



М А М И Е
B I S T R O

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ
MAMIE BISTRO**

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
Качо э пепе	0,2210	6	7	34	220	910	13	15	75	480	2010
Шоколадный мусс, шантильи	0,1600	29	6	22	370	1560	47	10	34	600	2490
Crab brioché, соус из солёных лимонов, романо, томат	0,2750	15	5,5	17	220	940	41	15	47	610	2570
Crab brioché, соус из солёных лимонов, романо, томат	0,2800	15	5	17	220	920	41	15	47	620	2580
La petite meal	0,6950	16	9,5	10	220	920	110	65	70	1530	6420
Ris de Veau, лесные грибы , молодой лук	0,1800	40	20	4,5	460	1920	71	36	8	830	3460
Авокадо 50 г	0,0500	20	2	6	210	890	10	1	3	110	440
Антрекот, перечный соус	0,3000	27	10	3	300	1250	82	30	9,5	890	3740
Фундучный крем, манго, киви, голубика (special)	0,1150	21	3	13	250	1050	24	3,5	15	290	1210
Артишок 100 г	0,1000	10	2	2,5	110	450	10	2	2,5	110	450
Банана сплит	0,3370	14	2,5	16	200	830	46	8,5	55	670	2780
Баноффи тарт	0,2173	27	3,5	38	410	1700	59	7,5	82	890	3700
Баскская запеканка, клубника, ревень	0,2700	16	5,5	13	220	920	44	15	34	590	2490
Баскский пирог с маком	0,1429	24	6,5	47	430	1800	34	9,5	67	610	2570
Бекон в карамели	0,0500	46	29	6	560	2340	23	15	3	280	1170
Белые грибы 50 г	0,0500	1,5	1,5	1	25	110	1	1	0,5	15	55
Бенедикт с красной икрой	0,2490	8,5	8	5	130	540	21	20	13	320	1350
Бенедикт с лососем	0,2770	10	11	7	160	670	27	30	20	440	1850
Бенедикт с пастроми	0,2670	6,5	9,5	5	120	480	17	26	13	310	1290
Бёф Бургиньон	0,3910	25	8	13	310	1310	100	32	50	1220	5110
Бифштекс, соус Шаркутье	0,2750	7,5	7	4	110	460	21	19	11	310	1280
Блинчики, сметана, варенье (детское меню)	0,1609	8,5	3,5	19	160	680	13	6	30	260	1100
Блины Crêpes Suzette, брусника, ваниль	0,2979	5	2,5	17	130	520	15	8	51	370	1560
Блины с нутеллой, банан, взбитый творог (детское меню)	0,2009	11	6,5	24	220	910	22	13	47	440	1840
Ботарга икра 10 г	0,0100	2	17	0	85	360	0,2	1,5	0	10	35
Бофор	0,1000	23	21	0	290	1220	23	21	0	290	1220

