

Пищевая и энергетическая ценность продукции кафетерий ГАВИ

ЗАВТРАКИ						
ЛАНЕЛЛО						
Наименование блюда	Состав	Выход блюда, гр.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.
			Содержание в 100 г. блюда			
Ланелло Капрезе	Вода питьевая, соль морская, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо куриное, сыр моцарелла, чеснок, масло оливковое, базилик, орех кедровый, сыр пармезан, сок лимона, соль, сыр моцарелла салатная, помидоры свежие, салат фрилис, салат мангольд, салат руккола, салат триплекс, салат романо, уксус бальзамический, сахар, агар-агар, масло подсолнечное, желатин, базилик свежий, петрушка, шпинат, перец черный	160	20	11	6,5	250
Ланелло с лососем и авокадо	Вода питьевая, соль морская, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо куриное, сыр моцарелла, сыр рикотта, йогрут, цедра лимона, соль, лосось, сахар, соль морская, укроп, авокадо, салат фрилис, салат мангольд, салат руккола, салат триплекс, салат романо, масло сливочное, чеснок, кунжут, крахмал кукурузный, соус соевый, базилик, петрушка, шпинат	130	11	11	7,5	180
Ланелло Вителло Тоннато	Вода питьевая, соль морская, масло сливочное, мука пшеничная, яйцо куриное, сыр моцарелла, сахар, масло оливковое, уксус винный, горчица, сок лимона, тунец консервированный, каперсы, анчоусы, говядина, лук репчатый, морковь свежая, сельдерей стебель, лавровый лист, тимьян, перец сладкий, салат фрилис, салат сангольд, салат руккола, салат триплекс, салат романо, базилик, петрушка, шпинат	120	24	11	8,5	290
ЗЛАКИ						
Наименование блюда	Состав	Выход блюда, гр.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.
			Содержание в 100 г. блюда			
Овсянка сголубикой, сыром Горгонзола и миндалем	Крупа геркулес, молоко овсяное, сыр горгонзола, соль, голубика, миндаль, микрозелень, сок апельсина, сахар	170	4	4	13	100

Рисовая каша с маком, манго и ананасом	Крупа рисовая, молоко миндальное, мак кондитерский, соль, сахар, сливки, ананас свежий, пюре из манго, мята свежая, малина вяленая	230	3,5	1,5	14	95
Пшённая каша с запечённой тыквой	Крупа пшено, воль, сахар, тыква, масло оливковое, тимьян, чеснок, сельдерей корень, лук репчатый белый, масло сливочное, орех фундук, миндаль, кунжут, зира, кориандр, перец черный, соль морская, куркума, розмарина, сыр пармезан, семечки подсолнечника, сливки	300	8,5	4,5	24	190
ЯЙЦО НА ЗАВТРАК						
Наименование блюда	Состав	Выход блюда, гр.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.
			Содержание в 100 г. блюда			
Фритатта с креветками и шпинатом	Яйцо куриное, креветки тигровые, сливки, томаты черри, салат фрилис, салат корн, салат мангольд, салат руккола, салат триплекс, масло оливковое, соль, перец черный, шпинат, сыр рикотта, йогурт, лимон, соль, перец черный, базилик свежий, петрушка	220	17	11	2	210
Омлет с крабом и муссом Пармезан	Яйцо куриное, масло трюфельное, соль, сливки, масло сливочное, мясо краба, базилик, помидоры, сыр пармезан, чеснок, сыр творожный	200	17	8,5	2,5	200
Яйцо Бенедикт с лососем и авокадо	Мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное, соль морская, сыр моцарелла, авокадо, лосось, уксус винный, перец черный, желток куриный, вино белое, лук репчатый, сахар, соль, пюре юдзу, базилик свежий, петрушка, масло оливковое, шпинат, салат руккола	220	13	10	5,5	180
Белковый омлет с томатным тартаром	Яйцо куриное (белок), томаты свежие, масло оливковое, масло сливочное, соль, перец черный, базилик свежий, петрушка свежая, вино красное, уксус винный, уксус бальзамический	160	16	51	7,5	380
Омлет с томатным тартаром	Яйцо куриное (белок), томаты свежие, масло оливковое, масло сливочное, соль, перец черный, базилик свежий, петрушка свежая, вино красное, уксус винный, уксус бальзамический	160	24	10	6,5	280
Глазунья с томатным тартаром	Яйцо куриное (белок), томаты свежие, масло оливковое, масло сливочное, соль, перец черный, базилик свежий, петрушка свежая, вино красное, уксус винный, уксус бальзамический	160	15	10	5,5	190
ЕЩЁ НА ЗАВТРАК						

