

Название	Вес	Состав	КБЖУ	Цена
Завтраки				
Запеканка манная с персиком	200 гр	молоко, персики консервированные, крупа манная, сахар, яйцо куриное (желток), крахмал картофельный, масло сливочное, соль.	белки: 3,4 г. жиры: 2,9 г. углеводы: 2,9 г. энерг. ценность: 119,4 ккал	129,00 RUB
Каша 5 злаков на кокосовом молоке	200 гр	молоко кокосовое, смесь хлопьев 5 злаков (хлопья овсяные, гречневые, пшеничные, ржаные, ячменные), яблоки, сахар, курага, чернослив, орех кедровый, орех фисташки, мед, соль, цукаты вишня, изюм)	белки: 2,3 г. жиры: 9,9 г. углеводы: 16,2 г. энерг. ценность: 163,1 ккал	159,00 RUB
Каша овсяная молочная	200 гр	молоко, хлопья овсяные, сахар, масло сливочное, соль	белки: 4,1 г. жиры: 6,0 г. углеводы: 14,9 г. энерг. ценность: 130 ккал	99,00 RUB
Каша пшеничная с тыквой	200 гр	молоко, тыква, пшено, сахар, масло сливочное, соль.	белки: 2,8 г. жиры: 3,2 г. углеводы: 13,6 г. энерг. ценность: 94,4 ккал	99,00 RUB
Каша рисовая молочная	200 гр	молоко, рис, масло сливочное, сахар-песок, соль	белки: 2,8 г. жиры: 6 г. углеводы: 13,3 г. энерг. ценность: 118,4 ккал	119,00 RUB
Омлет классический	230 гр	яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное рафинированное, соль, мускатный орех.	белки: 10,2 г. жиры: 9,8 г. углеводы: 9,8 г. энерг. ценность: 140,6 ккал	109,00 RUB
Сырники жареные	200 гр	творог 18%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное, сахар ванильный	белки: 14,3 г. жиры: 20,8 г. углеводы: 21,5 г. энерг. ценность: 330,4 ккал	109,00 RUB
Фритата с брокколи	200 гр	Яйцо куриное, молоко нормализованное, брокколи, перец болгарский, соль, масло подсолнечное, мускатный орех молотый, перец черный молотый.	белки: 9,5 г. жиры: 8 г. углеводы: 2,9 г. энерг. ценность: 121,6 ккал	139,00 RUB
Фритата с овощами	200 гр	Яйцо куриное, молоко нормализованное, кабачки, помидоры черри, лук красный, масло подсолнечное, соль, зелень петрушки, мускатный орех молотый, чеснок, душица.	белки: 7,4 г. жиры: 7 г. углеводы: 3,9 г. энерг. ценность: 108,2 ккал	145,00 RUB

Блинчики

Блинчики с курицей и грибами	160 гр	молоко, окорочка куриные, грибы шампиньоны, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйцо куриное, морковь, сахар, соль, мускатный орех молотый	белки: 10 г. жиры: 14,4 г. углеводы: 17,8 г. энерг. ценность: 240,8 ккал	129,00 RUB
Блинчики с семгой	100 гр	семга с/с (семга, соль, сахар), молоко, мука пшеничная, яйцо куриное, соль, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок	белки: 11,6 г. жиры: 12,6 г. углеводы: 21,6 г. энерг. ценность: 246,2 ккал	159,00 RUB
Блинчики с творогом	140 гр	молоко, творог, мука пшеничная в/с, сахар, яйцо куриное, сливки, масло подсолнечное рафинированное, изюм, соль, ванилин	белки: 8,1 г. жиры: 13,7 г. углеводы: 24,7 г. энерг. ценность: 254,5 ккал	99,00 RUB
Блинчики с бананом и пастой из орехов и какао	180 гр	молоко, бананы, паста ореховая с добавлением какао, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло подсолнечное рафинированное, сахар, соль.	белки: 5,3 г. жиры: 13,3 г. углеводы: 36,7 г. энерг. ценность: 287,7 ккал	159,00 RUB
Блинчики с брусникой и яблоком	160 гр	молоко, яблоки, мука пшеничная в/с, брусника с/м, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное рафинированное, загуститель желирующий компонент, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота.	белки: 3,7 г. жиры: 6,7 г. углеводы: 22,7 г. энерг. ценность: 165,9 ккал	159,00 RUB
Блинчики с заварным кремом и грушей	150 гр	молоко, груши консервированные (груши, вода, сахар, регулятор кислотности лимонная кислота, антиоксидант аскорбиновая кислота), сыр творожный, мука пшеничная в/с, продукт яичный, сахар, масло подсолнечное рафинированное, крахмал кукурузный, соль, сахар ванильный	белки: 4,1 г. жиры: 9,3 г. углеводы: 14,7 г. энерг. ценность: 178,9 ккал	159,00 RUB
Блинчики с малиной и клубникой	130 гр	молоко, мука пшеничная в/с, малина с/м, клубника с/м, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное рафинированное, загуститель	белки: 3,7 г. жиры: 6,7 г. углеводы: 22,7 г. энерг. ценность: 165,9 ккал	148,00 RUB
Блинчики с мясом	140 гр	Молоко, говядина, мука пшеничная в/с, лук репчатый, свинина, яйцо куриное, масло подсолнечное рафинированное, сахар, соль, масло сливочное, перец черный молотый	белки: 12,2 г. жиры: 16,2 г. углеводы: 18,5 г. энерг. ценность: 268,6 ккал	169,00 RUB

