

Пищевая и энергетическая ценность продукции

Утверждаю

Новиков А. С.

Хлеб	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			г.	г.	г.			г.	г.	г.	
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порции				
Хлеб с маслом	160	Ярославская булка: Мука в/с, мука 1 сорт, вода, ржаной солод белый, клюква, дрожжи, соль.	33	0,2	0,4	300	280	52,8	0,32	0,64	448
		Хлеб гречневый тартин: Мука в/с, мука гречневая цельнозерновая, мука ржаная цельнозерновая, гречневая крупа, вода, соль.									
Ржаная лепешка из печи со взбитой сметаной и жареными грибам	150	Лепешка: мука в/с, мука ржаная обдирная, вода, патока мальтозная, сливочное масло, дрожжи, соль. Сметана, жареные белые грибы, жареные шампиньоны, петрушка, жареный лук, зеленый лук, пудра из лисичек.	15	5	22	250	390	23	7,5	33	370

Хлеб	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Пирожок с мясом	60	Тесто: яичный желток, сахар, молоко, пшеничная мука, сливочное масло, дрожжи. Начинка: Говядина - шея и хвосты, жареный лук, петрушка, аджика, перец черный, соль, говяжий бульон.	13	20	29	340	190	6,5	10	15	170
Пирожок с капустой	60	Тесто: яичный желток, сахар, молоко, пшеничная мука, сливочное масло, дрожжи. Начинка: цветная капуста запеченая, масло нуазет, соль, крем из цветной капусты, жареный лук.	16	6,5	29	320	160	8	3	15	160

Наши маринады	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Малосольные огурцы	125	Огурцы, рассол: соль, сахар, хрена, чеснок, тархун, моченая брусника, зонтики укропа, укроп.	0,2	1	6,5	35	340	0,2	1,5	8,5	45
Маринованные медовые перцы	60	Перец, маринад: мед, уксус, сахар, соль, душистый перец, лук резанец.	0	0,5	3,5	15	290	0	0,3	2,1	9
Маринованная цветная капуста с медовой горчицей	70	Цветная капуста, маринад: яблочный уксус, соль, сахар, зерновая горчица, мед, ароматное нерафинированное масло.	11	2,5	5,5	130	290	8	1,5	4	95

Икра	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Чёрная икра осетра	210	Икра стерляди черная, сливочное масло, лук сибулет, хлеб злаковый, тартин гречневый, укропное масло	20	9	32	340	2690	42	19	68	730
Щучья икра	210	Икра щуки, сливочное масло, лук сибулет, хлеб злаковый, тартин гречневый, укропное масло	18	8	31	310	1290	38	17	67	670

Закуски	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Соленые грузди со сметаной и картофелем из печи	190	Грузди соленые, маринад: укроп, лук, ароматное масло подсолнечника, масло из жареной семечки, лук. Картофель запеченный, сметана, зерновая горчица, укроп.	17	5,5	18	240	640	32,3	10,45	34,2	456
Сало с бородинским хлебом и маринованным редисом	120	Сало, острый кресс-салат, чеснок, луковый отвар: шелуха, свежий лук, перец, лавровый лист, чеснок, редис (хрен, уксус, укроп, кориандр, соль, сахар, лавровый лист)	41	1	16	440	390	49,2	1,2	19,2	528
Бутерброд с копченой ряпушкой, помидором и домашним соусом	140	Ржаной хлеб с добавлением семечек подсолнечника и запаренного ячменя, домашний соус: желтки, масло растительное, горчица, уксус, соль, сахар, петрушка, лук сибулет. Помидоры, ряпушка копченая, укроп, кервель, редис, масло укропа.	24	5,5	3	250	460	33,6	7,7	4,2	350