Наименование блюда	Состав	Выход блюда, гр.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.
			Содержание в 100 г. блюда			
Оладьи из кабачков с лососем и страчателлой	кабачки, яйцо куриное (желток), соль, мука пшеничная в/с, масло оливковое, сметана, лосось, микрозелень, базилик свежий, петрушка, сыр страчателла	190	13	10	11	200
Блинчики с грибами и цыплёнком с соусом Бешамель	Куриное филе, грибы шампиньоны, масло оливковое, базилик, петрушка, чеснок, соль, масло сливочное, лук репчатый, вино белое, говядина, морковь, сельдерей, паста томатная, вино красное, семена кориандра, горчица дижонская, томат консервированный, кинза, сыр моцарелла, сливки, мускатный орех, молоко, сахар, яйцо куриное, масло растительное, мука пшеничная, перец черный, кетчуп, соус ворчестер, соус соевый, шпинат	230	29	15	13	370
Сырники со сметаной и толченой земляникой	Творог, яйцо куриное, сахар, крахмал кукурузный, соль, масло оливковое, масло сливочное, апельсин, мята свежая, сметана, пудра сахарная, голубика свежая, земляника свежая	180	28	20	35	480
Бельгийские вафли с мороженым и малиновым вареньем	Мука пшеничная, разрыхлитель, молоко, масло сливочное, сахар песок, соль, яйцо куриное, паста десертная ванильная (глюкозный сироп, сахар, ароматизаторы, , стручки ванили, куркумин, сахарный колер), меланж, крахмал кукурузный, сливки, малина, голубика, мороженое ванильное (молоко, сливки, сахар, молоко сухое, масло сливочное, стабилизатор (моно и диглицериды жирных кислот, натриевая соль, камедь рожкового дерева, гуаровая камедь, карагинан), , ванилин), сок апельсина, малина сублимированная, мята, масло растительное	190	17	4,5	34	310
Блинчик с рикоттой и мандариновым вареньем	Молоко, сахар, соль, яйцо, масло подсолнечное, мука пшеничная, масло сливочное, сыр рикотта, йогурт, цедра лимона, мандарин свежий, цедра апельсина, ликер, пюре маракуйи, апельсин, сок апельсина, микрозелень, малина	140	15	7	28	280
ОСНОВНОЕ МЕНЮ						
САЛАТЫ						
Наименование блюда	Состав	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность, ккал.
Содержание в 100 г. блюда						

Салат из креветок с помидорами, сыром Страчателла и рукколой	Креветки, чеснок, розмарин, масло оливковое, помидоры свежие, сыр страчателла, семечки подсолнечника, салат руккола, уксус бальзамический, сахар песок, агар-агар, масло растительное	200	16	6,5	3	190
Салат Нисуаз с соусом Тоннато	Туец консервированный, картофель мини, соль, перец черный, фасоль стручковая, лук красный, тимьян, горчица зернистая, чеснок свежий, сахар песок, масло оливковое, сок лимона, уксус винный белый, яйцо перепелиное, яйцо куриное (желток), каперсы, анчоусы, помидоры черри, салат фрилис, салат корн, салат мангольд, салат руккола, салат триплекс, салат романо, маслины б/к	200	14	6,5	8,5	180
Салат Цезарь с цыплёнком	Салат романо, помидоры свежие, куриное филе, анчоусы, чеснок, каперсы, горчица дижонская, соус ворчестер, сметана, майонез, масло оливковое, багет, сыр пармезан, яйцо перепелиное	170	15	9,5	3,5	190
Боул из зеленых овощей	Салат романо, авокадо, салат фрилис, салат триплекс, салат мангольд, салат руккола, бобы эдамаме, сельдерей корень, уксус винный белый, сахар, соль, яблоки, имбирь корень, перец чили, чеснок, сок лимона, соус соевый, масло оливковое, базилик, петрушка, шпинат, микрозелень	160	7,5	1,5	5,5	95
	СУПЫ					
Наименование блюда	Состав	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность,
			Содержание в 100 г. блюда			
Тыквенный суп с острыми креветками	Тыква свежая, сельдерей корень, лук репчатый, тимьян, чеснок свежий, кости пищевые, морковь свежая, масло оливковое, креветки, перец черный, масло сливочное, кетчуп, сахар, соус ворчестер, соус соевый, вино красное, базилик свежий, петрушка, микрозелень	240	10	7	6,5	150
Гаспаччо с сыром страчателла	Помидоры свежие, помидоры консервированные, соль, сахар, масло оливковое, соус табаско, соус ворчестер, уксус бальзамический, редис, морковь, сельдерей стебель, перец сладкий, сыр страчателла, агар-агар, масло растительное, базилик свежий, петрушка, шпинат	300	7,5	2	6	100
Минестроне с курицей	Филе куриное, масло оливковое, чеснок, тимьян свежий, морковь свежая, сельдерей стебель, лук репчатый, сельдерей корень, масло подсолнечное, капуста брокколи, кабачки, горошек зеленый, помидоры свежие, соль, перец черный, розмарин	350	15	12	4	200
Крем-суп из белых грибов	Шампиньоны, лук репчатый белый, грибы белые, масло оливковое, чеснок, сливки 33%, масло трюфельное, базилик	250	11	8	5	150
	ПИЦЦЫ					

