



Французский пекарь

Лист калорийности блюд

	Наименование блюда	Вес, г	Пищевая ценность на 100 грамм блюда			
			Белки, г/100 гр.	Жиры, г/100 гр.	Углеводы, г/100 гр.	Калорийность, ккал (кДж)/100 гр.
Напитки						
1	Эспрессо	30	0,8	0,8	0,2	12 (49)
2	Американо	290	0,1	0,1	0	1 (5)
3	Фильтр кофе	290	0,1	0,1	0	1 (4)
4	Капучино маленький	180	2,4	2,8	3,9	51 (212)
5	Капучино средний	340	2,5	2,9	4,1	53 (220)
6	Капучино большой	480	2,3	2,6	3,7	47 (199)
7	Латте	340	2,6	2,9	4,2	54 (225)
8	Flat White	180	2,7	3	4,2	55 (229)
9	Раф классический, шоколадный	290	2,4	7,8	8,5	114 (476)
10	Какао стандартный	290	3,7	7,2	10,9	123 (516)
11	Какао большой	480	3,7	7	10,7	121 (508)
12	Горячий шоколад	200	3,8	11,4	16,3	183 (767)
13	Мокко с шоколадом	350	2,4	2,6	9	69 (290)
14	Мокко с карамелью	350	2,2	2,5	9,8	70 (295)
15	Гляссе с соленой карамелью	290	1,3	6,3	10,9	106 (442)

16	Айс - Латте	290	1,4	1,6	6,6	46 (194)
17	Айс-Латте на соевом молоке	290	1,7	1	1	20 (82)
18	Чай Медово - имбирный	500	0,3	0,1	8,3	35 (146)
19	Чай Облепиха-апельсин	500	0,3	0,4	9,9	44 (183)
20	Чай Фруктово-цитрусовый	500	0,6	0,1	8,9	39 (164)
21	Чай Клюквенно-кедровый	500	0,8	1,2	8,9	50 (209)
22	Глинтвейн "Рождественский"	400	0,4	0,7	8,8	43 (180)
23	Глинтвейн "Облепиха-миндаль"	400	0,6	0,3	11,4	51 (214)
24	Глинтвейн Карамельно-Смородиновый	400	0,6	0,2	9,6	43 (179)
25	Коктейль молочный "Черника-какао"	400	2,5	9,2	15,2	154 (644)
26	Коктейль молочный " Банан-карамель "	400	2,9	9,6	23,8	193 (807)
27	Коктейль молочный "Шоколадный"	400	3,4	10,7	17,1	178 (745)
28	Коктейль молочный "Груша-Базилик"	400	2,3	8,4	12,9	137 (572)
29	Коктейль молочный "Матча-Кокос"	400	2	13,3	14	183 (767)
30	Лимонад "Мятная клубника"	400	0,3	0,1	8,5	36 (150)
31	Лимонад "Классический"	400	0,2	0	12,7	52 (218)
32	Лимонад "Груша-ежевика"	400	0,5	0	12,2	51 (213)
33	Лимонад "Клубника-Базилик"	400	0,3	0,1	12,6	52 (219)
34	Смузи " Клубника-Банан "	400	0,8	0,1	15,2	65 (273)
35	Смузи " Ягодный "	400	1,6	1,4	20,8	102 (427)
36	Чай черный, зелёный, травяной	500	0,3	0,1	0,1	2 (10)
37	Матча Латте	180	2,5	2,8	6	59 (248)
38	Морс из клюквы	500	0	0	10,2	41 (171)
39	Морс облепиховый	500	0	0	10,2	41 (171)
Завтраки						
1	Глазунья	130	9,2	21,2	14,5	286 (1196)
2	Омлет натуральный	130	7,3	16	11,6	219 (918)
3	Омлет с лососем	250	12,2	10,8	10	186 (777)
4	Каша рисовая	250	1,9	1,2	13,6	73 (306)
5	Каша овсяная	250	2,6	1,9	13,2	80 (336)
6	Сырники	140	10,9	13,3	21	247 (1035)

7	Скрамбл с беконом	280	19,26	30,9	0,9	356 (1445)
Паста и лапша						
1	Феттучине с лососем	260	10,5	15,4	14	236 (989)
2	Спагетти Карбонара	300	11,8	18,3	16,3	277 (1160)
3	Спагетти курица грибы	300	13,9	13,9	16,6	247 (1034)
4	Лапша Удон с курицей в соусе Хойсин	350	10,3	11,5	19,8	223 (936)
5	Птитим с цыпленком гриль	250	10	17,5	15,2	250(1120)
Супы						
1	Солянка мясная	350	6,5	10,5	2	128 (537)
2	Тыквенный суп	300	3,8	12,8	5,4	152 (637)
3	Суп куриный с лапшой	480	6,6	6,3	7,8	114 (478)
4	Борщ с чесночными гренками	350	3,9	3,3	4,5	63 (263)
5	Сырный суп	340	5,4	11,8	7,7	159 (665)
6	Венгерский суп гуляш	390	3,9	3,5	4,5	60(260)
Салаты						
1	Сельдь под шубой	180	7	14,7	7,2	189 (790)
2	Салат Полянка	200	9,1	19	6,9	235 (983)
3	Салат Греческий	250	3,4	12,4	10,5	168 (703)
4	Салат с кальмарами и свежим огурцом	200	10,2	12,9	2,4	166 (695)
5	Салат Цезарь с куриной грудкой	320	15,3	15,5	6	225 (941)
6	Салат с сладко острой грудкой	250	10,4	8,7	6,7	147 (614)
7	Салат Оливье	200	5,6	12,4	5,3	156 (651)
8	Салат Нежность	200	8,6	19	2,2	215 (899)
9	Боул с куриной грудкой	290	11,5	11,9	3,4	167 (699)
Горячие блюда						
1	Курица в кисло-сладком соусе	260	8,5	1,3	22,5	136 (569)
2	Пельмени	210	7,3	6	8	115 (482)
3	Гуляш из говядины	350	16,5	4,4	9	142 (594)
4	Крабовые котлетки с соусом из Черного Перца	350	8,5	11,2	10,7	178 (745)
5	Котлетки из индейки	380	9,8	15,4	9	213 (893)
6	Картофель Фри	100	3	5,6	22,5	152 (638)

