8,5	140

РЫБА

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Щучьи котлеты с картофельным пюре и соусом тартар	400г	10,9	6,4	9,2	162
Жареная треска с морковным пюре, зелёным горошком и соусом из каперсов с красной икрой	446 г	16	7,5	6,5	200
Судак с соте из овощей, соусом Ремулад и луковой зажаркой	331 г	10	7	7	140
Окунь в цитрусовой глазури с кремом из мамалыги и соте из шпината и тыквы	374 г	18	12	9	250
Кулебяка с палтусом и лососем, грибами и икорным соусом	415 г	13	6,5	6	170
Палтус с вонголе, томатами, фасолью и припущенным шпинатом	430 г	8	9	3,5	120
Жареный лосось в горчичной глазури с салатом из свёклы и апельсина	372 г	17	9	23	280

ИКРА

	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Щучья икра	110 г	38	11	2	110
Красная (кетовая)	110 г	43	17	3	460
Чёрная (осетровая)	85 г	41	16	2	440

ДЕСЕРТЫ	выход	жиры	белки	углеводы	ккал
Ананасы в шампанском	213 г	8,5	2,6	46,2	279
Фирменный морковный пирог	181 г	33	5,5	57	550
Брусничный тарт с мороженым из сосновой шишки	181 г	19	8,5	37	350
Шоколадный кекс с мороженым из кардамона	215 г	21	4	35	350
Маковый десерт с банановыми мороженым	226 г	23	5,5	24	330
Вареники с вишней и сметанным кремом	175 г	24	4,5	16	420
Графские развалины	265 г	13	4,5	30	260
Медовик	260 г	24	4,5	34	380
Пирожное Картошка	252 г	20	7,5	47	390
Орешки с ореховой сгущёнкой	50 г	16	5	18	230
Пломбир	50 г	22	6,5	18	290
Банановое	50 г	0	0,5	23	95
Кардамон	50 г	0	0,5	23	95
Сосновая шишка	50 г	22	5,5	21	300
Шоколадное	50 г	16	5	38	310
Крем-брюле	50 г	0	0,5	23	95
Клубника-лайм	50 г	0	0,4	21	85
Ананас	50 г	4	1,3	20,5	126
Морошка саган дайля	50 г	0	0,4	17	70
Чёрная смородина	50 г	0,2	1,5	44	180
Брусника с можжевельником	50 г	0,2	0,6	36,6	148