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж
	Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда					
Бри с трюфелем	0,0600	22	21	0	280	1180	13	13	0	170	710
Брокколи	0,1500	18	2,5	4,5	190	790	27	3,5	7	280	1180
Тарт брусника вишня	0,1718	16	3,5	29	270	1140	28	6	49	470	1960
Булочка бриошь BLT	0,2600	23	10	16	320	1320	61	27	42	820	3440
Бургер кролик (детское меню)	0,3100	16	8	15	240	1000	51	24	46	740	3090
Бургер с бифштексом	0,4670	15	10	13	230	950	71	47	60	1060	4430
Бургер с лососем	0,4420	16	8,5	11	230	950	72	38	51	1000	4190
Бутерброд с красной икрой	0,1460	16	9,5	19	260	1100	24	14	28	380	1600
Бюш-де-Шевр, травы, масло из Умбрии	0,1430	17	13	19	280	1150	24	18	27	390	1650
Взбитый топлёный творог, черная смородина	0,2150	16	7,5	11	220	940	35	16	24	480	2010
Галета слива & инжир, мороженое сметана	0,2050	18	6	29	300	1270	37	12	60	620	2600
Гарнир к стейку	0,4235	2,5	1	16	95	400	12	5,5	70	410	1700
Голубика 50 г	0,0500	0,2	0,4	11	45	190	0,1	0,2	5,5	25	95
Голубцы из савойской капусты, булгур, соус рататуй (special)	0,2270	3,5	2	8,5	75	310	8,5	5	19	170	710
Горчица дижонская 30 г	0,0300	13	10	5,5	140	600	4	3	1,5	45	180
Горчичный майонез	0,0500	57	3,5	5	550	2290	29	2	2,5	270	1150
Гребешок 50 г	0,0500	0,5	12	3	65	270	0,3	6	1,5	35	140
Греческий йогурт, гранола, малина, ревень	0,2000	6	6	23	170	700	12	12	45	330	1400
Гриссини	0,0100	21	10	64	490	2040	2	1	6,5	50	200
Грюйер 20 г	0,0200	31	27	0	390	1620	6	5,5	0	75	320
Два яйца	0,1320	26	12	1,5	290	1210	35	16	2	380	1600
Жареный картофель, копченая паприка	0,1740	0,5	1,5	35	150	640	1	3	61	260	1110
Запеченая цветная капуста, пекорино, миндаль	0,2080	11	5,5	6	140	600	23	11	13	300	1250
Зеленый салат, авокадо, пармезан	0,2360	10	1	4,5	110	480	24	3	11	270	1130
Зеленый салат, пармезан 1/2 гарнир	0,2120	5,5	0,3	1,5	60	240	12	0,5	3	120	520
Зеленый салат, пармезан гарнир	0,1025	12	1	5	130	540	12	1	5	130	560
Икра Боттарга 10 г	0,0100	2	17	0	85	360	0,2	1,5	0	10	35

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж
	Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда					
Икра красная 30 г	0,0300	12	31	0	240	990	3,5	9,5	0	70	300
Испанский тартар, мозговая косточка	0,2736	9	13	2,5	140	600	25	35	6	390	1630
Казаречче, креветки, цуккини	0,4252	9,5	5,5	16	170	720	41	23	68	730	3050
Кальмары гриль, соус Арабьята	0,3240	5	6,5	4,5	90	380	17	20	15	290	1220
Капуста банка	1,0000	9	2,5	43	270	1120	88	25	428	2670	11170
Капуста комплимент	0,0250	9	2,5	43	270	1120	2	0,5	11	65	280
Капуста маринованная	0,1000	9	2,5	43	270	1120	9	2,5	43	270	1120
Карпаччо из говядины, жареные томаты, руккола	0,1680	18	9	2,5	200	850	29	15	4	340	1420
Картофель с маслом и укропом	0,1930	18	1,5	13	230	940	35	3,5	25	430	1820
Картофель фри	0,1520	14	2	11	180	760	22	3,5	17	280	1150
Картофель фри (детское меню)	0,1520	14	2	11	180	760	22	3,5	17	280	1150
Картофельная запеканка, лесные грибы	0,2812	9,5	3	10	140	570	26	7,5	29	380	1600
Картофельное пюре (детское меню)	0,2200	9,5	1,5	10	130	540	20	3,5	22	290	1200
Картофельное пюре, куриный жу	0,2200	9,5	1,5	10	130	540	20	3,5	22	290	1200
Картофельный пай 20 г	0,0200	0,4	2	16	75	320	0,1	0,4	3,5	15	65
Картофельный салат, кантабрийский анчоус	0,2020	10	2,5	11	150	620	21	5,5	22	300	1250
Картошка по-домашнему	0,2000	8,5	3	21	170	720	17	6	43	340	1440
Каша из зеленой гречки, белые грибы, яйцо пашот	0,4350	8,5	4	12	140	580	36	17	52	610	2530
Киноа боул, авокадо, страчателла	0,3980	11	8	9,5	170	700	43	32	38	670	2790
Классический круассан, масло, варенье	0,0750	20	5,5	35	340	1430	15	4	26	260	1070
Клубничное мороженое	0,0600	18	3	26	280	1150	11	1,5	16	170	690
Котлета из кролика (детское меню)	0,1900	12	7	9	170	710	22	14	17	320	1350
Котлета из кролика, велюте с грибами	0,2480	10	6	7,5	150	610	25	14	19	360	1510
Краб 50 г	0,0500	1	6	10	75	310	0,5	3	5	35	150
Креветка аргентинская 70 г	0,0700	0,5	20	0	85	360	0,4	14	0	60	250
Крем Бальзамик 20 г	0,0200	0	1	55	220	940	0	0,2	11	45	190
Крок мадам	0,4030	15	10	12	230	950	62	41	49	920	3840