Закуски	Выход г.	Состав	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.	Цена, р.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Мильфей с паштетом из птицы с еловым вареньем	75	Чипсы из слоеного теста, пате (паштет): печень цыпленка, молоко, лук, коньяк, сливки, варенье из еловых шишек.	16	13	25	300	390	12	9,75	18,75	225
Просоленный муксун с соусом из копченой зелени и хрустящим картофелем	110	Муксун, соус: шпинат запеченный, сметана, соевый соус, масло петрушки. Лук маринованный репчатый, укропное масло, картофель, маринованная ботва свеклы, кислица, ароматное масло.	24	15	16	340	590	26,4	16,5	17,6	374
Хамон из утки, сыровяленая свиная шея	60	Утка, сыровяленая свиная шея	17	31	1	290	690	10	19	0,5	170
Ремесленные сыры	140	"лесной" сыр - авторское производство, перец, пажитник; "ярославский малахит" - авторское производство; камамбер; "монфлер" - козий; медовые соты, клюквенный гель, имбирь, корица, бадьян, ваниль.	16	15	18	270	940	23	22	26	390
Солонина из кологривского гуся с фенхелем и горчицей	145	Грудка гуся кориандр, имбирь, чеснок, перец черный, ягода можжевельная, фенхель, корень сельдерея, сметана, майонез, соль, редис, горчица, хрен, льняное масло.	13	10	6	180	540	19	15	8,5	260

Закуски из печи	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Корнеплоды из печи	240	Запеченные корнеплоды: морковь, топинамбур, картофель; соус бермонт (куриный бульон, сливки 22%, крахмал кукурузный), крем из сыра (палермо, кремлетте, сливки 22%, соль), сальса из зелени (петрушка, укроп, масло, сахар, уксус яблочный, чеснок), кейл.	16	3	12	210	590	38	7,5	30	500
Картошница с жареными белыми грибами и сметаной	300	Отварной картофель в печи, сливки, яйцо, белые грибы	12	3	11	160	740	36	8,5	32	490

Салаты	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Оливье с копченой уткой	210	Картофель, морковь, огурец, яйцо куриное, утка, лук резанец, горох бланшированный, икра лососевая, яйцо перепелиное, кервель, корнишоны маринованные, соус (уксус винный, горчица, сметана, петрушка, сахар)	5	2	4,5	70	790	18	7	15	250
Салат огородника с углической брынзой	200	Помидоры, огурцы, сладкий перец, редис, зеленый горошек, углическая брынза, масло жареной семечки, листья редиса.	3,5	3	4,5	60	590	7	6,5	9	120

Салаты	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
С копченой ряпушкой, сезонными овощами и щучьей икрой	140	Ряпушка, редис, огурец, перепелиное яйцо, сметана, щучья икра, листья редиса, укроп и укропное масло, лук резанец.	6,5	8,5	3	100	790	9	12	4,5	150
Салат с форелью	200	Микро зелень(редис),пакчей, огурец очищенный, фенхель,сельдерей,укроп, картофель запеченый, форель копченая(мед, соевый соус,соль,сахар),патисоны маринованные,медово-горчичная эмульсия(мед,горчица зерновая,масло раст.),ботва свеклы маринованная, соус майо(яйцо куриное, горчица, уксус яблочный,винный,сахар,соль,масло раст.,кинза,петрушка, сливки 22%)	16	5	8,5	200	790	32	10	17	400

Супы	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Щи из печи с томленной шеей бычка	420	Бульон на говяжьих костях, два вида капусты: серая и крошево, жареный лук, морковь, картофель, свежие томаты, жареная пшеничную муку, томленая шею бычка, сметана и зеленый лук резанец.	6	7,5	6	110	640	25	32	25	450
Лесной суп с подосиновиками и боровиками	350	Бульон грибной, "Жу" грибной, грибы подосиновики, морковь,сельдерей, грибы белые , масло растительное, масло нуазет.	5	2	4,5	70	690	18	7	15	250

