

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД



КУХНЯ

Сладкая выпечка

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Маффин «Шоколадный»	110	Асти брауни, сахар, яйцо куриное, масло растительное, вода, шоколадные дропсы	5,8	12,2	35,4	274,6/1150,6
Краффин с поортугальским кремом	100	Тесто (Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло сладкосливочное, яйцо куриное, улучшитель голубая этикетка, улучшитель глютен , молоко , вода) масло сладкосливочное, крем (сливки , яйцо куриное , сахар , цедра лимона, мука пшеничная, ванилин) сливки растительные, цедра апельсина и лимона, сироп сахарный	4	25	40	401,0/1680,2

Выпечка

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Киш с курицей и вялеными томатами	270	Тесто (мука пшеничная , ржаная, масло сливочное, желток, соль, сахар, вода) грудка копченая (грудка куриная, маринад (вода, соль, сахар, лавровый лист, перец черный горшком)) сахар тростниковый, томаты вяленые, шампиньоны жареные, заливка (сливки 33 % , яйцо куриное, соль, перец черный молотый) сыр деревенский (гауда), масло чесночное (масло оливковое, чеснок)	9,7	20,4	23	314,4/1317,3
Киш с морепродуктами	270	Тесто (мука пшеничная , ржаная, масло сливочное, желток, соль, сахар, вода), капуста брокколи, креветка коктейльная, лосось с/с, гребешок, заливка (сливки 33 % , яйцо куриное, соль, перец черный молотый) сыр деревенский (гауда) масло чесночное (масло оливковое, чеснок)	10,2	18,7	19,5	287,1/1202,9

Салаты

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Боул с лососем	210	Авокадо, редис, огурцы свежие, рукола, киноа, лосось с/с, крем чизз (сыр творожный, сливки 33 %) соус (соус соевый, вода, сахар) крем бальзамический , масло оливковое	11	12,8	8,7	194,0/812,9
Салат с тунцом	210	Яйцо куриное, салат айсберг, кукуруза консервированная, помидор черри, тунец, соус (горчица зернистая, масло оливковое, мед, сок лимона)	6,9	4,6	1,8	76,2/319,3
Круассан с мортаделлой	170	Круассан , соус (сыр творожный, сливки , вяленые томаты), колбаса мортаделла, вяленые томаты, огурцы свежие	8,9	24,3	25,1	354,7/1486,2
Круассан с лососем	170	Круассан, соус (сыр творожный, сливки, эстрагон, вода, сахар) лосось, огурцы свежие, микрогринн	9,9	18,9	17,9	281,3/1178,6

Десерты

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Капкейк «Лаванда - Черника»	70	Бисквит (теграл сатин, яйцо куриное, масло растительное, вода,краситель, лаванда) крем (сыр творожный, сливки, сливки растительные, сахарная пудра, лаванда сушеная) конфитюр черника, розмарин, глазурь, голубика, хлопья из шоколада, кандурин	5,3	13	33,9	273,8/1147,2
Капкейк «Лаймовый»	85	Бисквит (теграл сатин, яйцо куриное, масло растительное, вода, краситель, цедра лайма) крем (сыр творожный, сливки, сахарная пудра, сливки растительные) мятная паста (мята, сахарная пудра, сироп мята, сахар) краситель, фисташки , микрогринн	10	4	39	232,0/972,1
Соффиони	75	Тесто (мука, масло растительное, яйцо, сахар, соль) крем (яйцо, сахар, маскарпоне, цедра лимона) сахарная пудра нетающая	11,5	7,7	41	279,3/1170,3
Малиновое птичье молоко	100	Бсквит (сахар, цедра лайма, яйцо куриное, сливки, мука пшеничная, разрыхлитель, масло растительное) муфле (масло сливочное, сливки, пюре малина, сахар, сироп г люкозный, вода, агар - агар, яйцо куриное, лимонная кислота) прослойка (малина, сахар, желатин) сироп банановый (сахар, вода, сироп банан)	2	23,5	51,5	425,5/1782,8

