



**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	Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
							Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	кДж
Шоколадный мусс, шантильи	0,1600	29	6	18	360	1510	47	10	30	580	2420					
Crab brioché, соус из солёных лимонов, романо, томат	0,2800	15	5,5	17	230	950	42	15	49	630	2650					
Ris de Veau, лисички, молодой лук	0,1600	41	23	5	480	2020	65	36	8	770	3230					
Абрикосовое варенье 100 гр	0,1000	0,1	1,5	71	290	1220	0,1	1,5	71	290	1220					
Авокадо 50 гр	0,0500	20	2	6	210	890	10	1	3	110	440					
Антрекот, перечный соус	0,3000	29	10	3	320	1320	88	30	9,5	950	3970					
Арбуз 250гр	0,2500	0,1	0,5	6	25	100	0,3	1,5	15	60	260					
Артишок 100гр	0,1000	10	2	2,5	110	450	10	2	2,5	110	450					
Банюффи тарт	0,2173	27	3,5	39	410	1720	59	7,5	84	890	3730					
Баскская запеканка, клубника, ревень	0,2700	14	5,5	13	200	840	38	15	34	540	2260					
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 50гр	0,0500	11	1	0,5	100	430	5,5	0,4	0,3	50	220					
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 пастроами	0,2670	6,5	9,5	5	120	480	17	26	13	310	1290					
Бифштекс, соус Шаркутье	0,2750	8	7	5	120	510	22	20	14	330	1390					
Блинчики, сметана, варенье (детское меню)	0,1609	6,5	3,5	19	150	610	10	6	30	240	990					
Блины Crêpes Suzette, брусника, ваниль	0,3029	5	2,5	17	130	550	15	8	52	400	1680					
Ботарга икра 10 гр	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					
Бри с трюфелем	0,0600	22	21	0	280	1180	13	13	0	170	710					
Брокколи	0,1500	18	1,5	2,5	180	760	28	2	4	270	1140					
Брокколини, чили, чеснок	0,1250	5	1,5	3	65	270	6,5	2	4	80	340					
Булочка бриошь BLT	0,2600	23	10	16	320	1320	61	27	42	820	3440					
Бургер с бифштексом	0,5070	14	9	12	210	870	71	47	60	1060	4430					
Бургер с курицей (детское меню)	0,5430	17	12	10	230	980	90	63	54	1270	5320					
Бургер с лососем	0,4320	16	8,5	12	230	950	70	36	51	980	4110					

## 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					
Бутерброд с красной икрой	0,1460	16	9,5	19	260	1100	24	14	28	380	1600
Бюш-де-Шевр, травы, масло из Умбрии	0,1230	20	15	22	330	1380	25	18	27	410	1700
Взбитый топлёный творог, черная смородина	0,2150	16	7,5	11	220	940	35	16	24	480	2010
Галета слива&инжир, мороженое страчателла	0,2050	18	6	37	330	1400	37	13	75	690	2870
Гарнир к стейку	0,4235	5	1	16	120	490	22	5	70	500	2080
Голубика 50 гр	0,0500	0,2	0,4	11	45	190	0,1	0,2	5,5	25	95
Горчица дижонская 30 гр	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 50гр	0,0500	0,5	12	3	65	270	0,3	6	1,5	35	140
Греческий йогурт, гранола, малина, ревень	0,2300	4,5	7,5	22	160	660	11	17	50	360	1510
Грюйер 20 гр	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
Дыня 250гр	0,2500	0,1	0,5	6	25	100	0,3	1,5	15	60	260
Жареные лисички со сметаной	0,2140	14	2	3,5	150	630	31	4,5	7,5	320	1350
Жареный картофель, копченая паприка	0,1740	0,5	1,5	35	150	640	1	3	61	260	1110
Зеленый салат, авокадо, пармезан	0,2440	12	1	4,5	130	560	30	3	11	330	1370
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
Земляничное варенье 100 г	0,1000	0,5	1,5	13	65	270	0,5	1,5	13	65	270
Икра Боттарга 10 гр	0,0100	2	17	0	85	360	0,2	1,5	0	10	35
Икра красная 30 гр	0,0300	12	31	0	240	990	3,5	9,5	0	70	300
Икра красная 30 гр	0,0300	12	31	0	240	990	3,5	9,5	0	70	300
Инжир 50гр	0,0500	0,5	3	66	280	1180	0,3	1,5	33	140	590
Испанский тартар, мозговая косточка	0,2736	9	13	2	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	0,3540	4	7,5	4	80	340	14	26	15	290	1210
Карпаччо из говядины, жареные томаты, руккола	0,1680	18	9	3	210	870	30	15	5	350	1450
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

