

NIKI

Наименование	Выход блюда, кг.	Жиры	Белки	Углеводы	Кало- рийность	кДж	Жиры	Белки	Углеводы	Кало- рийность	кДж
		г.	г.	г.	ккал.		г.	г.	г.	ккал.	
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
Ассорти солений	0,420	1,5	1	4	30	140	5,5	4	17	140	570
Ассорти солений	0,420	1,5	1	4	30	140	5,5	4	17	140	570
Безе "Павлова", клубника	0,326	14	3,5	24	240	990	46	11	79	770	3220
Бифштекс с яйцом и перченым соусом	0,341	13	17	8	220	940	46	59	28	770	3200
Блины пышные со сметаной 2шт	0,220	26	6	14	310	1320	58	13	30	690	2900
Блины с говядиной	0,220	34	45	24	580	2440	76	99	52	1290	5380
Блины тонкие со сметаной 3шт	0,202	22	6	19	300	1240	45	12	38	600	2520
Блины, угольная треска, лосось	0,255	35	11	13	410	1700	89	28	32	1040	4340
Бородинский кекс, сметанный крем, мороженое из солода	0,195	22	6	22	310	1310	44	12	42	610	2550
Борщ, томленая говядина	0,381	11	9	7	160	680	42	35	26	620	2590
Бульон к пирожкам	0,250	2	3,5	1	35	150	4,5	9	3	90	370
Бутерброд с икрой нерки	0,105	32	12	18	410	1710	34	13	18	430	1800
Бутерброд с креветкой	0,146	19	11	15	270	1140	28	16	22	400	1660
Бутерброд с лососем	0,142	22	12	14	300	1260	31	17	20	430	1790
Вареники с печеным картофелем, сморчками и трюфельным соусом	0,297	28	5	24	370	1530	82	15	71	1080	4540
Голубец с крабом, пюре из молодого горошка, биск	0,224	9,5	5	5	120	520	21	11	12	280	1160
Горчица	0,030	40	6	5	390	1630	12	1,5	1,5	120	490
Дачный салат	0,167	9,5	2	5,5	110	470	15	3,5	9,5	190	790
Зеленый салат	0,167	9,5	1,5	5	110	470	16	2,5	8,5	190	790
Икра Нерки 50г с блинами	0,279	15	11	18	250	1060	43	31	49	710	2950
Икра осетровая 50г с блинами	0,318	15	15	16	260	1100	49	48	51	840	3500
Икра щуцья 50г с блинами	0,270	14	8,5	18	230	960	37	23	49	620	2590
Карпаччо из лосося	0,210	6,5	9	2,5	100	440	14	19	5	220	920
Картофель фри	0,2600	11	2	14	160	680	29	5	37	430	1780
Картофельное пюре	0,250	17	3	16	230	980	43	8	41	590	2450
Краб под шубой	0,236	10	6	7,5	150	610	25	14	17	350	1450
Макароны по-флотски	0,346	13	14	28	290	1210	46	50	97	1000	4180
Малосольные огурцы	0,272	0,1	0,5	2,5	15	60	0,3	2	7	40	170

