

# Информация о составе и калорийности блюд: Завтраки

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Жиры, гр	Белки, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Жиры, гр	Белки, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Состав
		Содержание в 100 гр блюда				Содержание в 1 порц блюда				
<b>Закуски:</b>										
<b>Зернистый творог с греческим йогуртом и вяленой клюквой</b>	<b>170</b>	11	11,6	9,5	183,9	18,7	19,7	16,2	312,7	Творог, шпинат свежий, масло оливковое, клюква сушеная, семена тыквы, соус (сливки, йогурт, соль).
<b>Лосось слабой соли со свежим огурцом и йогуртом</b>	<b>170</b>	13,6	6,1	3,9	163,6	23,2	10,4	6,7	278,2	Лосось (лосось, соль морская, сахар песок, укроп свежий, апельсин свежий, лимон свежий), огурцы свежие, масло оливковое, соль, лук зеленый свежий, микрозелень свежая, масло зеленое (масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая, базилик свежий), соус (сливки, йогурт, соль).
<b>Креветки с авокадо и яйцом 6-минуткой</b>	<b>200</b>	16	9,3	2,8	193,9	32,1	18,7	5,7	387,8	Креветки тигровые, авокадо свежий, масло оливковое, лимон свежий, соль, перец черный горошек, шпинат свежий, салат рукола, помидоры вяленые, яйцо куриное, микрозелень свежая, мусс (сыр творожный, сливки, сметана, масло оливковое, соль, сахар песок).
<b>Драник с лососем, голландским соусом и яйцом</b>	<b>250</b>	11	9	15,9	200	27,7	22,7	39,5	500,1	Драник (картофель свежий, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль), шпинат свежий, салат рукола, лосось (лосось, соль морская, сахар песок, укроп свежий, апельсин свежий, лимон свежий), яйцо куриное, микрозелень свежая, соус (желток пастеризованный, горчица дижонская, масло сливочное, соль, сахар песок, лимон свежий).

<b>Крокет из печеного картофеля, глазуньей и беконом</b>	<b>250</b>	29,6	10,7	16,9	377,1	74	26,9	42,2	942,9	Крокет (картофель свежий, укроп свежий, петрушка свежая, масло сливочное, соль, мука пшеничная в/с, темпура, яйцо куриное), бекон, яйцо куриное, соль, перец черный горошек, масло зеленое (масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая, базилик свежий), соус (желток пастеризованный, горчица дижонская, масло сливочное, соль, сахар песок, лимон свежий), микрозелень свежая.
<b>Каша:</b>										
<b>Пшеничная каша с копченой уткой и муссом из пармезана</b>	<b>350</b>	11,3	10,2	41,8	310,5	39,8	35,7	146,3	1086,9	Крупа пшено, соль, сахар песок, перец черный молотый, молоко, сыр творожный, утка филе, фасоль стручковая с/м, масло оливковое, микрозелень свежая, масло зеленое (масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая, базилик свежий), мусс (сыр творожный, сыр пармезан, сливки, соль морская, сахар песок).
<b>Разваренная греча с цыпленком, грибами и яйцом</b>	<b>330</b>	8,3	16,2	37,9	291,1	27,3	53,6	125,2	960,5	Крупа гречневая, грибы шампиньоны свежие, куриное филе, масло сливочное, яйцо куриное, лук сибует, сыр пармезан.
<b>Овсяная каша с горгонзолой, чатни из груши и миндалем</b>	<b>300</b>	17,6	9,3	45,5	378,5	52,9	28,1	136,6	1135,5	Крупа геркулес, соль, сахар песок, молоко, масло сливочное, сыр горгонзола, чатни (груши свежие, вино белое, масло сливочное, соль, сахар песок), миндаль лепестки, микрозелень свежая.
<b>Рисовая каша с лавандой, клубникой и пармезаном</b>	<b>300</b>	6,8	7,6	54,1	308,7	20,6	22,8	162,3	926,2	Крупа рисовая, молоко, масло сливочное, соль, сахар песок, сыр пармезан, сироп лаванда, клубника свежая, микрозелень свежая, печенье (масло сливочное, сахар песок, мука пшеничная в/с, сахар ванильный, соль, разрыхлитель теста).
<b>Каша рисовая</b>	<b>280</b>	7,8	6,8	56,3	323,5	22	19	157,8	906	Крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар песок, молоко.
<b>Каша гречневая</b>	<b>280</b>	9,7	9,7	46	310,7	27,2	27,1	129	870,2	Крупа гречневая, масло сливочное, соль, сахар песок, молоко.
<b>Каша овсяная</b>	<b>280</b>	11,5	9,5	45,9	326	32,4	26,6	128,5	912,8	Крупа геркулес, масло сливочное, соль, сахар песок, молоко.