Оладьи с отрубями	130 гр	Мука пшеничная в/с, кефир, молоко нормализованное, отруби пшеничные, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, дрожжи, соль.	белки: 6 г. жиры: 4,3 г. углеводы: 22,8 г. энерг. ценность: 154,2 ккал	60,00 RUB
-------------------	--------	---	---	-----------

Салаты

Винегрет с ароматным маслом	160 гр	свекла, огурцы соленые (огурцы, соль ,специи (гвоздика, кориандр, перец душистый, перец черный, паприка петрушка, укроп, хрен, чеснок, горчица)), картофель, горошек зеленый консерв.(зеленый горошек, вода, сахар, соль), морковь, масло подсолнечное нерафинированное, лук репчатый, укроп, соль	белки: 1,8 г. жиры: 4,2 г. углеводы: 4,2 г. энерг. ценность: 75,4 ккал	65,00 RUB
Пот с яйцом, сыром фета и шпинатом	90 гр	Яйцо куриное, сыр мягкий в рассоле, шпинат.	белки: 10 г. жиры: 9,7 г. углеводы: 1,2 г. энерг. ценность: 132,1 ккал	148,00 RUB
Морковь с сыром и чесноком	250 гр	морковь, майонез, сыр полутвёрдый, чеснок, сахар, соль	белки: 5,6 г. жиры: 31,4 г. углеводы: 4,3 г. энерг. ценность: 322,2 ккал	178,00 RUB
Лобио из красной фасоли с орехами	170 гр	фасоль конс,лук репчатый,масло подсолнечное,орех грецкий,уксус бальз,кинза,петрушка,чеснок,соль	белки: 6,3 г. жиры: 9,9 г. углеводы: 8 г. энерг. ценность: 146,3 ккал	149,00 RUB
Салат Коул-Слоу с майонезом 200 г Уже Готово Городской супермаркет Россия	200 гр	капуста белокочанная, яблоки, майонез, морковь, изюм, кетчуп (вода, паста томатна,сахар, экстракты специй(содержит сельдерей), сахар.	белки: 1,5 г. жиры: 10,6 г. углеводы: 6,8 г. энерг. ценность: 126,6 ккал	133,00 RUB
Салат Метелка с тыквенными семечками Считаю калории Уже Готово ООО Городской супермаркет 100 г Россия	100 гр	Морковь, свекла, яблоки, стебель сельдерея, семена тыквы, петрушка. Заправка: масло оливковое, лимонный сок.	белки: 1,9 г. жиры: 8,9 г. углеводы: 5,9 г. энерг. ценность: 111,3 ккал	98,00 RUB
Салат Оливье с колбасой 500 г Уже Готово Городской супермаркет Россия	220 гр	майонез, картофель,огурцы солен,колбаса вар.яйцо курин,горошек конс,морковь,сол	белки: 6,4 г. жиры: 17,6 г. углеводы: 4,3 г. энерг. ценность: 189,2 ккал	168,00 RUB
Салат с ветчиной 250 г Уже Готово ООО Городской супермаркет Россия	250 гр	картофель, ветчина, майонез, огурцы, огурцы соленые, соль.	белки: 4,1 г. жиры: 15,2 г. углеводы: 8,5 г. энерг. ценность: 187,2 ккал	194,00 RUB

Салат с креветками и диким рисом с соусом из рукколы 130 г Уже Готово ООО Городской супермаркет Россия	130 гр	Рис дик,пом.черри, крев.белоног,салат лист, йог,мас.олив,зел.петр,мас.о ли в.д/жар,мас.подсол.раф, соль,мас.с лив, базил,укс.ябл,прип.д/ шашл.и барб(кориан,соль,пажит,кумин, корица, крас.и чер.пер,имб, лук,чесн,горчица,лавр .лист ,муск.ор,лим.кисл,гвоздика, муск.цвет,кардамон), чесно,куркума, пер.черн.мол	белки: 11,8 г. жиры: 5,2 г. углеводы: 4,8 г. энерг. ценность: 113,2 ккал	338,00 RUB
Салат с куриной грудкой и ветчиной 220 г Уже Готово Городской супермаркет Россия	220 гр	Огурцы, филе куриное, ветчина, майонез, яйцо куриное, сыр полутвёрдый, молоко, соль, соль с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый	белки: 8,9 г. жиры: 13,4 г. углеводы: 6,3 г. энерг. ценность: 181,4 ккал	159,00 RUB
Оливье с жареными грибами	160 гр	картофель,грибы шампиньоны,соус майонезный постный,яблоки,морковь,горошек зеленый,огурцы свежие,огурцы соленые(огурцы,вода,соль,уксус,чеснок,перец,укроп),масло подсолнечное ракартофель,грибы шампиньоны,соус майонезный постный,яблоки,морковь,горошек зеленый,огурцы свежие,огурцы соленые(огурцы,вода,соль,уксус,чеснок,перец,укроп), финирированное,соль,лимонный сок,перец черный молотый	белки: 1,9 г. жиры: 6,2 г. углеводы: 8,1 г. энерг. ценность: 95,8 ккал	99,00 RUB
Салат бобовый	220 гр	Тыква, горошек зеленый, чечевица, горох нут, яблоки, масло оливковое, масло подсолнечное, перец чили свежий, семена тыквы, лук красный, соль, кинза свежая, лимон, масло кунжутное, чеснок, семена кунжута, сода, имбирь, лимонная кислота, перец черный молотый.	белки: 6,1 г. жиры: 8,1 г. углеводы: 13,1 г. энерг. ценность: 149,7 ккал	129,00 RUB
Салат боул с индейкой	200 гр	филе индейки, грейпфрут, морковь, рис, салат Лолло Бьенда, масло подсолнечное, булгур, мед, клюква сушеная, лимоны, соль, куркума	белки: 6,7 г. жиры: 7 г. углеводы: 12,8 г. энерг. ценность: 141 ккал	209,00 RUB
Салат из капусты и редиса	140 гр	капуста б/к,редис,масло оливковое,сок лимона,сахар,соус рыбный,уксус винный белый,имбирь корень	белки: 1,8 г. жиры: 7,7 г. углеводы: 8 г. энерг. ценность: 108,5 ккал	65,00 RUB

