



**М А М И Е**

**B I S T R O**

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

## Наименование блюда

Выход блюда, кг.	Жиры	Белки	Углеводы	Кало- рийность
	г.	г.	г.	ккал.

Содержание в 1 порц. блюда

### SPECIAL

Клубничный тарт	0,2600	38	8,5	62	630
-----------------	--------	----	-----	----	-----

### ЗАКУСКИ

Парижский тартар	0,2095	13	18	18	260
Пьемонтский тартар из телятины, трюфель	0,1030	12	16	2	180
Испанский тартар, мозговая косточка	0,2736	25	35	6	390
Карпаччо из говядины, жареные томаты, руккола	0,1680	29	15	4	340
Пате из куриной печени, черная смородина, тартин	0,1740	23	14	34	410
Томаты тоннато	0,1990	30	11	6	340
Печеный баклажан, пармезан, травы	0,1300	6	1,5	9,5	100
Картофельный салат, анчоус	0,2020	21	5,5	22	300
Овощи гриль, руккола, пармезан	0,1570	10	2	12	150

### САЛАТЫ

Овощной салат	0,3080	13	3,5	12	180
Салат из томатов, авокадо, сладкий лук	0,3210	31	4,5	24	400
Нисуаз	0,3150	20	28	27	400
Зеленый салат, авокадо, пармезан	0,2360	24	3	11	270
Сладкие томаты, моцарелла	0,2660	26	19	7	340

### СУПЫ

Минестроне	0,3800	36	5	16	410
Суп из молодой капусты, телячьи щечки	0,3550	17	19	13	280
Белые грибы, аньолотти	0,4110	31	6,5	19	380

### ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Картофельная запеканка, лесные грибы	0,2812	26	7,5	29	380
Ris de Veau, лесные грибы, молодой лук	0,1800	71	36	8	830
Croque madame	0,4030	62	41	49	920
Запеченая цветная капуста, пекорино, миндаль	0,2080	23	11	13	300

### ПАСТА

Спагетти al pomodoro	0,2597	36	11	78	680
Ньокки болоньезе	0,3400	71	26	41	910
Пичи, утиное рагу, пекорино	0,4370	34	31	60	670
Казаречче, креветки, цукини	0,4252	41	23	68	730
Ригатони, качо э пеппе, сморчки	0,3300	37	25	83	770

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Сибас на пару, спаржа, брокколини	0,4500	40	50	7	590
Черная треска, цукини, томаты, артишок	0,3460	17	2,5	12	210
Кальмары гриль, соус Арабьята	0,3240	17	20	15	290
Чизбургер	0,4650	69	36	27	870
Цыпленок на гриле, грибы, шпинат	0,3860	64	51	9	810
Котлета из кролика, велюте с грибами	0,2480	25	14	19	360
Куриный шницель "Цезарь"	0,3400	35	42	19	560

**Наименование блюда****Выход  
блюда,  
кг.****Жиры  
г.****Белки  
г.****Углеводы  
г.****Кало-  
рийность  
ккал.****Содержание в 1 порц. блюда****КЛАССИКА БИСТРО**

Антрекот, перечный соус	0,3000	82	30	9,5	890
Бифштекс, соус Шаркутье	0,2750	21	19	11	310
Телятина "Milanese"	0,2830	21	39	13	400
Утиная ножка, картофель	0,7343	118	83	58	1630
Бёф Бургиньон	0,3910	100	32	50	1220

**СТЕЙКИ**

Стейк Стриплойн 100гр	0,1450	36	18	0,1	390
Стейк Рибай 100гр	0,1450	36	17	0,1	400

**ГАРНИРЫ**

Брокколи	0,1500	27	3,5	7	280
Картофель фри	0,1520	22	3,5	17	280
Картофельное пюре, куриный жу	0,2200	20	3,5	22	290
Картофельный пай	0,0200	0,1	0,4	3,5	15
Картошка по-домашнему	0,2000	17	6	43	340
Зеленый салат, пармезан 1/2 гарнир	0,2120	12	0,5	3	120
Зеленый салат, пармезан гарнир	0,1025	12	1	5	130
Овощи гриль	0,2200	19	2	9,5	210
Рис с травами	0,1620	25	4,5	50	440
Гарнир к стейку	0,4235	12	5,5	70	410

**КОМПЛИМЕНТЫ**

Гриссини	0,0100	2	1	6,5	50
----------	--------	---	---	-----	----

**СОУСЫ**

Горчица дижонская	0,0300	4	3	1,5	45
Горчичный майонез	0,0500	29	2	2,5	270
Грюйер	0,0200	6	5,5	0	75
Крем Бальзамик	0,0200	0	0,2	11	45
Майонез	0,0500	27	2	1,5	250
Оливковое масло с бальзамиком	0,0200	16	0	0	140
Перечный соус	0,0500	2,5	1	3	35
Соус Морне	0,0700	15	5,5	7	190
Соус тар-тар	0,0500	20	1	1,5	190
Сметана	0,0500	15	1	1,5	150
Соевый соус	0,0300	0,2	1	3,5	20

## Наименование блюда

Выход блюда, кг.	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	ккал.