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/100г
«Лес»	130	Бисквит (маргарин, сахарная пудра, яйцо куриное, молоко, мука пшеничная, какао порошок, сода) Сироп (сироп жареный фундук, сироп сахарный) фундук, крем (шоколад молочный, сливки) пластичный шоколад (сироп глюкозный, глазурь черная) какао порошок бельгийский	6,3	27,1	41	433,1/1814,7
Смородиновый чизкейк	125	Подложка (печенье савоярди, масло сливочное) чизкейк смородиновый (сыр творожный, сливки , сахарная пудра, желатин, смородина, сахар) заливка (смородина, сахар, вода, желатин) глазурь черная) какао порошок бельгийский	5,3	13,4	25	241,8/1013,1
Рулет «Ромовая вишня»	200	Бисквит (сахар, яйцо куриное, шоколад черный, какао порошок, мука пшеничная, разрыхлитель) крем (сыр творожный, сливки, сливки растительные, сахарная пудра) сироп сахарный, сироп из ромовой вишни ,ромовая вишня (вишня, ром, сахар, гвоздика, орех мускатный, крахмал кукурузный, корица молотая) вишня коктейльная, розмарин, сахарная пудра не тающая	3,9	10	31,5	231,6/970,4
Торт блинный брусничный	125	Блин, крем (сливки , сметана, сахарная пудра, ванилин, кремико) желе брусничное (брусника, сахар, желатин, вода) крем (сыр творожный, сливки, сливки растительные, сахарная пудра) смородина свежая	4,5	10,7	23,8	209,5/877,8
Синабон с ягодой сублимированной	130	Тесто (мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, маргарин, яйцо куриное, ванилин, молоко 2,5 %) посыпка (сахар, корица молотая, масло растительное) крем (сыр творожный, сахарная пудра, масло сливочное, молоко 2,5 %) промочка (сироп сахарный, вода, ароматизатор румбарум) ягода сублимированная	5,6	17,1	55,4	397,9/1667,2
Печенье фисташковое	70	Соль, разрыхлитель, сода, мука миндальная, яйцо куриное, паста фисташковая, шоколад белый бельгийский, фисташка, спред, сахар, мука пшеничная	7,1	21,9	43,7	400,3/1677,3
Пирожное Шишка	90	Бисквит (желток, яйцо куриное, сахар, белок, шоколад черный бельгийский, спред) начинка (пюре черная смородина, смородина черная, сахар, желатин), мусс (молоко 2,5%, сахар, желток, шоколад молочный, сливки 33 %,желатин) покрытие (шоколад черный бельгийский, шоколад молочный, масло растительное , какао-масло) кандурин	6,1	21,3	35,9	359,7/1507,1
Пирожное Пенёк с корой и мхом	85	Мох (яйцо, сахар, мёд, мука пшеничная, разрыхлитель, краситель, клюква) мусс (сливки 33 %, сироп глюкозный, пюре вишня, шоколад черный бельгийский, желатин) бисквит ягодный (сахарная пудра, мука миндальная, яйцо куриное, белок, сахар, мука пшеничная, спред, вишня) начинка (пюре вишня, сахар, вишня, вода, сироп амаретто, желатан) мусс (сливки 33 %, сироп глюкозный, пюре вишня, шоколад черный бельгийский, желатин)	3,3	13,4	41,3	299,0/1252,8
Пирожное Кофейное зерно	75	Ганаш (желатин, шоколад, сливки, кофе растворимый) бисквит (белок, сахар, желток, кофе растворимый, вода, крахмал кукурузный, мука пшеничная) карамель (сахар, сливки ,спред, шоколад молочный, желатин) покрытие (шоколад черный бельгийский, какао-масло, масло растительное) какао порошок	4,2	12,7	34,9	270,7/1134,2

БАР

Смузи

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/100г
Клубника/банан	310	Клубника, банан, сок персик, сироп клубника	0,7	0,2	18,8	79,8/334,4
Зеленый	310	Киви, банан, шпинат, сироп яблоко, сок яблока	0,6	0,6	22,7	98,6/413,1
Ягодный	310	Голубика, клубника, греческий йогурт, сок лимона, мед, банан, голубика	0,8	0,2	29,3	122,2/512,0

Молочные коктейли

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/100г
Классический коктейль	300	Молоко 3,2 %, мороженое, сироп на выбор, взбитые сливки, шоколад тертый	3,5	5,3	22,4	151,3/633,9
Тути-фрути	300	Молоко 3,2 , мороженое бабл гам, сироп бабл гам, маршмеллоу большие	2,6	3,6	11,4	88,4/370,4
Шоколадный	300	Молоко 3,2 %, мороженое, топинг шоколадный, взбитые сливки, шоколад тертый, топинг шоколадный	2,8	3	15,4	99,8/418,2
Фруктовый	300	Молоко 3,2 , мороженое, персик, сироп манго, маршмеллоу	3,8	4,7	18,7	132,3/554,3

