

# ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

Наименование блюда	Выход блюда, кг	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал.
Big Puberty микс авторский	0,9815	105	72	275	2330
Big Puberty микс запеченный	1,0130	108	74	283	2400
Big Puberty микс Филадельфия-сет	0,9400	80	85	268	2130
Английская рыба и картофель	0,3530	9	24	78	490
Азиатский суп с морепродуктами	0,3588	56	24	44	780
Антипаста	0,3200	47	35	54	810
Ассорти жареных сыров	0,3000	54	34	69	890
Ассорти из брускетт	1,6590	203	140	188	3140
Ассорти из колбасок	1,2000	177	127	63	2350
Бельгийские картофельные вафли с окороком	0,1680	31	9	27	420
Бельгийские картофельные вафли с лососем	0,2000	36	16	23	480
Бефстроганов	0,4240	16	14	19	280
Борщ	0,4000	53	25	43	740
Боул с кальмаром гриль	0,3500	14	12	33	310
Боул с тамбовским окороком	0,3500	25	14	29	400
Брокколи с копченым фундуком	0,1920	12	14	19	240
Бургер курица коул слоу	0,3700	27	40	59	640
Бургер с говядиной, карамельным луком и сыром маасдам	0,3400	25	37	54	590
Бургер с копченой грудкой и барбекю	0,3560	26	39	56	620
Бургер с криспи с курицей	0,3380	25	37	54	590
Бургер с рваной говядиной, хрустящим беконом и халапеньо	0,2650	20	29	42	460
Бургер сырный с мраморной говядиной	0,3100	41	31	58	720
Вафля сырная с угрем	0,1860	34	10	30	460
Грибной крем-суп с ореховым муссом	0,3500	2	45	16	260
Груша "Иль де Франц" запеченная	0,1650	14	3,5	57	370
Домашние соленья	0,2710	5,5	3,5	13	120
Дюжина креветок	0,4000	47	98	4	830
Жареные креветки	0,1700	27	33	3	390
Запеченная Филадельфия с лососем	0,2365	24	19	60	530
Запеченная Филадельфия с угрем	0,2229	23	16	60	510
Запеченная Креветка	0,1190	5	8,5	33	210
Запеченная рулька с капустой	1,0510	186	188	46	2610
Запеченные мидии с дорблю	0,2000	19	13	10	270
Запеченный Краб	0,1190	5	6	37	220
Запеченный Лосось	0,1140	6	6,5	35	220
Запеченный Тунец	0,1240	5	8	36	220
Запеченный Угорь	0,1180	7	6,5	36	230
Запеченные мидии	0,2000	19	13	10	270
Запеченный ролл гребешок/креветка темпура	0,2385	13	17	67	460
Запеченный ролл лосось/угорь	0,2390	33	20	69	660
Запеченный с угрем и креветкой темпура	0,2183	22	19	65	550
Калифорния с крабовым миксом	0,2105	12	15	59	400
Кальмар/пакчо/сливочный унаги	0,1920	2,5	16	37	240
Кампанелле с рагу из говядины	0,3200	34	28	111	870
Картофель "Айдахо"	0,1600	40	5	50	580
Картофель "Ратте"	0,2000	43	5,5	28	520
Картофель, запеченный с сыром, беконом, халапеньо	0,3200	23	16	26	370
Картофель, запеченный с сыром и халапеньо	0,2900	20	14	24	340
Картофель фри	0,2000	62	5,5	31	710
Картофельное пюре с пармезаном	0,2500	17	5	26	280
Картофельные чипсы	0,0500	0,1	1	6,5	30
Кекс "Горячий шоколад"	0,1550	29	7	59	520
Колбаски из говядины	0,2500	52	31	8,5	630
Колбаски из курицы	0,2500	73	29	8,5	810
Колбаски из свинины	0,2500	73	29	8,5	810