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	кДж	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	кДж
		г.	г.	г.	ккал.		г.	г.	г.	ккал.	
Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда					
Крок мадам	0,4030	15	10	12	230	950	62	41	49	920	3840
Круассан вишня, ванильный крем	0,1613	16	4	31	290	1200	26	6,5	50	460	1930
Круассан классический	0,0750	20	5,5	35	340	1430	15	4	26	260	1070
Круассан прошутто, скрембл	0,2250	22	6,5	18	290	1230	49	14	40	660	2760
Круассан с фисташкой	0,1600	22	7	30	340	1440	35	11	48	550	2310
Круассан шоколад-малина	0,1550	20	5,5	33	330	1380	30	8,5	51	510	2140
Круассан, авокадо, яйцо пашот	0,2460	15	5	14	210	870	36	12	33	510	2140
Куриный бульон с лапшой и яйцом (детское меню)	0,3700	3,5	5	10	90	380	13	18	37	330	1390
Куриный бульон, фрикадельки, овощи (детское меню)	0,3800	3	4	3,5	60	240	12	15	12	220	920
Куриный шницель "Цезарь"	0,3400	10	12	5,5	160	680	35	42	19	560	2330
Ленивые вареники, сметана	0,3500	9,5	9	21	200	850	33	31	73	710	2970
Лесные грибы, черный трюфель	0,2005	15	3	8	180	760	31	5,5	16	360	1520
Лимонный сорбет	0,0700	0,2	0,3	20	85	350	0,2	0,2	14	60	250
Лосось 50 г	0,0500	10	20	0,5	170	710	5	10	0,2	85	360
Лосось слабосоленый 50 г	0,0500	19	33	17	370	1550	9,5	17	8,5	180	770
Луковый суп, фуа-гра, трюфель	0,1700	12	5	12	170	730	20	8	20	300	1240
Майонез 50 мл	0,0500	53	4,5	3	510	2130	27	2	1,5	250	1060
Макароны с сыром	0,2100	40	5	34	520	2170	84	11	72	1090	4560
Малиновое варенье 100 г	0,1000	1,5	2	124	520	2160	1,5	2	124	520	2160
Масло сливочное 50 г	0,0450	83	1	1	750	3140	37	0,3	0,5	340	1410
Мафальдини, грибное рагу, пармезан	0,2520	6	4,5	27	180	760	16	12	68	460	1910
Мильфей, фундучное пралине, соленая карамель	0,2340	26	5	42	430	1780	62	12	99	1000	4180
Минестроне	0,3800	9,5	1,5	4,5	110	450	36	5	16	410	1710
Мороженое с клубничным вареньем (детское меню)	0,0800	16	2,5	26	260	1070	12	2	21	200	860
Моцарелла (белая) 50 г	0,0500	14	18	1	200	820	7	9	0,5	100	410
Нисуаз	0,3150	6,5	9	8,5	130	530	20	28	27	400	1680