Салат из капусты с огурцом	140 гр	капуста б/к,огурцы,зелень укропа,сок лимона,соль,сахар.	белки: 1,6 г. жиры: 0,1 г. углеводы: 4,6 г. энерг. ценность: 25,7 ккал	65,00 RUB
Салат из свеклы с укропом	180 гр	свекла, сметана 20%, лук зеленый, зелень укропа, соль, сахар.	белки: 1,6 г. жиры: 3,6 г. углеводы: 6,9 г. энерг. ценность: 66,4 ккал	65,00 RUB
Салат с шампиньонами 220 г Уже Готово Городской супермаркет Россия	220 гр	Картофель, майонез, морковь, яйцо куриное, шампиньоны консервированные, горошек зеленый консервированный, огурцы маринованные, лук зеленый, зелень петрушки, соль.	белки: 3,2 г. жиры: 12,2 г. углеводы: 6,2 г. энерг. ценность: 147,4 ккал	144,00 RUB
Свёкла с майонезом и чесноком 250 г Уже Готово ООО Городской супермаркет Россия	250 гр	Свекла, майонез(масло подсолнечное рафинированное дезодорированное,вода питьевая,сахар,яичный желток,соль поваренная пищевая,горчичный порошок,регулятор кислотности уксусная кислота), чеснок.	белки: 2,1 г. жиры: 7,8 г. углеводы: 8,6 г. энерг. ценность: 113 ккал	173,00 RUB
Салат-боул "Кето" с тигровыми креветками и яйцом 230 г Уже Готово ООО Городской супермаркет Россия	230 гр	яйцо вар, креветки тигров, капуста брокколи с/м, помидоры, салат зеленый, масло горчичное, уксус яблоч, масло оливок, сироп из топинамбура, масло сливочн, соль, приправа для тандуры, семена кунжута черные и белые, куркума.	белки: 8,5 г. жиры: 12,1 г. углеводы: 2,4 г. энерг. ценность: 152,5 ккал	340,00 RUB
Салат-боул "Палео" с индейкой на пару, бататом и миксом салата 205 г Уже Готово ООО Городской супермаркет Россия	215 гр	филе индейки, помидоры, картофель, салат кочанный, огурцы, масло оливковое, сок лимона, зелень шпината, сироп из топинамбура, соль, семена кунжута.	белки: 8,5 г. жиры: 12,1 г. углеводы: 2,4 г. энерг. ценность: 152,5 ккал	299,00 RUB
Салат-боул с куриным филе, киноа и грецким орехом 230 г Уже Готово Городской супермаркет Россия	230 гр	свекла, филе куриное, киноа ,капуста краснокоч., курага, масло подсолнечное, шпинат ,орех грецкий, масло миндальное, масло оливковое, соус для риса, лимоны, чечевица, соль, тимьян, куркума.	белки: 3,6 г. жиры: 9,9 г. углеводы: 9,2 г. энерг. ценность: 140,3 ккал	245,00 RUB

Салат из чечевицы с рукколой и семечками граната	160 гр	горошек зеленый с/м, чечевица, перец болгарский, зерна граната, сок лимона, масло подсолнечное рафинированное, морковь, кукуруза кус-кус, руккола, семена тыквы, мед, соль, мята, зелень петрушки, лук репчатый, масло оливковое, сода пищевая.	белки: 6.8 г. жиры: 8.8 г. углеводы: 18 г. энерг. ценность: 178.4 ккал	119,00 RUB
Филе куриное отварное с романо и черри	200 гр	куриное филе, помидоры черри, салат романо, соль	белки: 1.7 г. жиры: 1.4 г. углеводы: 5.4 г. энерг. ценность: 41 ккал	199,00 RUB
Супы				
Борщ овощной	200 гр	Вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное рафинированное, сахар, соль, уксус столовый, зелень петрушки.	белки: 1 г. жиры: 2.8 г. углеводы: 6 г. энерг. ценность: 53.2 ккал	80,00 RUB
Грибной крем-суп	200 гр	вода питьевая, грибы шампиньоны, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сельдерей стебель, чеснок, соль, зелень петрушка.	белки: 2.4 г. жиры: 3.4 г. углеводы: 3.1 г. энерг. ценность: 52.6 ккал	149,00 RUB
Лапша куриная	200 гр	Куриный бульон (курица, морковь, лук репчатый, перец черный целый, лавровый лист), лапша, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.	белки: 3.9 г. жиры: 2.4 г. углеводы: 4.3 г. энерг. ценность: 54.4 ккал	99,00 RUB
Овощной суп министроне	200 гр	вода, морковь, лук репчатый, капуста цветная, капуста б/к, помидоры, картофель, масло подсолнечное рафинированное, перец болгарский, фасоль консервированная, масло оливковое, паста томатная, соль, чеснок, базилик, перец черный, лавровый лист	белки: 1.1 г. жиры: 1 г. углеводы: 4.7 г. энерг. ценность: 32 ккал	99,00 RUB
Солянка мясная	270 гр	лук репч., огурцы сол., паста томат., бекон с/к, сосиски, сервелат в/к, масло подсолнечное, каперсы, маслины, оливки, соль, перец ч.м.	белки: 4.3 г. жиры: 8,5 г. углеводы: 3,7 г. энерг. ценность: 108,5 ккал	193,00 RUB