Наименование блюда	Состав	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность,
			Содержание в 100 г. блюда			
Пицца Маргарита	мука их мягких сортов пшеницы, мука из твердых сортов пшеницы, соль, сахар, дрожжи, масло оливковое, томат консервированный, орегано, базилик свежий, перец черный молотый, сыр пармезан, сыр моцарелла, томаты черри	240	13	10	22	240
Пицца Четыре сыра с грушей	мука из мягких сортов пшеницы, соль, сахар, дрожжи, масло оливковое, сок лимона, сливки, мед, эстрагон, сыр стилтон, сыр бри, сыр моцарелла для пиццы, сыр моцарелла салатная, сыр пармезан, груши свежие	230	6,9	8	17,3	163,3
Пицца Грудка цыплёнка с таледжио	Мука из мягких сортов пшеницы, соль, сахар, дрожжи живые, мука из твердых сортов, сливки, масло трюфельное, сыр таледжио, сыр моцарелла полутвердый, сыр моцарелла в рассоле, филе куриное, масло подсолнечное, соль, перец черный горошком, тимьян, розмарин, чеснок, масло сливочное, кетчуп, соус ворчестер, соус соевый, говядина лопатка, морковь свежая, сельдерей корень, лук репчатый, патса томатная, вино красное, помидоры черри, базилик	200	7	7,5	16	160
Пицца Бри с шампиньонами и трюфельным маслом	мука их мягких сортов пшеницы, мука из твердых сортов пшеницы, соль, сахар, дрожжи, масло оливковое, сливки, соус грибной трюфельный, сыр моцарелла, сыр камамбер, грибы шампиньоны, масло трюфельное	230	17	9,5	23	280
Фокачча с соусом песто и Пармезаном	мука их мягких сортов пшеницы, мука из твердых сортов пшеницы, соль, сахар, дрожжи, масло оливковое, чеснок свежий, масло оливковое, базилик свежий, орех кедровый, сыр пармезан, лимон, розмарин	100/30	30	13	59	560
ПАСТА И ОСНОВНЫЕ БЛЮДА						
Наименование блюда	Состав	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калорий-ность,
			Содержание в 100 г. блюда			
Лингвини с креветками в соусе Биск	Мука из твердых сортов пшеницы, мука из мягких сортов пшеницы, яйцо куриное, куркума, соль, масло оливковое, креветки, чеснок, перец чили, морковь, лук белый, рыбный набор, сельдерей корень, перец сладкий, помидоры консервированные (томаты очищенные, томатный сок), коньяк, самбука, орегано, базилик, масло сливочное, петрушка, шпинат	260	12	8	17	210
Котлеты из лосося и креветок с пюре из сельдерея	Семга, креветки, лук репчатый, сливки, хлеб, соль, перец, сельдерей корень, капуста брокколи, микрозелень, базилик, петрушка, шпинат, мука пшеничная, масло оливковое	200	9,5	8,5	7,5	150