Каша пшенная	280	9,7	9	48,9	319,2	27,2	25,2	136,9	893,9	Крупа пшено, масло сливочное, соль, сахар песок, молоко.
<b>Блины:</b>										
Блины с красной икрой и муссом из сливочного сыра	200	15,5	7,8	12	219,2	31,1	15,7	24	438,4	Блины (яйцо куриное, соль, сахар, мука пшеничная, молоко, разрыхлитель теста, масло растительное), мусс (сыр творожный, сливки, сметана, масло оливковое, соль, сахар), икра лососевая, масло оливковое, микрозелень свежая.
Блины с дыпленком, грибами и сметаной	230	16,1	10,9	13	241,3	37,1	25,1	30	555,1	Блины (яйцо куриное, соль, сахар, мука пшеничная, молоко, разрыхлитель теста, масло растительное), наичнка (куриное филе с/м, грибы шампиньоны свежие, капуста белокочанная свежая, лук репчатый свежий, сливки, соль, перец черный молотый, соус унаги, грибы белые сухие), укроп свежий, петрушка свежая, сметана, бальзамик (сахар песок, мед, уксус 9%, уксус винный, вино красное, сок), масло зеленое (масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая, базилик свежий).
<b>На тосте и круассане:</b>										
Тост из бородинского хлеба с яйцом и красной икрой	120	16,7	9,1	15,3	247	20,1	10,9	18,4	296,4	Хлеб бородинский (мука ржаная, вода, кориандр, мед, дрожжи сухие, соль), мусс (сыр творожный, сливки, сметана, масло оливковое, соль, сахар песок), яйцо куриное, икра красная, перец черный горошек, микрозелень свежая, масло зеленое (масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая, базилик свежий).
Тост из бородинского хлеба с авокадо и лососем слабой соли	200	15,8	8,6	17,9	247,3	31,7	17,3	35,8	494,6	Хлеб бородинский (мука ржаная, вода, кориандр, мед, дрожжи сухие, соль), авокадо свежий, лимон свежий, соль, перец черный молотый, масло оливковое, мусс (сыр творожный, сливки, сметана, масло оливковое, соль, сахар песок), лосось (лосось, соль морская, сахар песок, укроп свежий, апельсин свежий, лимон свежий), укроп свежий.

