

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ SARAY

СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	ЖИРЫ, ГР.	БЕЛКИ, ГР.	УГЛЕВО- ДЫ,ГР.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ, ККАЛ.	КДЖ
ЗАВТРАКИ						
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, АВОКАДО, СТРАЧАТЕЛЛА	0,2300	37	14	38	540	2260
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, ЛОСОСЬ, АВОКАДО, КРЕМ - ЧИЗ	0,2500	45	19	38	630	2630
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, КАМЧАТСКИЙ КРАБ, СКРЭМБЛ	0,1900	22	20	34	410	1730
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, КОПЧЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК, РУККОЛА, СТРАЧАТЕЛЛА	0,2600	36	27	47	620	2600
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, ТОМЛЕНАЯ ГОВЯДИНА, МАТБУХА, ТОМАТ	0,2300	72	7	41	840	3510
ЗЕЛЕНый САЛАТ	0,1810	19	2,5	11	230	970
СКРЭМБЛ, КОПЧЕННЫЕ КОЛБАСКИ, ЖАРЕНый КАРТОФЕЛЬ	0,3100	56	21	23	680	2860
СКРЭМБЛ, КРЕВЕТКИ, ЦУККИНИ	0,3300	41	31	6	520	2180
ХАЛУМИ, ЙОГУРТ, ЯЙЦО	0,2840	36	30	4	460	1930
ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ, ЧАНАХ, ТРАВЫ, ПИТА	0,3557	53	25	8	600	2530
АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК	0,3533	82	30	68	1130	4730
ЗАВТРАК НА ДВОИХ	0,7830	87	54	105	1420	5940
ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА, СМОРЧКИ, БЕАРНЕЗ	0,4040	38	26	62	700	2910
БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ, ЛОСОСЬ, ПАШОТ	0,341	44	31	28	630	2640
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ДРАНИК, ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ, ПАШОТ	0,219	21	18	51	470	1960
БЛИНЫ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ, КРАСНАЯ ИКРА, СМЕТАНА	0,22	22	23	35	430	1790
БЛИНЫ БОЛОНЬЕЗЕ	0,295	33	22	31	510	2120
ФЕРМЕРСКИЙ ТВОРОГ, МАНГО, ЯГОДЫ	0,2700	23	18	29	390	1640
ОВСЯНАЯ КАША, ЯГОДЫ	0,1733	31	13	69	600	2530
РИСОВАЯ КАША, МАНГО	0,2700	5,5	7	65	340	1410
БЛИНЧИКИ ИЗ ПЕЧИ, ВИШНЯ, КАРАМЕЛЬ	0,1500	9,5	14	32	270	1140
ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ, ФИНИКОВЫЙ КРЕМ, ОБЛЕПИХА	0,2296	29	13	119	790	3300
СЫРНИКИ ИЗ ПЕЧИ, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	0,1500	17	13	8,5	240	1000
ГРАНОЛА, ЙОГУРТ, ЯГОДЫ	0,2250	18	14	28	330	1390
ЙОГУРТ, ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ, ФИСТАШКА	0,1500	3,5	4,5	30	170	700
ЙОГУРТ, АБРИКОСОВОЕ ВАРЕНЬЕ, СОЛЕНый МИНДАЛЬ	0,1500	2	8,5	40	210	890
КРУДО						
ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ, РОМЕСКО	0,1290	13	17	4	200	850
КАРПАЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ, АРТИШОК	0,1550	19	20	2,5	260	1090
КРУДО ГРЕБЕШОК	0,1050	7,5	9	6	130	530
ФОКАЧЧА	0,1310	26	12	71	560	2350
SPECIAL						
КУЛАКИ КРАБА С СОУСОМ MARY ROSE	0,176	19	7,5	14	250	1050
СУПЫ						
АХОБЛАНКО НА АЙРАНЕ	0,2560	19	6	6,5	220	910
ГАСПАЧО	0,2950	19	2,5	12	230	980
КУРИНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	0,4990	43	59	35	760	3180

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	ЖИРЫ, ГР.	БЕЛКИ, ГР.	УГЛЕВО- ДЫ,ГР.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ, ККАЛ.	КДЖ
ЗАКУСКИ / САЛАТЫ						
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ, КОЗИЙ СЫР, ИЗЮМ	0,144	17	12	7	230	940
САЛАТ С ТЕПЛЫМ ОСЬМИНОГОМ	0,1350	16	17	1	220	910
ЧЁРНЫЙ ХУМУС	0,209	34	25	50	610	2540
ХУМУС, БАРАНИНА, МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ	0,1900	30	20	28	460	1940
ЛЕПЕШКА ИЗ ПЕЧИ, ЛОСОСЬ, АВОКАДО	0,3640	58	33	60	890	3730
ЛЕПЕШКА ИЗ ПЕЧИ, БАКЛАЖАН	0,2760	32	12	59	570	2400
ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ, ЛУК, ДОМАШНИЙ СЫР	0,4864	14	14	21	280	1170
ЗЕЛЕНый САЛАТ	0,2290	37	3	13	390	1650
САЛАТ ТУНЕЦ, АВОКАДО, ТОМАТЫ	0,4910	61	20	28	740	3100
СПАРЖА, МОЦАРЕЛЛА, РОМЕСКО	0,2160	16	12	8	230	920
КРЕВЕТКИ, ЧИЛИ СОУС	0,2250	58	21	25	710	2970
ХАМОН IBERICO BELLOTTA CINCO JOTAS 5J	0,0400	6,5	14	0,5	120	480
СЕСИНА	0,0550	27	5,5	0	260	1100
КАЛЬМАРЫ ПО-ГАЛИСИЙСКИ	0,3530	17	50	20	430	1810
ОЛИВКИ, МАРИНОВАННЫЕ ПЕРЦЫ, ФЕТА	0,1820	42	13	5	450	1870
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ С ТРЕСКОЙ И КРАБОМ	0,18	27	21	22	410	1730
PIQUILLO PINTXO КРАБ	0,1960	19	8	28	320	1330
ЛЕПЕШКА ИЗ ПЕЧИ, ПАРМЕЗАН	0,1309	18	17	48	430	1790
ЧАБАН САЛАТ	0,2050	0,4	2	8	45	180
МАНГАЛ-САЛАТ	0,3810	23	4,5	34	360	1500
МОНТАДИТО, КРАБ, АНЧОУС	0,1600	21	14	36	390	1610
ФОКАЧЧА, КАНТАБРИЙСКИЙ АНЧОУС, САРДИНЫ	0,2630	15	21	98	600	2520
МОНТАДИТО СТРАЧАТЕЛЛА, АНЧОУС	0,1640	24	14	42	440	1840
ТАНДЫР						
ЦЕЛЫЙ ЦЫПЛЕНОК	1,2055	70	109	17	1130	4730
ЛОПАТКА ЯГНЕНКА	1,352	405	202	13,5	4516	18900
СИБАС, КАРТОФЕЛЬ	0,5550	53	58	37	860	3580
ТОМЛЕННЫЙ КОЗЛЕНОК	0,5365	148	46	61	1760	7350
УГЛИ						
ГРЕБЕШОК, СПАРЖА, БЕАРНЕЗ	0,2600	43	20	10	510	2140
ОСЬМИНОГ, АБРИКОСОВЫЙ ВВQ	0,3035	36	27	34	560	2360
ШАШЛЫК ОСЕТРИНА, ЗЕЛЁНЫЙ СОУС	0,2000	24	27	3	340	1420
ЯЗЫЧКИ ЯГНЕНКА, КРАПИВА, ШЕРМУЛА	0,235	19	10	46	370	1530
ГОЛЕНЬ ЦЫПЛЕНКА, РАГУ ИЗ ФАСОЛИ С ЧОРИЗО	0,4737	121	57	25	1410	5910
КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ, ЧИЛИ, ОРЕГАНО	0,3491	67	66	7	890	3730
БАРАНИНА ЛЮЛЯ	0,3700	58	25	24	710	2990
БАРАНИНА КОРЕЙКА 100ГР	0,1000	22	16	0	260	1080
СТЕЙК T-BON 100ГР	0,1250	11	33	0,3	240	990
STRIPLOIN ON THE BONE 100ГР	0,1000	12	15	0	160	690
СТЕЙК RIBEYE 100ГР	0,1250	16	24	0,3	240	1020
СТЕЙК РИБАЙ АРГЕНТИНА 100ГР	0,11	15	20	0,1	220	910

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	ЖИРЫ, ГР.	БЕЛКИ, ГР.	УГЛЕВО- ДЫ,ГР.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ, ККАЛ.	КДЖ
ПЕЧЬ						
ХАЧАПУРИ	0,3835	46	51	87	960	4030
ХАЧАПУРИ, ТРЮФЕЛЬ	0,3879	47	51	91	990	4150
ЛАХМАДЖУН, ГОВЯДИНА, ТОМАТЫ	0,1500	4	24	75	430	1800
ТРЕСКА ПИЛЬ ПИЛЬ, СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ СОУС	0,285	49	50	47	830	3460
ТЕЛЯЧЬЯ ЩЕЧКА, БАТАТ	0.3250	32	27	23	480	2010
ЛАЗАНЬЯ, ПЕКориНО	0,2814	31	35	46	600	2520
БИФШТЕКС, ПЕЧЕНЬ ПЕРЕЦ, СМОРЧКИ	0,3590	66	47	7	810	3380
ОВОЩИ						
БАТАТ, СМЕТАНА, ХАЛАПЕНЬО	0,3200	21	12	39	380	1580
КАПУСТА, ТАЛЕДЖИО, ТРЮФЕЛЬ	0,4300	81	19	19	870	3640
МИНИ КУКУРУЗА, ЧИЛИ, ПАРМЕЗАН	0,165	5,5	5	35	210	890
ШПИНАТ, ЧЕСНОК, ЛИМОН	0,2781	19	7,5	6,5	230	960
МЯТЫЙ ЖАРЕНЬЙ КАРТОФЕЛЬ	0,2600	30	8	38	460	1900
ПЕЧЕНЬЙ КАРТОФЕЛЬ, СМОРЧКИ, СМЕТАНА	0,3750	22	17	34	400	1680
МОЛОДЫЕ ЦУКИНИ НА ГРИЛЕ	0,2270	18	2,5	10	220	910
ЖАРЕНЬЕ ЛИСИЧКИ	0,2450	16	11	9	230	950
ДЕТСКОЕ МЕНЮ						
ДЕТСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ	0,182	9,5	2	5,5	110	470
ДЕТСКИЙ КУРИНЫЙ СУП	0,3281	9	19	33	290	1210
ЛЕПЕШКА МАРГАРИТА	0,259	10	21	74	470	1980
ФРЕГОЛА С СЫРОМ	0,223	25	9,5	13	320	1320
ЛЮЛЯ ИЗ КУРИЦЫ	0,3151	48	34	5,5	590	2480
ЛАЗАНЬЯ ДЕТСКАЯ	0,157	14	18	23	290	1210
ДЕСЕРТЫ						
КОНФЕТЫ АРАХИС, ХАЛВА	0,0390	14	3,5	14	200	830
КРЕМ КАРАМЕЛЬ	0,7300	4,5	1,5	85	390	1610
ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД, АНЧО ЧИЛИ, СОЛЬ	0,1350	47	8,5	39	620	2580
ТАРТ МАНГО	0,2600	61	10	82	920	3850
ЧИЗКЕЙК ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА	0,2191	43	21	34	610	2530
ШАФРАНОВЫЙ ТРИЛЕЧЕ	0,1500	28	7,5	35	420	1770
КАРАМЕЛЬНЫЙ ТРИЛЕЧЕ	0,1500	31	6	39	460	1900
МИЛЬФЕЙ С ЗЕМЛЯНИКОЙ	0,2150	45	7,5	32	570	2370
ПИРОГ С ЧЕРЕШНЕЙ	0,1700	15	4,5	76	460	1930
МОРОЖЕНОЕ С ЗЕМЛЯНИКОЙ	0,0770	11	2	12	160	660
МОРОЖЕНОЕ ПЛОМБИР	0,0500	9,5	1,5	12	140	580
МОРОЖЕНОЕ ВАНИЛЬНОЕ 50гР	0,0500	14	2	9	170	710
СОРБЕТ ЛИМОН-РОЗМАРИН	0,0500	0	0,1	15	60	250
СОРБЕТ МАНГО-ЧИЛИ	0,0500	0,1	0,2	13	55	220
СОРБЕТ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, МАЛИНА	0,0600	0,2	0,4	24	100	410