## 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					
Картофель фри (детское меню)	0,1520	14	2	11	180	760	22	3,5	17	280	1150
Картофельная запеканка, лесные грибы	0,2930	5,5	2,5	10	100	420	16	8	29	290	1230
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 20гр	0,0200	0,4	2	16	75	320	0,1	0,4	3,5	15	65
Картошка по-домашнему	0,2000	8,5	3	21	170	720	17	6	43	340	1440
Каша из зеленой гречки, лисички, яйцо пашот	0,4600	7	4	11	120	520	33	18	52	570	2400
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
Клубничный тарт, фундук, лайм	0,2600	13	3	21	220	910	34	7,5	55	570	2370
Краб 50 гр	0,0500	1	6	10	75	310	0,5	3	5	35	150
Красное яблоко сорбет 70 гр	0,0700	0,5	0,5	17	75	310	0,4	0,4	12	50	220
Креветка аргентинская 70 гр	0,0700	0,5	20	0	85	360	0,4	14	0	60	250
Крем Бальзамик 20 гр	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
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
Крудо Marie: сахалинский гребешок, дикий сибаc, тунец	0,1880	14	8,5	1,5	170	690	26	16	3	310	1300
Куриный бульон, яйцо, ньокки (детское меню)	0,3315	4	6,5	11	110	460	14	22	38	360	1520
Ленивые вареники, сметана	0,3500	8	9	21	190	800	28	31	73	670	2790
Лимонный сорбет 70 гр	0,0700	0,2	0,3	20	85	350	0,2	0,2	14	60	250
Лосось 50гр	0,0500	10	20	0,5	170	710	5	10	0,2	85	360
Лосось слабосоленый 50гр	0,0500	19	33	17	370	1550	9,5	17	8,5	180	770
Луковый суп, фуа-гра, трюфель	0,1700	13	7	12	200	820	23	12	20	330	1400
Майонез 50мл	0,0500	53	4,5	3	510	2130	27	2	1,5	250	1060

## Наименование блюда

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калор- ийность ккал.	кДж	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калор- ийность ккал.	кДж
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
Макароны с сыром (детское меню)	0,2100	40	5	34	520	2170	84	11	72	1090	4560
Малиновое варенье 100 гр	0,1000	1,5	2	124	520	2160	1,5	2	124	520	2160
Масло сливочное 50 гр	0,0450	83	1	1	750	3140	37	0,3	0,5	340	1410
Мафальдини Альфредо, чёрный трюфель	0,4130	7,5	3,5	20	160	670	30	14	83	660	2760
Мафальдини, краб, томат	0,3240	7	6,5	24	190	780	23	21	79	600	2520
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
Морской ёж	0,0500	10	20	0,5	170	710	5	10	0,2	85	360
Морской чёрт, баклажан, томат	0,5470	15	5	5	170	720	80	29	27	940	3950
Моцарелла (белая) 50гр	0,0500	14	18	1	200	820	7	9	0,5	100	410
Нисуаз	0,3150	6,5	9	9	130	540	21	28	28	410	1710
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
Овощной салат (детское меню)	0,2410	6	1	3	70	290	14	2,5	7	170	700
Овощной салат, сметана, молодая капуста	0,3080	4	1	4	55	230	12	3,5	12	170	700
Овсяная каша, летние ягоды, малиновое варенье	0,2650	1,5	2	15	80	340	3,5	6	40	210	900
Огурец 100 гр	0,1000	0,1	0,5	2	10	50	0,1	0,5	2	10	50
Окорок 50 гр	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	92	0	0	830	3460	18	0	0	170	690
Омлет три сыра	0,2050	22	9,5	2	240	1020	45	20	4,5	500	2080
Омлет, камчатский краб, морне	0,2490	18	8,5	4,5	220	910	46	21	11	540	2260
Омлет, тунец, томаты	0,3010	14	6,5	7	180	750	42	19	21	540	2250
Пастроми 50гр	0,0500	2	23	0,1	110	470	1	12	0,1	55	230
Пастроми 50гр	0,0500	2	23	0,1	110	470	1	12	0,1	55	230
Пекорино 20гр	0,0200	33	26	0	400	1670	6,5	5	0	80	330
Перечный соус 50 гр	0,0500	15	2	6,5	170	690	7,5	1	3	85	350
Персиковый сорбет 70 гр	0,0700	8	2	23	170	720	5,5	1,5	16	120	510
Пичи, утиное рагу, пекорино	0,4370	9	10	14	170	730	39	43	60	760	3190