Содержание в 1 порц. блюда

### СЛАДКОЕ

Мильфей, фундучное пралине, соленая карамель	0,2340	62	12	99	1000
Шоколадный мусс, шантильи	0,1600	47	10	34	600
Тропезьен	0,1935	32	11	54	560
Баскский пирог с маком	0,1429	34	9,5	67	610
Банюффи тарт	0,2173	59	7,5	82	890
Блины Crêpes Suzette, брусника, ваниль	0,2979	15	8	51	370
Шоколадный трюфель	0,0243	8,5	1,5	4,5	100
Лимонный сорбет	0,0700	0,2	0,2	14	60
Сорбет мандарин	0,0950	0,3	1	18	80
Сорбет Сицилийский апельсин	0,0500	0,2	0,5	11	50
Шоколадное мороженое	0,0600	14	2,5	15	200
Клубничное мороженое	0,0600	11	1,5	16	170

### ЗАВТРАКИ

#### НЕСЛАДКИЕ БЛЮДА

Скрембл, жареный картофель, куриная сальсича	0,3320	77	28	31	930
Омлет, тунец, томаты	0,3010	42	19	21	540
Омлет три сыра	0,2050	45	20	4,5	500
Омлет, краб, морне	0,2490	47	21	11	550
Киноа боул, авокадо, страчателла	0,3980	43	32	38	670
Яйца Бенедикт с лососем	0,2770	27	30	20	440
Яйца Бенедикт с пастроми	0,2670	17	26	13	310
Яйца Бенедикт с красной икрой	0,2490	21	20	13	320
Бутерброд с красной икрой	0,1460	24	14	28	380
Сэндвич с пастроми	0,2200	12	26	33	340
Крок мадам	0,4030	63	42	49	930
Булочка бриошь бекон, латук, томат	0,2600	61	27	42	820
Яичный сэндвич, копченый лосось	0,1940	24	20	25	390
Круассан прошутто, скрембл	0,2250	49	14	40	660
Круассан, авокадо, яйцо пашот	0,2460	36	12	33	510
Ржаной тост, зерненный творог, томаты	0,2470	11	14	39	310
Каша из зеленой гречки, белые грибы, яйцо пашот	0,4350	36	17	52	610
Два яйца	0,1320	35	16	2	380

## Наименование блюда

Выход блюда, кг.	Жиры	Белки	Углеводы	Кало- рийность
	г.	г.	г.	ккал.

Содержание в 1 порц. блюда

### СЛАДКИЕ БЛЮДА

Классический круассан, масло, варенье	0,0750	15	4	26	260
Вишневый круассан, ванильный крем	0,1613	26	6,5	50	460
Фисташковый круассан	0,1600	35	11	48	550
Круассан шоколад-малина	0,1550	30	8,5	51	510
Овсяная каша, летние ягоды, малиновое варенье	0,2450	3	5,5	38	200
Французский тост, голубика, черная смородина	0,3250	38	12	65	650
Греческий йогурт, гранола, малина, ревень	0,2000	12	12	45	330
Взбитый топленый творог, черная смородина	0,2150	35	16	24	480
Баскская запеканка, клубника, ревень	0,2700	44	15	34	590
Ленивые вареники, сметана	0,3500	33	31	73	710

### МОЖНО ДОБАВИТЬ К БЛЮДУ

Лосось слабосоленый	0,0500	9,5	17	8,5	180
Томаты	0,0500	0,2	0,5	2	10
Авокадо	0,0500	10	1	3	110
Страчателла	0,0500	11	5	1	120
Рийет из лосося	0,0500	7,5	7	2	100
Краб	0,0500	0,5	3	5	35
Пастроми	0,0500	1	12	0,1	55
Белые грибы	0,0500	1	1	0,5	15
Креветки аргентинские	0,0700	0,4	14	0	60
Бекон	0,0500	23	15	3	280
Боттарга	0,0100	0,2	1,5	0	10
Прошутто	0,0500	10	11	0	140

### ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Овощной салат	0,2410	17	2,5	7	190
Куриный бульон, фрикадельки, овощи	0,3800	12	15	12	220
Куриный суп с лапшой и яйцом	0,3700	13	18	37	330
Спагетти с фрикадельками в томатном соусе	0,2250	9,5	14	53	350
Макароны с сыром	0,2100	84	11	72	1090
Спагетти карбонара	0,1750	16	14	45	380
Пельмени из курицы	0,2250	34	10	40	510
Фрикадельки из говядины	0,2100	25	34	10	400
Котлета из кролика	0,1900	22	14	17	320
Картофельное пюре	0,2200	20	3,5	22	290
Картофель фри	0,1520	22	3,5	17	280
Банана сплит	0,3370	46	8,5	55	670
Блины с нутеллой, банан, взбитый творог	0,2009	22	13	47	440
Мороженое с клубничным вареньем	0,0800	12	2	21	200
Бургер с бифштексом	0,4670	71	47	60	1060
Бургер с кроликом	0,3100	51	24	46	740