Суп гороховый с копченостями	270 гр	бульон куриный (курица, лук репчатый, морковь, лавровый лист, перец черный горошек), горох, лук репчатый, морковь, грудинка копченая в/к, масло подсолнечное рафинированное, соль.	белки: 5,2 г. жиры: 7,8 г. углеводы: 9,2 г. энерг. ценность: 127,8 ккал	148,00 RUB
Рыбный суп с неркой	200 гр	Рыбный бульон (рыба, лук репчатый, морковь, соль), нерка консервированная (рыба, соль), картофель, рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, зелень петрушки.	белки: 22.3 г. жиры: 9.1 г. углеводы: 5.5 г. энерг. ценность: 193.1 ккал	169,00 RUB
Суп-пюре из брокколи	300 гр	капуста брокколи с/м, молоко 3.2%, вода, сливки 33%, шпинат с/м, соль	белки: 1 г. жиры: 0.8 г. углеводы: 4.2 г. энерг. ценность: 28 ккал	189,00 RUB
Тыквенный крем-суп	200 гр	тыква, вода, соль, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, масло оливковое.	белки: 1 г. жиры: 0.8 г. углеводы: 4.2 г. энерг. ценность: 28 ккал	89,00 RUB

Гарниры

Булгур с овощами	200 гр	булгур, корень и стебель сельдерея, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло оливковое, перец чили, соль, приправа карри, куркума.	белки: 3,2 г. жиры: 5,2 г. углеводы: 20,7 г. энерг. ценность: 142,4 ккал	119,00 RUB
Галеты из тыквы, батата, овсяных хлопьев и шпината	140 гр	Тыква, картофель батат, шпинат, хлопья овсяные цельнозерновые, вода, масло подсолнечное рафинированное, мука кокосовая, масло оливковое, лук репчатый, морковь, соль, сахар, мускатный орех молотый.	белки: 5,8 г. жиры: 5,3 г. углеводы: 23,7 г. энерг. ценность: 165,7 ккал	168,00 RUB
Гречка отварная с маслом	250 гр	крупа гречневая, масло подсолнечное, соль.	белки: 4,4 г. жиры: 5,8 г. углеводы: 21,3 г. энерг. ценность: 155 ккал	49,00 RUB
Кабачки фаршированные домашнему	200 гр	кабачки, лук репчатый, сыр п/тв, говядина, майонез, помидоры, свинина, масло подсолнечное, соль, перец ч/м.	белки: 8 г. жиры: 18,8 г. углеводы: 0,7 г. энерг. ценность: 204 ккал	195,00 RUB
Киноа отварная	200 гр	крупа киноа, масло грецкого ореха, соль.	белки: 1,2 г. жиры: 5,2 г. углеводы: 20,7 г. энерг. ценность: 142,4 ккал	158,00 RUB

Капуста тушеная с черносливом	300 гр	капуста квашеная с морковью, лук репчатый, паста томатная, чернослив, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист.	белки: 1,9 г. жиры: 3,3 г. углеводы: 6 г. энерг. ценность: 61,3 ккал	109,00 RUB
Кус-кус с овощами	200 гр	Крупа пшеничная кускус, лук репчатый, кабачки, перец болгарский, морковь, масло подсолнечное, масло оливковое, чеснок, соль, перец чили.	белки: 4,5 г. жиры: 5,2 г. углеводы: 19,8 г. энерг. ценность: 143,8 ккал	119,00 RUB
Оладьи из кабачков 170 г Уже Готово Россия	170 гр	кабачки, сыр полутв. (пастеризованное молоко, соль, с использованием закваски мезофильных молочнокислых бактерий, молокосвертывающего ферментного препарата растительного происхождения), яйцо кур., мука пшен., лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, сыр твердый (пастеризованное коровье молоко, бактериальная культура (мезофильные и термофильные молочные кислоты), соль, хлористый кальций, энзимы, бактериальный фермент), петрушка, соль	белки: 1,2 г. жиры: 5,2 г. углеводы: 20,7 г. энерг. ценность: 142,4 ккал	199,00 RUB
Перловка с шампиньонами	200 гр	Лук репчатый, крупа перловая, грибы шампиньоны, морковь, масло подсолнечное, соль, чеснок свежий, куркума	белки: 2,7 г. жиры: 5,5 г. углеводы: 13,3 г. энерг. ценность: 113,5 ккал	119,00 RUB
Пудинг из тыквы	250 гр	Тыква, яйцо куриное, крупа манная, сахар, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар ванильный, соль, разрыхлитель теста, корица молотая, цедра лимона.	белки: 4,6 г. жиры: 3,8 г. углеводы: 23,3 г. энерг. ценность: 145,8 ккал	158,00 RUB
Фасоль стручковая на пару	200 гр	Фасоль, масло оливковое, масло подсолнечное, соль.	белки: 2,7 г. жиры: 6,4 г. углеводы: 2,6 г. энерг. ценность: 78,4 ккал	129,00 RUB

Горячие блюда

Драники из картофеля	190 гр	капуста белокочанная, вода питьевая, картофель, морковь, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сухарики панировочные (мука пшеничная в/с, вода, дрожжи), соль	белки: 3,8 г. жиры: 10,8 г. углеводы: 20 г. энерг. ценность: 192,4 ккал	85,00 RUB
----------------------	--------	--	--	-----------