Домашние лимонады

				*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/кДж	
Ананасовый лимонад	300	Ананасовый сок, банан, сироп кокос, вода газ, микрогринн	0,8	0,1	58	236,1/989,3	
Домашний тархун	300	Эстрагон, вода, сахар, сироп тархун, киви, эстрагон	0,4	0,1	9,1	38,9/163,0	
Огурец-базилик	300	Огурец, базилик, сироп хуго, лимонная кислота, клубника, вода газ	0,1	0,17	5,9	25,5/107,0	
Домашний лимонад	300	Лимон, вода газ, мята, морс брусника, сироп клубника	0,1	0,003	13	52,4/219,7	

Горячий сбор

				*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/кДж	
Гранатовый пунш	300	Сироп гранат, черная смородина, морс черная смородина, сок яблоко, корица, вода	0,3	0,9	3,9	24,9/104,3	
Ягодный лес	300	Фреш лимона, топинг клубника, топинг малина, вода, мед, морс брусничный, клубника, малина	1,3	0,5	15,9	73,3/307,1	
Пряная ежевика	300	Ежевика, ежевичный сироп, корица, гвоздика, цедра лимона, вода, мед	0,3	2,7	9,2	62,3/261,0	
Брусничный	300	Малиновый топинг, брусничный морс, гвоздика, корица, мед, брусника, яблоко	0,2	0,1	6,6	28,1/117,7	
Облепиха-маракуйя	300	Сироп клен, пюре маракуйя, гвоздика, корица, вода, облепиха пф (облепиха, сахар, вода)	0,5	2,2	33,5	155,8/652,8	
Глнтвейн Б/А	300	Красный чай, гвоздика, корица молотая, апельсин, яблоко, вода, сок вишневый	0,4	0,1	13,5	56,5/236,7	

Кофе и какао напитки

				*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/кДж	
Какао	300	Какао, сливки 22 %, молоко 3,2 %, маршмеллоу	5,9	6,7	72,5	373,9/1566,6	
Вишневый какао	300	Какао, молоко кокосовое, сок вишневый, сироп вишня, корица	4,3	7,7	12,1	134,9/565,2	
Миндальный какао	300	Какао, сироп лесной орех, молоко миндальное, миндаль лепестки	4,3	6,7	10,3	118,7/497,4	
Горячий шоколад	150	Горячий шоколад, молоко, сливки, сироп ваниль, маршмеллоу	0,5	1	1,9	18,6/77,9	
Лесной кофе	180	Кофе, вода, вишневый сок, сироп вишня, вишня, сырная пена (творожный сыр, сливки 10 %, сироп ваниль, сгущенное молоко)	3,3	8,1	6,2	110,9/464,7	
Шоколадный мокко	300	Кофе, вода, молоко 3.2 %, шоколад, сливки взбитые, топинг шоколад, чай эрл грей, карамельный топинг, сливки 22 %	5,2	17,7	22,4	269,7/1130,0	
Раф «Имбирное печенье»	300	Кофе, вода, сливки 22 %, молоко 3,2 %, печенье фроллини, сироп имбирное печенье, сгущенное молоко	2,5	2,7	7,6	64,7/271,1	
Раф «Сливочная коровка»	300	Кофе, вода, сливки 22 %, молоко 3,2 %, сироп кокос , сливочная карамель (чай эрл грей. топинг карамель, сливки 22 %)	2	7,1	15,1	132,3/554,3	
Раф «Черничный тарт»	300	Кофе, вода, миндальное молоко, топинг черный шоколад, сироп ежевика, черная смородина, сахар, вода	6,7	7,4	20,8	176,6/740,0	
Раф «Яблочный штрудель»	300	Кофе, вода, молоко миндальное, сироп груша, яблочное пюре, мед, корица	7	22	45	406,0/1701,1	
Грибной раф	300	Кофе, вода, сливки 22 %, молоко 3,2 %, сироп ваниль, белые сушеные грибы, сахар	2,6	5,7	11,2	106,5/446,2	