Колбаски из телятины	0,2500	30	42	12	480
Кольца кальмара	0,2500	44	26	106	930
Копченые свиные уши	0,1650	22	33	1,5	340
Котлеты с жареным картофелем	0,4010	34	42	50	670
Котлеты щучьи	0,3550	32	31	19	480
Краб, лосось, авокадо, икра	0,2090	12	17	56	400
Краб/креветка/спайси гребешок	0,2725	15	20	77	520
Креветка в кляре с соусом кимчи	0,1810	3,5	26	3	150
Креветка темпура/тартар лосось/юдзу	0,2635	15	19	74	510
Креветка, манго, кокосовое молоко	0,2200	13	17	56	400
Креветка/угорь/тунец	0,2725	15	20	77	520
Куриная грудка в специях тандури	0,2935	32	50	9	520
Куриные котлетки с мятым картофелем	0,3800	23	27	38	470
Куриный бульон с лапшой	0,3300	2	42	15	250
Куриный бульон с овощами	0,3300	1,5	40	9,5	210
Лосось/креветка/авокадо	0,2880	16	21	81	550
Лосось/карфель/соль	0,3220	23	30	90	690
Луковые кольца	0,2500	44	26	106	930
Медовик	0,1800	31	7,5	65	560
Моджо	0,2735	27	30	60	610
Морковная тарталетка	0,1971	34	8	71	620
Мороженое с топпингом на выбор	0,1600	22	5,5	39	380
Нерка в норке	0,2345	17	16	67	490
Овощи на гриле	0,2300	18	2,5	12	220
Оладьи из кабачков/креветка/лосось/копчена сметана	0,2210	29	22	42	520
Оливки Каламата	0,1000	13	2	5	150
Олюторская сельдь на картофеле	0,2270	19	18	13	300
Орехи	0,1500	88	32	12	970
Острая Креветка	0,1180	7	7,5	36	240
Острый Краб	0,1180	7,5	6,5	37	240
Острый Лосось	0,1180	8,5	7	36	250
Острый суп Кимчи	0,1143	5	13	12	150
Острый Тунец	0,1220	7	8,5	36	240
Острый Угорь	0,1180	10	7	36	260
Папарделле с креветками и шпинатом	0,3300	35	29	115	890
Паста со щеками	0,3330	98	41	4	1060
Паштет из печени с вареньем из томатов	0,1650	9,5	19	25	260
Пельмени Puberty	0,4120	41	41	79	850
Пинчос и тапасы	0,5600	22	20	53	490
Пицца 4 сыра	0,4000	67	58	111	1280
Пицца ветчина/бекон/пепперони	0,4600	46	51	114	1080
Пицца Маргарита	0,3530	36	39	87	830
Пицца мортаделла/каймак	0,5400	54	59	134	1260
Пицца Паберти	0,5512	54	58	91	1090
Пицца Пепперони	0,4490	53	36	91	980
Пицца с копченой курицей	0,4650	47	51	115	1090
Плейт мясной	0,1810	44	27	16	570
Поке с креветкой темпура	0,4070	31	27	108	820
Поке с лососем	0,3970	30	26	106	800
Пол Цыпленка с капустой и аджикой	0,5000	57	129	31	1150
Попкорн из курицы	0,3000	23	29	55	550
Ребра свиные BBQ	0,3460	69	54	13	890

# ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

Наименование блюда	Выход блюда, кг	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
Ризотто с белыми грибами	0,3033	29	18	134	870
Ролл запеченная креветка/краб/лосось	0,2912	16	21	82	560
Ролл краб/масаго/гребешок	0,3795	41	34	93	880
Ролл краб/тартар окунь/тунец	0,3625	39	32	89	840
Ролл Креветка темп/острый краб/тунец	0,3665	20	27	103	700
Ролл креветка/лосось/спаржа	0,2875	31	26	71	670
Ролл креветка/лосось/тунец	0,2470	10	19	64	430
Ролл лосось/авокадо/краб	0,2975	16	22	84	570