Бефстроганов из говядины с гречкой	300 гр	бефстроганов: вода питьевая, говядина, молоко ультрапастеризованное, морковь, сметана, масло сливочное, мука пшеничная в/с, лук репчатый, соль йодированная, зелень петрушки гарнир: крупа гречневая, вода питьевая, соль.	белки: 10,2 г. жиры: 13,7 г. углеводы: 9,3 г. энерг. ценность: 204,1 ккал	350,00 RUB
Боллы из индейки с морковью	160 гр	куриной бульон(курица, лук репчатый, морковь, соль, перец черный молотый, лавровый лист)мясо индейки, морковь, лук репчатый, хлопья овсяные, яйцо кур, сливки (нормализованные сливки, стабилизатор(каррагинан)) масло сливочное(сливки пастеризованные)масло подсолнечное, соль, мускатный орех	белки: 11,3 г. жиры: 5,5 г. углеводы: 4,2 г. энерг. ценность: 111,5 ккал	198,00 RUB
Зразы картофельные с мясом	220 гр	Картофель, говядина, лук репчатый, свинина, сухари панировочные, крахмал картофельный, масло подсолнечное рафинированное, соль, яйцо куриное, перец черный молотый. Изделия кулинарные из овощей	белки: 7,1 г. жиры: 12,4 г. углеводы: 24,6 г. энерг. ценность: 238,4 ккал	189,00 RUB
Завитушки с курочкой в сливочном соусе	220 гр	макарон. изделия, соль, масло подсолн. Соус: молоко, сливки, вода, мука пшеничная в/с, соль. Филе: филе куриное, соль йодир.	белки: 10 г. жиры: 8,3 г. углеводы: 12,9 г. энерг. ценность: 166,3 ккал	235,00 RUB
Кнели мускатные из куриного филе с зеленым маслом	240 гр	Филе кур, яйцо кур, масло слив (сливк пастериз), масл подс, сух панир, слив (содержит каррагинан), издел х/б, молоко, сыр п/т, мука пшен в/с, соль, укроп свеж, мускат орех.	белки: 17,6 г. жиры: 19,7 г. углеводы: 12,4 г. энерг. ценность: 297,3 ккал	256,00 RUB
Котлеты капустные жареные	190 гр	Капуста белокочанная, молоко, лук репчатый, крупа манная, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль.	белки: 4,5 г. жиры: 11,2 г. углеводы: 15,1 г. энерг. ценность: 179 ккал	99,00 RUB
Котлеты морковные жареные	190 гр	Морковь, манная крупа, масло подсолнечное, сухари панировочные, изюм, сахар, соль.	белки: 3,6 г. жиры: 1 г. углеводы: 21,6 г. энерг. ценность: 195,3 ккал	99,00 RUB

Котлеты паровые с картофелем	290 гр	Основное блюдо: курица, индейка, лук репчатый, сливки, масло подсолнечное рафинированное, соль. Гарнир: картофель, масло подсолнечное рафинированное, зелень укропа, соль	белки: 9,8 г. жиры: 6,9 г. углеводы: 9,2 г. энерг. ценность: 138,1 ккал	135,00 RUB
Котлета из мяса птицы с фасолью на пару и соусом из желтого перца	200 гр	Филе куриное, филе индейки, лук репч, сливки д/взбив, соль. Гарнир: Фасоль стручк, соль. Соус: молоко, перец болгарский, мука пшеничная в/с, соль спонижен. код. Na+K, Mg	белки: 9,3 г. жиры: 6,3 г. углеводы: 4,4 г. энерг. ценность: 111,5 ккал	198,00 RUB
Котлеты пожарские жареные	200 гр	мясо курицы, изд. х/б(мука пшен. в/с, вода, сахар, масло подсолн., соль, дрожжи х/п пресс.), сыр твердый (пастериз. нормализ. молоко, с исп. мезофил. молочнокис. м/о, молоко св. сычуж. фермента, живот. происх. NATUREN, пищ. соль, краситель аннато), жир говяж, лук репч, масло подсол. раф, соль. Пф из мяса птицы рубленый	белки: 16,2 г. жиры: 23,4 г. углеводы: 8,9 г. энерг. ценность: 311 ккал	198,00 RUB
Котлеты свекольные жареные	190 гр	Свекла, масло подсолнечное, крупа манная, сухари панировочные, соль.	белки: 3,5 г. жиры: 9,2 г. углеводы: 19,7 г. энерг. ценность: 175,6 ккал	99,00 RUB
Куриная бризоль с пастой пене	270 гр	Основное блюдо: филе куриное, яйцо куриное, хлеб белый из пшеничной муки, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, масло оливковое, мука пшеничная, соль. Гарнир: макаронные изделия, соль.	белки: 12,3 г. жиры: 14,7 г. углеводы: 18,6 г. энерг. ценность: 255,9 ккал	169,00 RUB
Лапша с овощами	200 гр	Макарон. изделие, капуста цветная, лук репчатый, грибы шампиньоны, морковь, масло подсолнечное, соевый соус, имбирь чеснок, лук зеленый, перец чили, масло кунжутное, соль.	белки: 366 г. жиры: 7 г. углеводы: 1765 г. энерг. ценность: 14964 ккал	129,00 RUB
Мясные кусочки с картофельным пюре	220 гр	Картофель, говядина, вода питьев, томаты в с/с, молоко, масло сливочн, паста томатн, лук репч, морковь, соль йодир, масло подсолнечное, сахар, базилик, чеснок.	белки: 8,3 г. жиры: 7,8 г. углеводы: 8,6 г. энерг. ценность: 137,8 ккал	248,00 RUB