## 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					
Прошутто	0,0500	21	23	0	280	1170	10	11	0	140	580
Прошутто, дыня	0,2200	4	4,5	4,5	70	300	8,5	10	10	160	650
Равиоли с картофелем (детское меню)	0,2070	17	5	19	240	1020	34	10	40	510	2120
Ржаной тост, зерненный творог, томаты	0,2420	4,5	6	16	130	540	11	15	38	310	1320
Рийет из лосося 50гр	0,0500	15	14	4	210	860	7,5	7	2	100	430
Рис с травами	0,2020	12	2,5	26	230	960	25	5,5	53	460	1930
Салат из томатов, авокадо, сладкий лук	0,3260	11	1,5	7,5	130	560	35	4,5	24	430	1820
Салат на завтрак	0,0350	6	1	6,5	85	350	2	0,4	2,5	30	120
Салат с крабом, авокадо, эстрагоновый айоли	0,2110	7	3	6	95	410	15	6	13	210	860
Сахалинская треска, баклажан, томат	0,5470	15	5	5	170	720	80	29	27	940	3950
Сахалинский гребешок, узбекский лимон	0,1120	14	6	5,5	180	750	16	7	6,5	200	840
Сибас на гриле, рис с травами	0,8070	7	12	6,5	140	570	55	95	54	1100	4580
Сицилийский сорбет 70 гр	0,0700	0,5	1	26	110	470	0,4	0,5	18	80	330
Скрембл, жареный картофель, куриная сальсича	0,3320	23	8,5	9,5	280	1180	77	28	31	930	3900
Сладкие томаты, моцарелла	0,2710	11	7	2,5	140	570	30	19	7	370	1550
Сметана доп 50 гр	0,0500	20	2,5	3	200	840	10	1	1,5	100	420
Соевый соус 30 мл	0,0300	0,5	3,5	11	65	270	0,2	1	3,5	20	80
Сорбет зеленое яблоко	0,2700	0,4	0,4	12	50	220	1	1	31	140	590
Сорбет лимон	0,2400	0,1	1	7,5	35	140	0,3	2	18	80	340
Сорбет персик	0,2800	0,2	1	13	60	250	0,5	2,5	36	160	690
Сорбет сицилийский апельсин	0,0950	0,5	1	22	95	400	0,5	1	21	90	380
Сорбет черная смородина 70 гр	0,0700	0,2	0,5	28	120	510	0,2	0,5	19	85	350
Соус Морне 70 гр	0,0700	22	8	10	270	1120	15	5,5	7	190	780
Соус тар-тар 50 гр	0,0500	39	2,5	3,5	370	1570	20	1	1,5	190	780
Соус Термидор 50 гр	0,0500	27	5,5	14	370	1540	14	2,5	7	180	770
Спагетти al pomodoro	0,2597	14	4,5	30	260	1100	36	11	78	680	2850
Спагетти качо э пепе	0,2650	16	6,5	29	280	1190	42	17	77	750	3160
Стейк из лосося (детское меню)	0,1600	15	19	0,5	210	890	24	30	1	340	1420
Стейк Рибай 100гр	0,1450	25	12	0,1	270	1150	36	17	0,1	400	1660



## 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					
Стейк Стриплойн 100гр	0,1450	25	12	0,1	270	1140	36	18	0,1	390	1650
Страчателла 50 гр	0,0500	21	10	2	240	990	11	5	1	120	490
Страчателла 50гр	0,0500	21	10	2	240	990	11	5	1	120	490
Суп из белых грибов, аньолотти	0,4210	7	1,5	4,5	90	370	30	6,5	19	380	1570
Сыры	0,2000	20	15	19	320	1320	39	30	39	630	2640
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	0,4030	6	13	4	120	520	25	53	17	500	2090
Тет де муан	0,0300	35	25	3	430	1790	11	7,5	1	130	540
Томат 100 гр	0,1000	0,3	1	4	25	95	0,3	1	4	25	95
Томаты 50 гр	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
Тропезьен	0,1935	16	6	29	290	1230	32	11	57	570	2370
Трюфель черный	0,0010	40	7	45	570	2370	0,4	0,1	0,5	5	25
Трюфель черный 1гр	0,0010	40	7	45	570	2370	0,4	0,1	0,5	5	25
Тунец 50 гр	0,0500	4,5	24	0	140	580	2,5	12	0	70	290
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, печёные персики, фисташки	0,3060	10	3,5	19	180	760	31	11	59	560	2330
Фрикадельки из говядины (детское меню)	0,2100	12	16	5	190	800	25	34	10	400	1680
Хлеб, масло	0,2300	26	5	33	390	1640	61	12	76	900	3760
Хурма 50 гр	0,0500	0,3	0,5	15	65	280	0,2	0,3	7,5	35	140
Цыпленок на гриле, грибы, шпинат	0,4210	15	12	2,5	200	820	64	52	11	830	3470
Чили 10гр	0,0100	0,2	2	9,5	50	200	0	0,2	1	5	20
Шоколадный сорбет 70 гр	0,0700	8	2	23	170	720	5,5	1,5	16	120	510
Яичный сэндвич, копченый лосось	0,1940	13	10	15	220	920	25	20	29	430	1780