Основные блюда	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Томленая щека телянка с пшеницей и маринованной кольраби	240	Концентрированный бульон для тушения: коренья моркови и пастернака, сельдерей, лук, чеснок, лесные грибы, красное вино. Соус «Жу» (из говяжьих костей). Пшеница в грибном отваре, топленое сливочное масло. Брокколи, кольраби, крем из запеченной капусты: капуста запеченная, топленое масло, соль, сахар, сливки, молоко. Красная смородина.	28	14	24	430	1260	67	34	58	1030
Утиная грудка с вяленой свёклой, кремом из копченого пастернака и соусом на брусничном взваре	200	Грудка утиная, свекла, смородина, пастернак, соль, черный горошек, брусника, кислица, бархатцы	11	15	10	210	1090	23	30	20	420
Копченая грудинка поросенка с сезонной морковью, взваром луковым и соусом из тмина	220	Грудинка поросенка, обжаренные морковь и маринованный лук, шпинат, соус из яблочного сидра. Взвар луковый с говяжьим бульоном, сидром и молодым зеленым горошком.	23	13	7	290	790	51	29	15	640
Пельмени с белой рыбой, соусом из квасного сусла и красной икрой	180	Заварное тесто(молоко 3,2%, масло сливочное, сахар песок, соль, мука пшеничная, яйцо куриное); фарш рыбный(треска, судак, укроп, фенхель, сливки 22%, лук жареный, цедра лимонная); соус из квасного сусла (бульон рыбный, сливки 22%, унаги, сусло квасное, масло сливочное копченое)	15	15	21	280	690	18	7	15	250
Пельмени с кроликом и муссом из запеченного лука	190	Кролик (фарш из ножки), бульон говяжий , заварное тесто, соус "Жу" (из костей кролика, курицы и гуся), и муссом из лука: лук порей и запеченный белый лук, сливочное масло, запеченный картофель, сливки, пудра из лисичек, зеленый лук резанец.	16	16	17	270	690	30	31	31	520

Основные блюда	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Филей из телятины с картофельным гратеном и соусом из каленого перца	260	Филей (вырезка) из бычка, картофель, гусиный жир, топленое масло, лук, белые грибы, перечный соус, шпинат, поджаренный маринованный лук.	16	17	12	270	1890	42	44	32	690
Мурманская форель с мятым картофелем и сливочно-винным соусом	210	Форель, картофель бэби очищенный, соус винный с черемшой (рыбный бульон, сливки 22%, эстрагон, шпинат); ботва маринованная, лук сибулет, соус глясс копченый (масло сливочное копченое, соль, вода), масло укропные, брокколини бланшированная, кейл.	9,5	6,5	8	150	1290	20	13	17	310
Телятина по-строгановски с картофельным пюре и черными лисичками	250	Вырезка (белые грибы, лук пассерованный, сливки 22%, "Жу" грибной, "Жу" говяжий); картофельное пюре (сливки 22%, молоко, масло сливочное, соль); лисички черные маринованные (глюкоза, "Жу" гриюной, масло); кольраби маринованный ржаной (маринад: сусло квасное, хлеб бородинский, уксус, соль, сахар); топинамбур жаренный, брусника моченая (мед, сок лимона), петрушка.	17	12	12	260	1190	42	31	31	650
Гречневая каша с томленным кологривским гусём, сморчками и муссом из запечённого лука	270	Гусь, греча, грибной отвар, сморчок, сливочное масло, лук, петрушка, сливки, соль, черный горошек.	30	13	25	420	1190	80	36	67	1130
Брейтовский судак с брокколи, кремом из капусты и соусом из квашеного сельдерея	225	судак, капуста., сливки, масло топленое, обжаренные брокколини, петрушка, чеснок, корень сельдерея, сливочное копченое масло.	13	11	9	200	1040	30	25	20	450

Основные блюда	Выход г.	Состав	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.	Цена, р.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Фермерский цыплёнок из печи с картофельным пюре на топлёном масле с соусом из чёрного чеснока (грудка)	405	Грудка цыплёнка, чеснок, сливки, картофель, сливочное масло, лук сибулет, перец черный, эстрагон.	21	33	8,5	360	1290	84	133	33	1460
Фермерский цыплёнок из печи с картофельным пюре на топлёном масле с соусом из чёрного чеснока (бедро)	380	Грудка цыплёнка, чеснок, сливки, картофель, сливочное масло, лук сибулет, перец черный, эстрагон.	22	35	9	380	1290	84	133	33	1460