Наименование	Выход блюда, кг.	Жиры	Белки	Углеводы	Кало- рийность	кДж	Жиры	Белки	Углеводы	Кало- рийность	кДж
		г.	г.	г.	ккал.		г.	г.	г.	ккал.	
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
Малосоленные узбекские томаты	0,172	0,2	0,5	4,5	25	95	0,4	1	7,5	40	170
Маринованные грузди со сметаной	0,173	5	0,5	4	65	270	9	1	7	110	470
Мини чебуреки с крабом	0,180	12	6	33	270	1130	22	11	60	490	2030
Мини чебуреки, сулугуни, картофель	0,170	15	10	30	290	1230	25	18	51	500	2090
Мороженое Грецкий орех	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Мороженое Пломбир	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Мороженое Фисташка	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Мороженое Французский шоколад	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Наполеон, пралине из макадамии, ваниль	0,140	29	7	48	480	2030	41	10	68	680	2840
Овощной салат с ароматным маслом	0,270	7	1,5	6	95	400	19	4,5	16	260	1080
Окрошка с магаданской креветкой	0,325	7,5	8,5	3,5	110	480	24	28	11	370	1550
Окрошка с языком	0,333	8,5	8,5	3,5	120	520	28	29	11	410	1720
Оладьи со сметаной бшт	0,140	17	5,5	24	270	1130	23	8	34	380	1580
Орешки с вареной сгущенкой	0,165	21	5,5	26	310	1310	34	9,5	43	520	2160
Пельмени с говядиной	0,417	9,5	8	14	180	730	40	33	60	730	3060
Пельмени с Мурманской форелью и угольной рыбой	0,276	24	6,5	20	320	1340	66	18	54	880	3700
Печеный картофель, шпинат, айоли из огородных трав	0,297	17	2,5	16	230	960	51	7	49	680	2860
Печеный перец, томаты	0,217	10	1	6	120	500	22	2	13	260	1090
Пирог с лососем, соус берблан с двумя видами икры	0,330	15	9	19	250	1040	50	29	64	820	3430
Пирожное картошка	1,837	1	0,4	2,5	20	90	16	7	49	390	1630
Пирожки микс	0,363	6,5	6	7,5	110	460	23	21	27	400	1670
Пирожки с говядиной, куриный бульон	0,365	6,5	5,5	7	110	450	23	20	26	390	1630
Пирожки с капустой, куриный бульон	0,375	8,5	6	8	130	560	33	22	30	500	2100
Пирожки с мурманской форелью, куриный бульон	0,363	7	6	7	110	470	25	21	26	410	1720

Наименование	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Кало- рийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Кало- рийность ккал.	кДж
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
Пожарская котлета из телятины, картофельное пюре, аджика	0,348	18	6	13	230	970	61	20	44	810	3370
Пончики с крабом	0,220	13	11	22	240	1020	28	24	48	540	2250
Сало, горчица	0,075	83	2	0,5	760	3180	62	1,5	0,5	570	2380
Сельдь с отварным картофелем и луком	0,284	14	5,5	10	180	770	39	16	29	520	2190
Сорбет Жимолость	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Сорбет Клубника	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Сорбет Лимон	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Сорбет Малина	0,053	17	3	11	210	870	9	1,5	5,5	110	460
Сыр Грано Падано 50гр	0,050	28	33	0,1	380	1610	14	17	0,1	190	800
Сыр Грюйер 50гр	0,050	31	27	0	390	1620	16	14	0	190	810
Тар-тар из воронежской говядины с картофелем	0,192	8	10	11	160	660	15	20	22	300	1270
Треска с горошком и картофелем	0,425	9	7	6	130	550	39	29	24	560	2360
Тонкие блины 2шт	0,142	19	6	18	260	1100	26	8,5	26	370	1570
Хлеб (тартин, бородинский) с маслом	0,155	12	6,5	42	310	1280	19	10	65	470	1980
Хлеб (тартин, бородинский)	0,086	3	7,5	48	250	1060	2,5	6,5	41	220	900
Хлеб бородинский	0,098	2,5	7	45	230	960	2,5	6,5	44	230	940
Хлеб тартин	0,100	3,5	8	51	270	1140	3,5	8	51	270	1140
Уха из трески	0,300	0,2	5,5	3,5	35	160	0,5	16	11	110	470
Фрикадельки с пюре и соусом из брусники	0,325	17	9,5	9	220	940	54	31	29	730	3040
Цыпленок , сморчки, соус Эспаньоль	0,340	18	25	2	270	1130	60	86	6,5	920	3830
Яблочная шарлотка, грецкий орех, пломбир	0,250	6,5	3,5	28	190	780	17	8,5	70	460	1940
Язык телячий с соусом из хрена	0,127	10	12	4	150	640	13	15	5	200	820