Кофе

				*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/кДж	
Эспрессо	20	Кофе, вода	0	0,2	0	1,8/7,5	
Двойной эспрессо	40	Кофе, вода	0	0,2	0	1,8/7,5	
Американо	200	Кофе, вода	0,1	0,3	0	3,1/13,0	
Флэт Уайт	200	Кофе, вода, молоко	2,1	2,3	3,4	42,7/178,9	
Капучино	200	Кофе, молоко, вода	2	2,5	3	42,5/178,1	
Капучино большой	300	Кофе, молоко, вода	2	2,5	3	42,5/178,1	
Латте	300	Кофе, вода, молоко	2	2	3	38,0/159,2	
Раф с сиропом на выбор	300	Кофе, вода, молоко, сливки, сироп на выбор	2,4	2	8	90,2/377,9	
Фильтр Кофе	300/400	Кофе, вода	0,9	0,9	1,9	19,3/80,9	

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Ристретто	20	Кофе, вода	0,3	0	0	1,2/5,0
Лунго	60	Кофе, вода	0,09	0,04	0,3	1,9/8,0
Гляссе с сиропом на выбор	300	Кофе, вода, мороженое ванильное, сироп на выбор, вода	4	3	15	103,0/431,6
Аффагато	200	Кофе, вода, мороженое ванильное	9,4	14,1	13,9	220,1/922,2

Холодный кофе

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Эспрессо тоник	260	Кофе, вода, тоник, базилик	0	0	7,2	28,8/120,7
Эспрессо фредо	100	Кофе, вода, лимон, сироп ваниль	0,9	0,6	20,6	91,4/383,0
Кокосовый тай-кофе	260	Кофе, вода, кокосовое молоко, кокосовый сироп, гущеное молоко, кокосовое пюре, лед	2,1	24,7	9,8	269,9/1130,9
Айс - латте с сиропом	300	Кофе, вода, молоко 3,2 %, сироп на выбор	3,3	5,6	4,5	81,6/341,9
Грушевый фраппе	350	Кофе, вода, кокосовое молоко, грушевый сироп, ванильное мороженое, лед	5,09	8,9	10,7	143,3/600,3

Чай заварной

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Асаам	450	Чай заварной, вода	0,64	1,75	0,44	20,1/84,1
Зеленая сенча	450	Чай заварной, вода	0	0	0,2	0,8/3,4
Персик и Малина	450	Чай заварной, вода	0,1	0	0,2	1,2/5,0
Ройбос	450	Чай заварной, вода	0,8	0,8	1,2	15,2/63,7
Тропические фрукты и цветы	450	Чай заварной, вода	20	5,1	6,9	153,5/643,2
Шиповник и Гибискус	450	Чай заварной, вода	0,2	0,1	0,2	2,5/10,5
Худзян улон	450	Чай заварной, вода	0	0	0,2	0,8/3,4
Эрл Грей	450	Чай заварной, вода	0,1	0	0,4	2,0/8,4

Молоко альтернативное

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Миндальное	100		0,6	1,5	4	31,9/133,7
Кокосовое	100		1,5	1,4	3,3	31,8/133,2
Банановое	100		3	1	7	49,0/105,3
Овсяное	100		1	1,5	6,5	43,5/182,3
Безлактозное	100		3	1,5	4,7	44,3/185,6

К кофе

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Сливки 22%	20		2,3	22	3,8	222,4/931,9
Молоко 3,2%	40		2,9	3,5	4,7	61,9/259,4
Маршмеллоу	10		1,8	0,2	81,3	334,2/1400,3
Любой кофе без кофеина	1 порц		0,1	0,3	0	3,1/13,0
Взбитые сливки из кримера	20		3,2	22,2	12,5	262,6/1100,3

К чаю

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Лимон	10		0,3	1,1	9,3	48,3/202,4
Мята	2		3,8	0,9	6,9	50,9/213,3
Имбирь крень	10		1,8	0,8	15,8	77,6/325,1
Мёд	20		0,8	0	80,3	324,4/1359,2
Липа	2		2	1	11	61,0/255,6
Лист смородины	2		0,1	0	0,1	0,8/3,4
Брусничный лист	2		0,7	0,5	8,2	40,1/168,0
Чабрец	2		9	7	27	207,0/867,3