Десерты	Выход г.	Состав	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.	Цена, р.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Дутики из печи с вареньем из ревеня и малиной	160	Меренга - яйцо, сахар, ложная малина - пюре малина, пектин, варенье из ревеня, малиновый соус, ганаш из топленого шоколада, вербена, сорбет из ревеня - пюре ревень, пюре смородина, желатин	10	5,5	38	270	590	17	10	65	450
"Клюква в сахаре"	90	Ванильный мусс, клюквенный конфи, белый шоколад, меренга, гель из клюквы, ягель (еловое варенье, лимонный сок, сахар)	17	4,5	33	300	590	14	3,5	26	240
"Пряник"	90	Сахар, яйцо, сливки 33%, гречневая мука, какао, сливочное масло, пшеничная мука, молочный шоколад, корица, имбирь. Начинка: яблочное пюре, пектин, како масло, сок лимона.	19	7	49	510	540	17	6,5	44	460

Десерты	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Паренка из свеклы с кремом из кориандра и свекольно-малиновым мороженым	110	Мороженое свекольно - малиновое (сливки 33-35% , сахар, пюре малина, желатин, молоко, фреш свеклы); ганаш (шоколад молочный, сливки 33-35%, молоко фундучное, крахмал, кориандр, желатин) ; карамель соленая, масло сливочное; солодовый бисквит(мука миндальная , пшеничная, солод, какао порошок, шоколад темный, яйцо куриное)	17	4	25	270	560	18	4	27	290
Сорбет из ревеня	50	Пюре ревень, пюре смородина, сироп глюкозы, желатин, фреш ревень	0,1	12	40	210	150	0,1	6	20	110
Ромашковое мороженое	50	молоко, сливки 33%, сахар, цветы тибетской ромашки, желатин, сухое молоко, мед	22	14	15	310	180	11	7	7,5	160

Заедки	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Варенье	50	Варенье из черной смородины	0,3	0,3	71	290	990	0,2	0,2	35	140
Клюква в сахаре	30	Ягоды клюквы, сахарная пудра, сироп	0	0,3	104	420		0	0,1	31	130
Облепиховый мармелад	60	Пюре облепихи, сахар, лимонная кислота	1	5,5	67	300		0,5	3,5	40	180
Мед	50	Цветочный мед (соты)	0	0,3	82	310		0	0,2	41	150
Молочный сахар	50	Сахар, сливки 33%, мед, сливочное масло	28	2	148	850		14	1	74	430
Сушки	50	Пшеничная мука, сахар, ванилин	20	7,5	66	470		10	4	33	230

Обеды	Выход г.	Состав	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.	Цена, р.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Винегрет из печеных овощей с подкопченной икрой сельди	190	Свекла, картофель, морковь, солный огурец, лук красный, горошек. Заправка - масло, соль, сахар, уксус, горчица. Подача-икра сельди подкапченная (якстыковая икра)	7	3,5	9	110	360	13	6,5	17	220
Мимоза с копчёной форелью	190	картофель, морковь, форель, копчёная, романо салат, яйцо, майонез домшний-соус майо(яйцо куриное, горчица, уксус яблочный, винный, сахар, соль, масло раст., кинза, петрушка, сливки 22%), лук сибулет, картофельный пай.	18	5	7	220	390	35	9,5	13	410
Салат с бужениной, запечённым картофелем и яйцом всмятку	175	руккола, романо, медово-горчичная эмульсия(мед, горчица зерновая, масло раст.)огурец, сельдерей, перец, буженина, яйцо всмятку, бэби картофель запечённый	20	7	6	240	390	36	12	11	420
Бульон с пельтменями из кролика и свежей зелению	270	куриный бульон, пельмени из кролика (фарш из ножки), заварное тесто, лук маотнованный термо жареный, лук красный, свежая зелень-шпинат, кинза, палки укропа-петрушки, укропное масло.	10	10	5	140	360	24	27	14	380
Уха с судаком и копчёной форелью	270	рыбный бульон, судак, форель, томанты, укроп, масло укропа, картофель, лук маринованный,	2,5	4	3	50	390	7	12	10	150

