

Лист калорийности блюд

Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)			
		Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж) (% от сут. нормы) /порц.
Спагетти Болоньезе	290	18,7 (25%)	42,3 (51%)	46,8 (13%)	642 (2690) 26%
Глазунья	130	11,8 (16%)	27,1 (33%)	18,5 (5%)	365 (1527) 15%
Омлет натуральный	130	13,1 (17%)	28,6 (34%)	20,7 (6%)	392 (1643) 16%
Омлет с семгой	230	27,9 (37%)	26,4 (32%)	21,8 (6%)	437 (1828) 17%
Тыквенный суп	250/50	11,7 (16%)	39,2 (47%)	16,8 (5%)	467 (1953) 19%
Шашлычок Якитори	390	55,1 (73%)	48,8 (59%)	41,3 (11%)	825 (3453) 33%
Треска с соусом Ромеско	395	28,9 (39%)	106,4 (128%)	32,2 (9%)	1203 (5035) 48%
Филе-миньон с гарниром	200/300/90	57,3 (76%)	24,1 (29%)	80,7 (22%)	769 (3220) 31%
Салат с морской капустой	200	7,5 (10%)	19 (23%)	11,1 (3%)	245 (1028) 10%
Салат Оливье	200	11,5 (15%)	25,1 (30%)	11,5 (3%)	318 (1331) 13%
Сельдь под шубой	180	12,7 (17%)	26,6 (32%)	13,6 (4%)	344 (1442) 14%
Феттучине с лососем	260	32,5 (43%)	46,2 (56%)	46,8 (13%)	733 (3069) 29%
Спагетти Карбонара	300	34,6 (46%)	74,7 (90%)	48,5 (13%)	1005 (4207) 40%
Спагетти курица грибы	300	33,6 (45%)	79,8 (96%)	47,1 (13%)	1041 (4357) 42%
Лапша удон с овощами в соусе Хойсин	130/238/2	13,2 (18%)	14,1 (17%)	81,7 (22%)	507 (2122) 20%
Лапша Удон с курицей в соусе Хойсин	350	39 (52%)	43,8 (53%)	66,5 (18%)	816 (3418) 33%
Суп куриный с лапшой	480	31,3 (42%)	30,1 (36%)	37,3 (10%)	545 (2282) 22%
Кесадилья с курицей	250	30,4 (41%)	28,9 (35%)	49 (13%)	578 (2418) 23%
Борщ с чесночными гренками	300/50	12,8 (17%)	11,1 (13%)	15,7 (4%)	214 (896) 9%
Суп Финский	250	13,2 (18%)	19,6 (24%)	10,8 (3%)	272 (1140) 11%
Салат Полянка	200	17,3 (23%)	40,7 (49%)	13,8 (4%)	491 (2055) 20%
Морс из клюквы	500	0 (0%)	0 (0%)	99,8 (27%)	399 (1671) 16%
Морс облепиховый	500	0 (0%)	0 (0%)	99,8 (27%)	399 (1671) 16%
Куриное филе гриль с овощами	390	51,5 (69%)	3,9 (5%)	15,1 (4%)	302 (1262) 12%
Фрикадельки в томатном соусе с пюре	330	25,4 (34%)	34,8 (42%)	60,9 (17%)	658 (2755) 26%
Миндальный круасан	100	5,1 (7%)	23,6 (28%)	33,5 (9%)	373 (1564) 15%
Курица в кисло-сладком соусе	260	25,3 (34%)	3,9 (5%)	67,2 (18%)	405 (1696) 16%
Картофель Фри	100	3 (4%)	5,6 (7%)	22,5 (6%)	152 (638) 6%
Наггетсы куриные	100	15,8 (21%)	20,2 (24%)	16,9 (5%)	313 (1311) 13%
Салат Греческий	250	8,7 (12%)	31,5 (38%)	26,6 (7%)	425 (1779) 17%
Винегрет овощной	238	6,7 (9%)	7,7 (9%)	39,9 (11%)	256 (1073) 10%
Сэндвич с беконом	260	27 (36%)	32,2 (39%)	41 (11%)	562 (2352) 22%
Сырный суп	350	28 (37%)	51 (61%)	28 (8%)	682 (2857) 27%
Гранола	350	13,7 (18%)	23,3 (28%)	45,2 (12%)	445 (1862) 18%
Каша рисовая	250	4,8 (6%)	3,1 (4%)	33,9 (9%)	183 (766) 7%
Каша овсяная	250	6,5 (9%)	4,8 (6%)	33,3 (9%)	203 (849) 8%
Салат Нежность	200	17,3 (23%)	38,2 (46%)	4,4 (1%)	431 (1802) 17%
Ролл-сэндвич с омлетом	300	30,7 (41%)	40,4 (49%)	41,4 (11%)	652 (2731) 26%
Mas and Cheese	250	25 (33%)	22 (27%)	45,4 (12%)	480 (2009) 19%
Киш с курицей	150	19 (25%)	32,7 (39%)	27,8 (8%)	482 (2016) 19%
Багет Ржаной чесночный	240	13,3 (18%)	21,3 (26%)	88,1 (24%)	597 (2501) 24%
Багет французский	500	30,3 (40%)	3,2 (4%)	202,5 (55%)	960 (4021) 38%
Хлеб Ирландский	340	28,2 (38%)	37,7 (45%)	146,5 (40%)	1039 (4348) 42%
Чиабатта Белая малая	240	15,3 (20%)	12,8 (15%)	102,5 (28%)	586 (2454) 23%
Хокстон Пшеничный	470	41,7 (56%)	4,5 (5%)	278 (76%)	1319 (5524) 53%
Булочка ржаная	60	4,4 (6%)	7,3 (9%)	28,8 (8%)	198 (830) 8%
Булочка ржаная заварная	50	4,1 (6%)	1,4 (2%)	28,1 (8%)	142 (595) 6%
Сырные шарики	245	21,7 (29%)	47,7 (57%)	94,1 (26%)	893 (3738) 36%
Булочка пшеничная	50	4,6 (6%)	1,5 (2%)	30,6 (8%)	154 (646) 6%