7	Свинина в кисло сладком соусе	350	8,7	2,1	25,7	180 (630)
Сэндвичи						
1	Сэндвич с беконом	260	10,4	12,4	15,8	216 (905)
2	Кесадилья с курицей	300	13	13,1	16,2	235 (983)
3	Сэндвич SOVEN	240	9,8	20,8	22,6	316 (1324)
4	Ролл-сэндвич Цезарь	200	11,6	9,5	16,3	197 (826)
5	Круассан с окороком	186	9,5	30,6	13,9	369 (1547)
6	Круассан с грудкой	170	11,5	8,9	16,6	193 (809)
7	Круассан с семгой	160	12,2	9,6	15,8	198 (830)
8	Ролл-сэндвич с лососем	180	12,7	7,5	18,2	191 (800)
9	Ролл-сэндвич с тунцом	200	9,5	7,3	16,8	171 (714)
10	Сэндвич на Ржаной Чиабатте	320	9,8	9,4	22,6	214 (897)
Хлеб						
1	Хлеб Ирландский	340	6,4	8,6	33,4	236 (990)
2	Чиабатта Пшеничная	240	5,7	4,8	38,4	219 (918)
3	Хлеб Ржаной	460	5,8	0,9	38,3	185 (774)
4	Хлеб Цельнозерновой	550	7,3	11	29,7	247 (1033)
5	Хлеб Шпет (ржано-пшеничный)	500	5	1,2	34	167 (699)
6	Чиабатта большая	800	6,2	4,1	41,3	227 (949)
7	Брецель	90	6,5	3,5	43,2	230 (963)
8	Хлеб тыквенный	400	5,2	6,3	44,5	255 (1069)
9	Багет французский	260	6,8	0,7	45,7	217 (908)
10	Хокстон Пшеничный	450	6,4	0,7	42,7	203 (849)
11	Хокстон Ржаной	450	6,7	3,3	41	220 (922)
12	Брецель с семенами подсолнуха	105	10,3	11,5	49,9	345 (1443)
13	Брецель с семенами тыквы	105	10,3	11,5	49,9	345 (1443)
14	Брецель с сыром	105	11,8	7,7	47,4	306 (1281)
Булочки						
	Круассан Фисташка	130	7,5	25,6	10,9	369 (1257)

	Круассан Миндальный	100	9,2	8,6	14,8	175 (530)
	Улитка с маком	120	9	10	65	370 (1259)
	Улитка клюква/шоколад	120	3,4	5,8	33,4	344 (1440)
	Улитка 2 сыра	140	10	25	27	370 (1260)
	Улитка с корицей	115	7,9	14,3	46,1	345 (1443)
	Улитка с курицей	180	8	7	32,6	225 (938)
	Улитка с мясом	180	8	18,5	35,8	345(1380)
	Улитка с творогом	180	8,6	17,2	35	336(1328)
	Улитка сыр	180	10	19,5	38	348(1385)
	Кармашек яблоко/изюм	130	3,8	10,8	52,7	321,3(1260)
	Кармашек лук/яйцо	130	9,5	8,3	1,4	318,9(1158)
	Круассан ветчина/сыр	90	9	39,2	36	424(1356)
	Круассан классический	70	8,5	20,6	35,9	400(1485)
	Сосиска в тесте	135	12	17,9	21,8	385(1584)
Десерты						
	Бафет лимонный	100	6,1	16,7	36,1	320,5(1130)
	Кекс Кубик	85	7,1	16,7	59,5	417(1745)
	Медово-миндальное печенье	65	10,7	12,7	53,3	371(1491)
	Печенье в шоколаде с арахисом	70	8,9	26,9	53,2	489(1658)
	Печенье в шоколаде с фундуком	70	9	30,8	53,5	496(1661)
	Пирожное картошка	80	6,8	15,5	36	310,8 (1110)
	Тарта черника-чизкейк	170	6,1	15,2	26,5	267,6(1027)
	Тарталетка ягодная	90	4,7	12	30,8	250,3(996)
	Торт Медовик	190	5	20	50	400(1640)
	Торт Морковный	130	9	17	15	253(1012)
	Торт Муравейник	170	6	20	47	392(1590)
	Торт Чизкейк	150	3,1	15,2	25,7	248(958)
	Торт Эстерхази	130	6,6	26,6	32,9	396,5(1626)
	Шоколадное Печенье Супер	90	4	8	66	433(1426)
	Шоколадный торт	170	3,7	12,4	39,7	285(1089)
	Эклер вишня в шоколаде	80	3	13	38	281(1081)

	Эклер соленая карамель	80	5	29	34	410(1325)
	Эклер фисташка	80	5	19	44	357(1568)