<b>Круассан с мортаделлой, запеченными томатами и маринованным цукини</b>	<b>250</b>	24,5	8,5	31,7	382,1	61,3	21,4	79,3	955,2	Круассан (мука пшеничная в/с, сахар песок, соль, вода, молоко, дрожжи живые, масло сливочное), колбаса мортаделла, кабачки свежие, помидоры свежие, масло оливковое, сахар песок, соль, перец черный горошек, салат романо, салат рукола, шпинат свежий, мусс (сыр творожный, сливки, сметана, масло оливковое, соль, сахар песок).
<b>Круассан с паштетом из печени цыпленка и малиновым вареньем</b>	<b>170</b>	30,8	13,1	45,9	513,7	52,3	22,4	78	873,4	Круассан (мука пшеничная в/с, сахар песок, соль, вода, молоко, дрожжи живые, масло сливочное), паштет (куриная печень, масло сливочное, яйцо куриное, сахар песок, соль нитритная, лук репчатый свежий, бекон, вино красное, вино белое), варенье (малина с/м, соль, сахар песок, лимон свежий), микрозелень свежая.
<b>Круассан с томатами, страчателлой и соусом песто</b>	<b>220</b>	21,7	6,9	34,6	362	47,8	15,3	76,1	796,4	Круассан (мука пшеничная в/с, сахар песок, соль, вода, молоко, дрожжи живые, масло сливочное), помидоры свежие, масло оливковое, соль, сахар песок, перец черный горошек, сыр страчателла, песто (базилик свежий, масло оливковое, чеснок свежий, орех грецкий, сыр пармезан, соль, сахар песок, лимон свежий, петрушка свежая, масло растительное, орех кедровый).
<b>Бриошь с болтуньем, камчатским крабом и муссом из пармезана</b>	<b>300</b>	25,1	11,3	12,4	321,5	75,3	34,1	37,4	964,6	Бриошь (мука пшеничная в/с, вода, молоко, белок пастеризованный, желток пастеризованный, дрожжи живые, масло сливочное, соль, сахар песок), краб мясо, яйцо куриное, масло растительное, соус (желток пастеризованный, горчица дижонская, масло сливочное, соль, сахар песок, лимон свежий), мусс (сыр творожный, сыр пармезан, сливки, соль морская, сахар песок), соль, перец черный горошек, микрозелень свежая, масло зеленое (масло растительное, укроп свежий, петрушка свежая, базилик свежий).
<b>Ко-ко-ко:</b>										

<b>Омлет с тартаром из тигровой креветки и артишока с соусом из печеного чеснока</b>	<b>220</b>	13,2	13,5	6,1	197,6	29	29,7	13,5	434,7	Яйцо куриное, артишоки консервированные, креветки тигровые, масло оливковое, соль, перец черный горошек, лук зеленый свежий, соус (сливки, молоко, сыр пармезан, чеснок свежий, масло оливковое, соль, сахар песок, тимьян/розмарин свежий, соль морская), микрозелень свежая, помидоры вяленые.
<b>Омлет с трюфельным коул слоу и пармезаном</b>	<b>200</b>	18,7	11,5	2,9	226,5	37,4	23	5,9	453,1	Яйцо куриное, соль, масло растительное, салат (капуста белокачанная свежая, капуста краснокочанная свежая, морковь свежая, соль, сахар песок, майонез, горчица дижонская, масло трюфельное, паста трюфельная), перец черный молотый, сыр пармезан, лук зеленый свежий.
<b>Глазунья из двух яиц с мортаделлой и маринованными овощами</b>	180	30,2	12,4	7,8	353,5	54,4	22,4	14	636,3	Яйцо куриное, соль, перец черный молотый, сахар песок, масло растительное, колбаса мортаделла, картофель мини свежий, помидоры черри свежие, масло оливковое, огурцы консервированные, салат рукола, шпинат свежий, семена льна.
<b>Глазунья из трех яиц</b>	<b>150</b>	17,5	12,7	1	213,5	26,3	19,1	1,5	320,3	Яйцо куриное, соль, перец черный молотый, масло растительное, лук зеленый свежий.
<b>Глазунья из одного яйца</b>	70	24,6	10	1,9	268,8	17,2	7	1,4	188,2	Яйцо куриное, соль, масло сливочное, перец черный молотый, салат рукола, шпинат свежий, масло оливковое, семена льна.
<b>Омлет из одного яйца</b>	70	25,5	10,8	3,3	285,7	17,8	7,6	2,3	200	Яйцо куриное, молоко, соль, масло сливочное, перец черный молотый, салат рукола, шпинат свежий, масло оливковое, семена льна.
<b>Болтунья из одного яйца</b>	70	24,6	10	1,9	268,8	17,2	7	1,4	188,2	Яйцо куриное, соль, масло сливочное, перец черный молотый, салат рукола, шпинат свежий, масло оливковое, семена льна.
<b>На сладкое:</b>										