Лист калорийности блюд

Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)			
		Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж) (% от сут. нормы) /порц.
Бифштекс с картофелем Фри и соусом 1000 островов	380	39 (52%)	105,4 (127%)	43,3 (12%)	1278 (5350) 51%
Хокстон Ржаной	650	49,4 (66%)	25,7 (31%)	301,5 (83%)	1635 (6846) 65%
Хлеб Цельнозерновой	550	48,4 (65%)	72,6 (87%)	196,8 (54%)	1634 (6841) 65%
Фокачча с жареным луком и помидорами	400	29,9 (40%)	50,3 (61%)	148 (41%)	1165 (4877) 47%
Хлеб Шпет (ржано-пшеничный)	500	30,5 (41%)	7,2 (9%)	207 (57%)	1015 (4248) 41%
Хлеб Ржаной	650	46,4 (62%)	13,2 (16%)	307,1 (84%)	1533 (6420) 61%
Чиабатта большая	800	69 (92%)	45,4 (55%)	460,5 (126%)	2527 (10578) 101%
Ризотто с грибами	295	17 (23%)	44 (53%)	35,4 (10%)	605 (2534) 24%
Салат с кальмарами и свежим огурцом	200	21,2 (28%)	26,8 (32%)	5 (1%)	346 (1447) 14%
Спагетти с сосиской	190	12,6 (17%)	8,9 (11%)	51,8 (14%)	338 (1414) 14%
Пельмени с бульоном	330	24,4 (33%)	20 (24%)	26,7 (7%)	384 (1607) 15%
Сырники	140	15,3 (20%)	18,6 (22%)	29,4 (8%)	346 (1450) 14%
Фокачча с сыровяленной говядиной	420	33,9 (45%)	51,5 (62%)	148,6 (41%)	1193 (4997) 48%
Фокачча с беконом	420	34,6 (46%)	57,4 (69%)	148 (41%)	1247 (5220) 50%
Эспрессо	30	0,3 (0%)	0,3 (0%)	0 (0%)	4 (16) 0%
Двойной ристретто	16	0,3 (0%)	0,3 (0%)	0 (0%)	4 (16) 0%
Двойной эспрессо (доппио)	60	0,3 (0%)	0,3 (0%)	0 (0%)	4 (16) 0%
Капучино маленький	180	4,5 (6%)	5,1 (6%)	7,1 (2%)	92 (385) 4%
Капучино средний	250	6,1 (8%)	7 (8%)	9,9 (3%)	127 (533) 5%
Капучино большой	400	10,1 (13%)	11,5 (14%)	16,5 (5%)	210 (877) 8%
Латте	300	7,5 (10%)	8,6 (10%)	12,3 (3%)	157 (656) 6%
Американо	300	0,3 (0%)	0,3 (0%)	0 (0%)	4 (16) 0%
Flat White	170	4,5 (6%)	5,1 (6%)	7,1 (2%)	92 (385) 4%
Раф классический, шоколадный	300	7,2 (10%)	23,1 (28%)	25,1 (7%)	338 (1414) 14%
Горячий шоколад	200	7,7 (10%)	22,8 (27%)	32,6 (9%)	366 (1533) 15%
Какао стандартный	200	7,5 (10%)	14,3 (17%)	21,8 (6%)	246 (1031) 10%
Какао большой	330	12,2 (16%)	23,3 (28%)	35,4 (10%)	400 (1675) 16%
Чай черный	300	1 (1%)	0,3 (0%)	0,2 (0%)	7 (30) 0%
Гляссе с соленой карамелью	250	3,3 (4%)	15,6 (19%)	26,9 (7%)	261 (1092) 10%
Фильтр кофе	1800	1,2 (2%)	1,3 (2%)	0,2 (0%)	18 (74) 1%
Чай Мед-имбирь	600	1,8 (2%)	0,4 (1%)	49,5 (14%)	209 (875) 8%
Чай Облепиха-апельсин	600	1,6 (2%)	2,3 (3%)	63,1 (17%)	280 (1172) 11%
Матча Латте	180	4,2 (6%)	4,8 (6%)	10,3 (3%)	101 (425) 4%
Мокко с шоколадом	350	8,3 (11%)	8,9 (11%)	30,8 (8%)	237 (990) 9%
Мокко с карамелью	350	7,6 (10%)	8,4 (10%)	33,5 (9%)	241 (1007) 10%
Айс - Латте	350	2,8 (4%)	3,2 (4%)	17,3 (5%)	109 (458) 4%
Коктейль молочный "Черника-какао"	400	8,5 (11%)	30,9 (37%)	51,2 (14%)	517 (2164) 21%
Коктейль молочный " Банан-карамель"	400	12,4 (16%)	40,6 (49%)	101,2 (28%)	820 (3431) 33%
Лимонад "Мятная клубника"	400	1 (1%)	0,2 (0%)	28,9 (8%)	122 (509) 5%
Глинтвейн "Рождественский"	400	1,5 (2%)	2,9 (4%)	35,4 (10%)	174 (729) 7%
Глинтвейн "Облепиха-миндаль"	400	2,6 (3%)	1,2 (2%)	46,9 (13%)	209 (876) 8%
Овощи гриль	230	6 (8%)	6,1 (7%)	13,5 (4%)	133 (557) 5%
Шакшука	290	17,5 (23%)	30,5 (37%)	33,2 (9%)	478 (2001) 19%
Гуляш из говядины	355	47,2 (63%)	13,1 (16%)	30,8 (8%)	430 (1799) 17%
Спэшл завтрак	322	30,2 (40%)	38,4 (46%)	50,2 (14%)	667 (2794) 27%
Бриошь маленькая	330	22,6 (30%)	43,9 (53%)	164,3 (45%)	1143 (4785) 46%
Рождественский какао	260	9,3 (12%)	24,1 (29%)	55 (15%)	475 (1987) 19%