Пене с соусом арабиата	300 гр	макаронные изделия Пенне, помидоры очищенные в с/с , масло оливковое,чеснок свежий,петрушка,соль,лук репчатый,морковь,сахар-песок,масло подсолнечное рафинированное,базилик зеленый,перец черный молотый,орегано,перец жгучий	белки: 3,4 г. жиры: 6,7 г. углеводы: 16,6 г. энерг. ценность: 14063 ккал	109,00 RUB
Печеночные оладьи	200 гр	Говяжья печень, яйцо курин, мука пшеничная, лук репч, масло подсолнечное, майонез, соль.	белки: 15,4 г. жиры: 10,8 г. углеводы: 14,3 г. энерг. ценность: 216,2 ккал	159,00 RUB
Плов с курицей и овощамт	200 гр	Курица, рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечный, приправа, соль, чеснок, зира.	белки: 8,5 г. жиры: 9,7 г. углеводы: 14,8 г. энерг. ценность: 180,5 ккал	129,00 RUB
Ризотто с грибами, сыром Тофу и петрушкой	250 гр	рис арборио, лук репчатый, сыр тофу, морковь, грибы шампиньоны, паста томатная, масло оливковое, масло подсолнечное, соль, зелень петрушки, чеснок, куркума, паприка.	белки: 3,6 г. жиры: 7,2 г. углеводы: 20,3 г. энерг. ценность: 160,4 ккал	199,00 RUB
Тори дон (курочка на рисе)	200 гр	Курийа, рис, яйцо куриное, соус для риса, лук репчатый, соус соевый, огурцы, лук зеленый, корень дайкона, сельдерей, сахар, соус мирин, приправа для риса, сакэ, пеоец чили, масло рисовое, приправа, перец шичими, бульон рыбный, морские водоросли.	белки: 11,2 г. жиры: 5,6 г. углеводы: 25,6 г. энерг. ценность: 197.6 ккал	169,00 RUB
Тори терияки дон	200 гр	Курица, рис, соус терияки, сахар, патока крахмальная, мирин, соус из риса, масло подсолнечное, мирин, огурцы, лук зеленый, сакэ, приправа для риса, масло сливочное, соль, масло рисовое, лимон, приправа для риса, семена кунжута.	белки: 12,7 г. жиры: 12,2 г. углеводы: 23,5 г. энерг. ценность: 254,8 ккал	179,00 RUB
Филе индейки с овощами по-провански	200 гр	Индейка, тыква, помидоры черри, капуста кольраби, кабачки, сельдерей, перец болгарский, йогурт, чернослив, масло подсолнечное, курага, горох нут, курица чеснок свежий, имбирь, соль, лук репчатый, масло оливковое, перец чили, лимон, морковь, зира, куркума, перец черный молотый, корица, сода, имбирь молотый, перец чили молотый, кардамон, лист лавровый, гвоздика.	белки: 11 г. жиры: 9,9 г. углеводы: 8,4 г. энерг. ценность: 166,7 ккал	259,00 RUB

Филе куриное запеченное с помидорами под сырной корочкой	140 гр	филе куриное, молоко, сыр п/тв, помидоры, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, соль, мускатный орех	белки: 35,5 г. жиры: 3,9 г. углеводы: 1,6 г. энерг. ценность: 183,5 ккал	198,00 RUB
Филе бедра куриное запечённое с гарниром из свеклы и шпината	250 гр	Свекл, шпин, кур, сметан, масл подс, соус д.кур, масл оливк, горч зерн, чесно, соль, кинз, укроп, петруш, ядро орех фундук, лимон, шалфей, уксус малин, пер чили, тимьян, смесь 5 перц, пер ч/м, сах, имбир, соус юзо-понзу.	белки: 12,2 г. жиры: 7,4 г. углеводы: 14,4 г. энерг. ценность: 173 ккал	258,00 RUB
Филе куриное с маринадом "Барбекю" запеченное	140 гр	Мясо курицы, соус хойсин, масло подсолнечное, соль, чеснок, мёд цветочная, лимоны, паприка копченая, кетчуп томатный.	белки: 35,5 г. жиры: 4,2 г. углеводы: 2,1 г. энерг. ценность: 189,5 ккал	198,00 RUB
Филе куриное отварное с гречкой и черри Считаю калории	270 гр	Филе куриное, гречневая крупа, помидоры черри, соль	белки: 35,5 г. жиры: 3,4 г. углеводы: 1,6 г. энерг. ценность: 183,5 ккал	248,00 RUB
Филе куриное отварное с грибным соусом	320 гр	Основное блюдо: филе куриное, соль. Гарнир: рис, масло подсолнечное рафинированное, соль. Соус: бульон куриный, грибы шампиньоны, сливки, масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, мука пшеничная, лук репчатый, морковь, сок лимонный, соль, перец черный, лавровый лист.	белки: 10.8 г. жиры: 9.7 г. углеводы: 13.4 г. энерг. ценность: 184.1 ккал	175,00 RUB

Сэндвичи

Буррито с курицей	210 гр	лепешка пшеничная, филе куриное, фасоль в томатном соусе «чили», перец болгарский, помидоры, масло подсолнечное рафинированное, лук красный, кукуруза консервированная, зелень кинзы, чеснок, перец чили, соль, зира молотая, перец красный острый (чили)	белки: 9,3 г. жиры: 15,4 г. углеводы: 21,8 г. энерг. ценность: 263 ккал	169,00 RUB
Буррито с тофу	180 гр	Изделие х/б, помидоры, майонез постный, огурцы, сыр тофу, авокадо, салат Фриллис, паста кунжутная, кинза, лимон, соль, перец черный молотый.	белки: 4,3 г. жиры: 7,6 г. углеводы: 19,2 г. энерг. ценность: 162,4 ккал	159,00 RUB