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж
	Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда					
Ньокки болоньезе	0,3400	21	7,5	12	270	1120	71	26	41	910	3810
Овощи гриль	0,2200	8,5	1	4,5	95	410	19	2	9,5	210	900
Овощи гриль, руккола, пармезан	0,1570	6,5	1	8	95	390	10	2	12	150	620
Овощной салат (детское меню)	0,2410	7	1	3	80	340	17	2,5	7	190	810
Овощной салат, сметана, молодая капуста	0,3080	4,5	1	4	60	250	13	3,5	12	180	760
Овсяная каша, летние ягоды, малиновое варенье	0,2450	1,5	2,5	15	85	350	3	5,5	38	200	850
Огурец 100 г	0,1000	0,1	0,5	2	10	50	0,1	0,5	2	10	50
Окорок 50 г	0,0500	20	12	0	230	950	10	6	0	110	480
Оливки	0,1050	15	1	5	160	680	16	1	5,5	170	720
Оливковое масло с бальзамиком 20 мл	0,0200	79	0	0	710	2970	16	0	0	140	590
Омлет три сыра	0,2050	22	9,5	2	240	1020	45	20	4,5	500	2080
Омлет, камчатский краб, морне	0,2490	19	8,5	4,5	220	920	47	21	11	550	2290
Омлет, тунец, томаты	0,3010	14	6,5	7	180	750	42	19	21	540	2250
Пастроми 50 г	0,0500	2	23	0,1	110	470	1	12	0,1	55	230
Пате из куриной печени, черная смородина, тартин	0,1740	13	8	20	240	990	23	14	34	410	1720
Пекорино 20 г	0,0200	33	26	0	400	1670	6,5	5	0	80	330
Пельмени из курицы	0,2250	15	4,5	18	230	940	34	10	40	510	2130
Перечный соус 50 г	0,0500	4,5	2	6,5	75	310	2,5	1	3	35	160
Печеный баклажан, пармезан, травы	0,1300	4,5	1	7,5	75	320	6	1,5	9,5	100	410
Пичи, утиное рагу, пекорино	0,4370	8	7	14	150	640	34	31	60	670	2790
Пломбир сливочный 70 г	0,0700	21	3	24	290	1220	14	2	16	200	860
Прошутто	0,0500	21	23	0	280	1170	10	11	0	140	580
Прошутто, груша, трюфельный мёд	0,1470	6	6,5	10	120	490	8,5	9,5	14	170	720
Ржаной тост, зерненный творог, томаты	0,2470	4,5	5,5	16	130	530	11	14	39	310	1300
Рийет из лосося 50 г	0,0500	15	14	4	210	860	7,5	7	2	100	430
Рис с травами	0,1620	15	2,5	31	270	1140	25	4,5	50	440	1850
Салат из томатов, авокадо, сладкий лук	0,3210	10	1,5	7,5	120	520	31	4,5	24	400	1670

Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж
	Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда					
Сэндвич с пастроми	0,2200	5,5	12	15	160	650	12	26	33	340	1430
Тартар Парижский	0,2095	6	9	8,5	120	520	13	18	18	260	1080
Тартар Пьемонтский	0,1030	12	16	1,5	170	720	12	16	2	180	750
Тартар тунец, томат, боттарга	0,1190	6,5	17	2	140	570	8	21	2,5	160	680
Телятина "Milanese", белые грибы, морне	0,2830	7,5	14	4,5	140	590	21	39	13	400	1660
Тет де муан	0,0300	35	25	3	430	1790	11	7,5	1	130	540
Томат 100 г	0,1000	0,3	1	4	25	95	0,3	1	4	25	95
Томаты 50 г	0,0500	0,3	1	4	25	95	0,2	0,5	2	10	45
Томаты тоннато	0,1990	15	6	3	170	710	30	11	6	340	1420
Томленный баклажан, лесные грибы, копченый тофу (special)	0,1570	4	2	8,5	75	320	6	3	13	120	510
Томленный кролик, соус морне	0,2005	50	11	9	530	2230	101	22	18	1070	4460
Тропезьен	0,1935	16	6	28	290	1200	32	11	54	560	2330
Трюфель черный	0,0010	40	7	45	570	2370	0,4	0,1	0,5	5	25
Тунец 50 г	0,0500	4,5	24	0	140	580	2,5	12	0	70	290
Угольная рыба, пюре сельдерей, шпинатный бермонте	0,2379	18	8	3,5	210	880	44	19	8	500	2090
Узбекские томаты, маринованный лук	0,2810	6	1	4	75	310	17	2,5	12	210	860
Утиная ножка, картофель	0,7343	16	11	8	220	930	118	83	58	1630	6800
Французский тост, голубика, черная смородина	0,3250	12	4	20	200	840	38	12	65	650	2720
Фрикадельки из говядины	0,2100	12	16	5	190	800	25	34	10	400	1680
Фрикасе из кролика, хрустящая полента	0,3410	42	10	11	460	1950	144	35	38	1590	6630
Хлеб, масло	0,2300	26	5	33	390	1640	61	12	76	900	3760
Цыпленок на гриле, грибы, шпинат	0,3860	17	13	2,5	210	880	64	51	9	810	3410
Чизбургер	0,4650	15	7,5	6	190	780	69	36	27	870	3630
Чили 10 г	0,0100	0,2	2	9,5	50	200	0	0,2	1	5	20
Шоколадное мороженое	0,0600	23	4	25	330	1370	14	2,5	15	200	820
Яичный сэндвич, копченый лосось	0,1940	12	10	13	200	850	24	20	25	390	1640