Расчет содержания пищевых веществ в блюде выполнен на основании методики, приведенной в документе «Методические указания по лабораторному контролю качества продукции общественного питания, М., 1997, (Письмо №1-40/3805 от 11.11.91г.)». Источники информации о пищевой ценности ингредиентов – справочные издания, рекомендованные к применению Федеральной службой по Надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), а, также – маркировочные ярлыки на упаковке товара.

Лист калорийности блюд

Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)			
		Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж) (% от сут. нормы) /порц.
Брецель	120/0	7,7 (10%)	4,4 (5%)	52 (14%)	279 (1167) 11%
Боул с тунцом	230	28,2 (38%)	52,5 (63%)	22,6 (6%)	676 (2830) 27%
Боул с куриной грудкой	290	33,3 (44%)	34,6 (42%)	9,9 (3%)	484 (2026) 19%
Вафли хрустящие с вареной сгущенкой	75	4,9 (7%)	9,7 (12%)	37,2 (10%)	256 (1072) 10%
Сэндвич SOVEN	240	23,6 (31%)	50 (60%)	54,3 (15%)	762 (3190) 30%
Хлеб Frankonia Brot с маслинами	400	32 (43%)	9 (11%)	196,1 (54%)	994 (4162) 40%
Салат Цезарь с куриной грудкой	320	41,6 (55%)	41,8 (50%)	21,4 (6%)	628 (2630) 25%
Салат из копченого сыра	150	21,8 (29%)	29,8 (36%)	5,7 (2%)	379 (1585) 15%
Котлетки из индейки	384	40 (53%)	59,8 (72%)	26,5 (7%)	804 (3368) 32%
Ролл-сэндвич Цезарь	226	29,7 (40%)	20,2 (24%)	33,6 (9%)	435 (1820) 17%
Ролл-сэндвич с вареной колбасой	211	20,3 (27%)	31,8 (38%)	33,6 (9%)	502 (2101) 20%
Брускетта с окороком	226	16,2 (22%)	40,7 (49%)	27,9 (8%)	543 (2274) 22%