Клаб сэндвич с бужениной и маринованными огурцами	160 гр	хлеб пшенично-ржаной, свинина, сыр п/тв, огурцы марин, майонез, соль, горчица зерн, салат кочанный, горчица Дижонская, чеснок, орегано, лавровый лист, перец целый, перец ч/м.	белки: 8,3 г. жиры: 15,4 г. углеводы: 21,8 г. энерг. ценность: 259 ккал	220,00 RUB
Клаб сэндвич с ветчиной и сыром	150 гр	хлеб тостовый пшеничный, помидоры, ветчина сыровяленая, майонез, салат листовой, сыр твердый, соус песто с базиликом.	белки: 8,9 г. жиры: 18,2 г. углеводы: 24,9 г. энерг. ценность: 299 ккал	220,00 RUB
Клаб сэндвич с курицей и беконом	160 гр	хлеб тост пшен-ржан, филе кур, майон, бекон, помидоры, яйцо кур, салат лист, соль.	белки: 11,8 г. жиры: 18 г. углеводы: 20,9 г. энерг. ценность: 292,8 ккал	220,00 RUB
Лаваш с курицей и мягким сыром	250 гр	х/б издел, майонез, курица, перец болгарский, огурцы, помидоры, салат кочанный, сыр полутвердый, соль, лук красный, масло оливковое, чеснок, тимьян, перец черный молотый.	белки: 9 г. жиры: 18,6 г. углеводы: 15,4 г. энерг. ценность: 265 ккал	169,00 RUB
Ролл с ветчиной и яйцом	220 гр	Лепешка. пшеничная с сыром, яйцо куриное, ветчина вареное, сыр полутвердый, огурцы, сыр творожный, салат листовой, масло подсолнечное, соль, приправ тасо, чеснок, смесь пять перцев	белки: 8,7 г. жиры: 14,6 г. углеводы: 12,4 г. энерг. ценность: 240 ккал	220,00 RUB
Ролл с курицей и хрустящим беконом	160 гр	лепешка пшеничная, филе куриное, майонез постный, бекон, ананасы консервированные, салат зеленый, сметана, лук жареный, соль, карри, кориандр, перец черный молотый	белки: 9 г. жиры: 18,6 г. углеводы: 15,4 г. энерг. ценность: 265 ккал	220,00 RUB
Ролл с курицей и соусом карри	170 гр	лепешка пшеничная, филе куриное, майонез, помидоры, капуста белокочанная, огурцы, зелень кинзы, лук репчатый, соль, карри	белки: 8,4 г. жиры: 16,4 г. углеводы: 19,7 г. энерг. ценность: 260 ккал	129,00 RUB
Ролл Цезарь в пшеничной лепешке	190 гр	тортилья, филе куриное, помидоры, масло подс., салат кочан., сыр полутверд., сметана, масло оливк., анчоусы, яйцо кур., горчица, соль, чеснок, сок лимона, , соусы ворчестер и тобаско, кориандр, перец черн. М	белки: 15,7 г. жиры: 20,8 г. углеводы: 18,9 г. энерг. ценность: 325 ккал	220,00 RUB
Сэндвич с курицей и свежим огурцом	180 гр	х/б изделие, курица, майонез, огурцы, масло подсолнечное, малат кочанный, масло сливочное, изюм, соль, карри.	белки: 15,9 г. жиры: 19,5 г. углеводы: 24,4 г. энерг. ценность: 336,7 ккал	159,00 RUB

Сэндвич с тунцом и помидорами	180 гр	багет пшеничный, тунец консервованный, помидоры, салат, каперсы, филе анчоусов, крем анчоусный, майонез, базилик, соль, перец	белки: 7,3 г. жиры: 8,7 г. углеводы: 24,2 г. энерг. ценность: 204,3 ккал	169,00 RUB
-------------------------------	--------	---	---	------------

Выпечка

Конверт песочный с вишневой начинкой	80 гр	вишня б/к с/м, мука пшеничная в/с, сахар, масло сливочное 82%, яйцо куриное, пудра сахарная нетающая, загуститель, вода питьевая, соль. Внимание! В продукте возможно наличие косточек!	белки: 9,4 г. жиры: 14,5 г. углеводы: 61,2 г. энерг. ценность: 412,9 ккал	99,00 RUB
Печенье Ленинградское	110 гр	сахар-песок, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар ванильный, соль поваренная пищевая	белки: 9,2 г. жиры: 4,3 г. углеводы: 90,5 г. энерг. ценность: 437.5 ккал	89,00 RUB
Печенье фитнес	90 гр	Овсяные хлопья. масло сливочное. сахар. мука высший сорт. миндальными "иголочками". изюм. яйца куриные. разрыхлитель Линденер.	белки: 7 г. жиры: 24,8 г. углеводы: 39,9 г. энерг. ценность: 408 ккал	129,00 RUB
Сочник с творогом	80 гр	масло сливочное (сливки нормализованные), молоко, сахар, соль, яйцо, мука в/с, творог (Молоко сухое обезжиренное, масло сливочное, вода, закваска из молочнокислых бактерий, молокосвертывающий фермент препарата животного происхождения), сахарная пудра, ванильный сахар	белки: 9,1 г. жиры: 31,9 г. углеводы: 48,2 г. энерг. ценность: 516 ккал	129,00 RUB