Обеды	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Щи из печи с томленной шеей бычка	300	Бульон на говяжьих костях, два вида капусты: серая и крошево, жареный лук, морковь, картофель, свежие томаты, жареная пшеничную муку, томленая шею бычка, сметана и зеленый лук рязанец.	5,5	7	6,5	100	390	16	21	20	300
Котлета по-пожарски с картофельным пюре и соусом из сморчков	220	фарш кур(грудка и бедро)-картофельное пюре,патиссоны, грибной соус-сморчки, шампиньоны, жу куриный , жу грибной, унаги, сливки.	22	9,5	15	290	460	48	21	33	650
Голубцы из утки с соусом из сыворотки	220	пекинская капуста , фарш из утки, куринцы.Жу из лука , соус сыворотка, фарш пшеницы.	18	14	7	250	490	40	32	15	560
Куриные сердечки с пшённой кашей из печи и соусом из запечённого лука	260	сердца куриные конфи,чиполинки маринованные,крем тыквы,крем из сыра,масло растительное,сыр палермо,лисички черные,сибулет,топинамбур жаренный.	16	15	14	260	560	43	41	37	710
Жареные вареники с картофелем и соусом из сморчков	200	картофель бэби очищенный, соус-сморчки, шампиньоны, жу куриный , жу грибной, унаги, сливки,сметана, фри лук, сибулет.	20	13	26	330	440	41	27	55	700

Для наших маленьких гостей	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Куриный суп	300	Куриный бульон, яйцо перепелиное, морковь запеченая очищенная, детская вермишель	6,5	11	8,5	140	320	19	34	26	410
Куриные котлеты с картофельным пюре	210	Котлеты: куриное бедро фарш, хлеб, молоко, соль, куриная грудка фарш, масло, панировочные сухари, сушеный чеснок. Пюре: картофель, сливочное масло.	15	13	14	240	340	31	27	29	500
Макарошки-улитки с сыром	180	Паста, крем из пошехонского сыра, сливочный соус, соль, масло нуазет, сыр палермо	9,5	12	58	370	320	17	21	105	660

Масло	Выход г.	Состав	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.	Цена, р.	Жиры	Белки	Углеводы	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Масло жареной семечки	220	Семена подсолнечника	53	21	12	610	690	116	46	27	1340

Постное меню	Выход г.	Состав	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.	Цена, р.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порции			
Вареники с картофелем, жареными грибами и постной сметаной	210	Шпинат, масло растительное, сметана ПОСТ, сибулет, петрушка, лук жареный, белые грибы, шампиньоны свежие, соль, перец.	15	9	26	270	480	31	19	55	580
Винегрет с квашеной капустой и моченой брусникой	180	Картофель беби, морковь паровая, свекла запеченая, огурцы соленые, капуста квашеная, бланшированный зеленый горошек, лук красный, черный перец, масло укропное, масло семечек, микрозелень, брусника моченая, сибулет.	6,5	1,5	9,5	100	390	14	3,5	20	220
Гречневая каша с грибами и жареной капустой	240	Шампиньоны свежие белые, соль, капуста жареная на гречу, греча запаренная, «Жу» грибной, лук жареный, петрушка, укроп, попкорн из гречи, соус из грецкого ореха, сибулет.	17	9,5	38	340	460	42	24	94	860
Баклажан из печи со свежими помидорами, маринованным перцем и соусом из орехов	240	Бакинские томаты, перец Рамиро, лук красный, соль, перец черный, баклажан запеченый, соус из грецкого ореха, масло петрушки, чипсы кейл, демиглас из овощей.	4,5	2	6,5	75	540	11	4,5	16	180
Десерт «Каша»	130	Пудинг перловка, эспума из жаренного хлеба, изюм, фундук, клюквенный гель, варенье из шишек.	18	4,5	32	300	540	23	6	41	390
Лесной суп с подосиновиками и боровиками	310	Бульон грибной, «Жу» грибной, грибы подосиновики, морковь, сельдерей, картофель беби, грибы белые, масло растительное, сибулет, масло укропное.	3,5	2	4	55	690	11	5,5	12	170
Фаршированные перцы из печи с растительным мясом и чечевицей	240	Соус томатный, кервель, кинза, укроп, масло растительное, демиглас из овощей, перец фаршированный.	2	3	11	75	590	5	7,5	26	180