<b>Авторский чай:</b>										
<b>Облепиха с апельсином</b>	800	0,2	0,1	4,3	20,3	1,8	1,5	35	162,6	Чай Ассам, облепиха с/м, апельсины свежие.
<b>Лимонный с медом и имбирем</b>	800	0	0,2	4,5	19,4	0,5	1,6	35,9	155,2	Чай Сенча, пюре фруктовое, мед, имбирь корень свежий, лимон свежий, мята свежая.
<b>Сибирский с пихтой</b>	800	0	0	3,4	14,2	0,2	0,5	27,5	114,2	Чай Альпийские травы, пюре фруктовое, клюква с/м, мята свежая, тимьян/розмарин свежий.
<b>Смородина с мятой</b>	800	0,1	0,7	18	91,8	0,1	0,7	18,5	94,6	Сок концентрированный, чай Ассам, мята свежая, основа для напитков.
<b>Клубника с персиком</b>	800	0	0,3	44,4	178,8	0	0,1	26,6	107,2	Сок, основа для напитков, клубника с/м, персики консервированные.
<b>Масала с тыквой</b>	800	0,6	0,5	17,1	76,4	0,8	0,6	23	102,6	Основа для напитков, молоко, гвоздика, чай Ходжича, бадьян, корица, перец черный горошек.
<b>Кофе:</b>										
<b>Эспрессо</b>	40	14,4	13,9	29,5	303,2	1,4	1,4	3	30,3	Кофе в зернах .
<b>Американо</b>	250	14,4	13,9	29,5	303,2	1,4	1,4	3	30,3	Кофе в зернах .
<b>Капучино</b>	250	3,2	2,6	4,6	57,3	7,9	6,6	11,4	143,4	Кофе в зернах, молоко.
<b>Латте</b>	400	2,7	2,2	3,8	48,4	10,8	8,9	15,2	193,6	Кофе в зернах, молоко.
<b>Классический раф</b>	400	5,3	3,1	9,1	96,1	13,2	7,7	22,7	240,2	Кофе в зернах, сливки 10%, молоко, сироп.
<b>Кедровый раф</b>	400	5,3	3,1	9,1	96,1	13,2	7,7	22,7	240,2	Кофе в зернах, сливки 10%, молоко, сироп.
<b>Не кофе:</b>										
<b>Матча латте</b>	400	2,3	2	3,3	42,4	9,4	8	13,2	169,4	Чай Матча зеленый, молоко.
<b>Какао</b>	400	5,7	6	8,3	108,6	14,2	15,1	20,7	271,4	Какао, молоко, сахар песок.
<b>Сок и морс:</b>										

<b>Морс клюквенный</b>	300	0	0,1	11,5	46,3	0	0,2	34,5	138,6	Клюква с/м, сахар песок.
<b>Морс облепиховый</b>	300	0,6	0,1	11,7	52,8	1,8	0,4	35,2	158,5	Облепиха с/м, сахар песок.
<b>Сок свежавыжатый яблочный</b>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоки свежие.
<b>Соу свежавыжатый грушевый</b>	100	0,3	0,4	10,3	45,5	0,3	0,4	10,3	45,5	Груши свежие.
<b>Сок свежавыжатый морковный</b>	100	0,2	0,9	6,8	32,6	0,2	0,9	6,8	32,6	Морковь свежая.
<b>Сок свежавыжатый апельсиновый</b>	100	0,2	0,9	8,1	37,8	0,2	0,9	8,1	37,8	Апельсины свежие.
<b>Сок свежавыжатый грейпфрутовый</b>	100	0,2	0,7	6,5	30,6	0,2	0,7	6,5	30,6	Грейпфруты свежие.

\_\_\_\_\_

Игнатьев Н.М.

М.П.

\_\_\_\_\_

Голубев А.С.

01.02.2025 г