Название	Цена
Напитки	
Fuze Tea ягоды-гибискус	80,00 RUB
Fuze Tea улун - малина-мята	80,00 RUB
IL PRIMO сок ананасовый, 0,2л	80,00 RUB
LifeLine Beauty клубника-ваниль	70,00 RUB
NeMoloko - десерт овсяный с черной смородиной и малиной	120,00 RUB
NeMoloko десерт овсяный ванильный	120,00 RUB
NeMoloko напиток овсяный классический	60,00 RUB
NeMoloko напиток овсяный шоколадный	60,00 RUB
Purpy апельсин	70,00 RUB
Purpy Тропик	65,00 RUB
S. Pellegrino Лимонад - Aranciata	120,00 RUB
Адреналин	90,00 RUB
БаринOFF - шипоник-клюква	70,00 RUB
БаринOFF сок - манго	90,00 RUB
БаринOFF сок апельсиновый с мякотью	90,00 RUB
БаринOFF сок грушевый	90,00 RUB
БаринOFF сок томат	90,00 RUB
БаринOFF сок яблочный, осветленный	90,00 RUB
Боржоми	120,00 RUB
Вода "Байкал 430"	80,00 RUB
Вода Акваника	60,00 RUB
Вода Святой источник	30,00 RUB
Добрый Смузи Клубнично-Банановый бум	50,00 RUB
Лимонад S. Pellegrino - Красный апельсин	120,00 RUB
Лимонад Натахтари - Тархун	110,00 RUB
Напиток "Bazil seed lychee"	130,00 RUB
Напиток "Bazil seed mangoi"	130,00 RUB
Напиток "GreenMe plus protect"	80,00 RUB
Напиток Bazil seed blueberry	130,00 RUB
Напиток Bazil seed kiwi	130,00 RUB
Русский морс - брусника	70,00 RUB
Русский Морс - клюква	70,00 RUB
Русский морс - ягодный сбор	70,00 RUB
Сады Придонья Смузи банан, ябл, виногр, клуб., злаки	65,00 RUB
Святой источник - лимон	45,00 RUB

Святой источник - малина	45,00 RUB
Святой источник газ	30,00 RUB
Экзотический шейк смузи	50,00 RUB
Ягодный дэнс смузи	50,00 RUB



Название	Цена
Батончики, крекеры и шоколадки	
Orbit Сладкая Мята	40,00 RUB
Orbit Ягодный микс	40,00 RUB
Арахис Джаз	40,00 RUB
Арахис соленый "Фишка"	50,00 RUB
Батончик "Здоровый перекус" Банан	45,00 RUB
Батончик "Здоровый перекус" Орехи и Мед	45,00 RUB
Батончик "Здоровый перекус" Орехи и Мед	45,00 RUB
Батончик "Здоровый перекус" Черника и Ежевика	45,00 RUB
Батончик SOJ MARSHMALLOW с соленой карамелью в молочном шоколаде	100,00 RUB
Батончик SOJ MARSHMALLOW с соленой карамелью в темном шоколаде	100,00 RUB
Баунти Минис	20,00 RUB
Жевательные конфеты Love is со вкусом Арбуз-тропик	35,00 RUB
Кит-Кат батончик.	55,00 RUB
Крекер Тук Сметана и Лук	40,00 RUB
Крекер Тук Сметана и Лук 100 гр.	95,00 RUB
Крекер Тук, сыр	40,00 RUB
Леденцы "Холс" оригинальные	50,00 RUB
Леденцы "Холс", мед и лимон	50,00 RUB
Марс Минис	20,00 RUB
Милкис оригинал	70,00 RUB
Натс MegaByte	60,00 RUB
Овсяное печенье с фундуком и кленовым сиропом	120,00 RUB
Ореховая смесь "Ассорти"	85,00 RUB
Ореховая смесь "Студенческая"	110,00 RUB
Ореховый батончик с кокосом и ванильно-сливочным вкусом "Миндаль-Кокос"	120,00 RUB
Ореховый батончик с медом «ОРЕХИ-МЁД-МОРСКАЯ СОЛЬ»	120,00 RUB
Ореховый батончик со вкусом Айриш-Крим «АРАХИС- МИНДАЛЬ-ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД»	120,00 RUB
Печенье «Любовь Крымчанки с начинкой аромат ванили»	40,00 RUB
Печенье Орео	40,00 RUB
Печенье традиционное Юбилейное	50,00 RUB
Пикник	55,00 RUB
Протеиновый батончик "Protein SOJ" со вкусом кокоса	100,00 RUB
Протеиновый батончик «Protein SOJ» со вкусом банана	100,00 RUB
Протеиновый батончик «Protein SOJ» со вкусом соленой карамели	100,00 RUB
Пряник Тульский	60,00 RUB

Смесь фруктовая "Энергия Бит"	75,00 RUB
Сникерс Минис	20,00 RUB
Сухарики "Finn Crisp Original"	115,00 RUB
Сухарики Хрустим сыр	25,00 RUB
Твикс Минис	20,00 RUB
Фруктово-ореховый батончик со вкусом черники "Миндаль-Кешью-Черника"	100,00 RUB
Фруктово-ореховый батончик со вкусом манго "Миндаль-Кешью-Манго"	100,00 RUB
Хлебцы "Baker House" с отрубями	150,00 RUB
Хлебцы "Baker House" с подсолнечником	160,00 RUB
Хлебцы "Baker House" с розмарином	160,00 RUB
Хлебцы "Baker House" с сельдереем	150,00 RUB
Экобатончик "Подзарядка для идей"	125,00 RUB
Экобатончик "Подзарядка для мозга"	125,00 RUB
Экобатончик "Подзарядка для работы"	125,00 RUB
Экобатончик "Подзарядка для спорта"	125,00 RUB
Экобатончик "Подзарядка для творчества"	125,00 RUB
Экобатончик "Подзарядка для учебы"	125,00 RUB