Ролл лосось/гребешок/тобико	0,1825	10	13	52	350
Ролл лосось/тунец/арахис	0,2705	30	26	66	650
Ролл лосось/тунец/цитрусы	0,2995	12	23	78	520
Ролл острый гребешок/краб	0,2965	16	22	84	570
Ролл с угрем, тунцом и авокадо	0,2675	29	24	66	620
Ролл с угрем/крабом и стружка.тунца	0,3525	38	31	87	820
Ролл татар тунец/креветка темпура	0,2635	15	19	74	510
Ролл темпура тунец/лосось/унаги	0,3450	19	25	97	660
Ролл тунец/краб/древесные грибы	0,3845	42	34	94	890
Ролл тунец/креветка темп/ореховый соус	0,3245	18	24	92	620
Ролл тунец/манго/острый краб	0,3635	20	26	103	700
Ролл Угорь/авокадо/гребешок	0,2475	14	18	70	470
Ролл Угорь/лосось/трюфельный унаги	0,3135	17	23	88	600
Рулетики из баклажан	0,1600	39	19	8	450
Рулъка индейки с пюре и соусом том ям	0,5000	31	63	11	590
Рыбное ассорти	0,2100	28	39	0,4	410
Салат греческий с маринованной фетой	0,2320	30	7,5	9	340
Салат из хрустящих баклажанов	0,2300	30	12	58	550
Салат с печенью трески	0,2650	10	9	12	170
Салат с морепродуктами	0,1860	4	19	11	160
Салат с ростбифом	0,2650	21	23	9,5	320
Салат с тунцом yellowfin	0,1861	15	16	6,5	220
Салат с угрем и хрустящими баклажанами	0,2118	28	11	53	510
Свиная вырезка с картофелем и трюфельным соусом	0,3600	37	10	47	560
Свиная корейка-гриль	0,3510	103	44	4	1120
Сезонные фрукты	0,7500	0,4	5	80	340
Сет много мяса	0,0000	0	0	0	1
Сет под пиво	0,3800	48	78	11	790
Сет-фри под пиво	0,9900	69	85	230	1880
Солянка сборная мясная	0,4100	38	11	12	430
Спагетти Карбонара	0,2960	52	32	104	1010
Стейк Бавет	0,2500	48	82	1,5	760
Стейк Денвер	0,2800	53	92	1,5	850
Стейк из лосося	0,2840	43	31	5	540
Стейк из тунца с жареной капустой	0,3500	53	39	6,5	660
Стейк Мачете	0,2500	48	82	1,5	760
Стейк Обожженный в пряностях	0,2660	19	38	5,5	340
Стейк Паук	0,2800	53	92	1,5	850
Стейк Пиканья	0,2640	44	73	3,5	700
Стейк Рибай	0,2722	41	49	6,5	590
Стейк салат	0,2450	72	31	3	780
Стейк Фланк	0,2640	47	81	0,5	750
Стейк Шатобриан	0,4070	26	83	7	590
Судак с печеным корнем сельдерея	0,3100	12	10	14	200
Суп Рамен с ростбифом	0,4460	30	27	64	640
Суши Запеченная креветка	0,0480	3	2,5	14	95
Суши Запеченный крабовый микс	0,0480	3	2,5	14	95
Суши Запеченный лосось	0,0480	3	2,5	14	95
Суши Запеченный снеж.краб.	0,0480	3	2,5	14	95
Суши Запеченный тунец	0,0480	3	2,5	14	95
Суши Запеченный Угорь	0,0480	3	2,5	14	95
Суши лосось/икра/желток	0,0560	6	5	14	130
Суши Нигири краб	0,0250	2,5	2	6,5	55
Суши Нигири крабовый микс	0,0305	3	2,5	7,5	70
Суши Нигири креветка	0,0250	2,5	2	6,5	55
Суши Нигири лосось	0,0300	3	2,5	7,5	65
Суши Нигири лосось/авокадо	0,0400	4	3	10	90
Суши Нигири тунец	0,0310	3	2,5	8	70
Суши Нигири угорь	0,0255	2,5	2	6,5	55
Суши острый крабовый микс	0,0400	2,5	2,5	12	80
Суши острый креветка	0,0400	2,5	2,5	12	80
Суши острый лосось	0,0400	2,5	2,5	12	80
Суши острый снежный краб	0,0430	2,5	3	13	85
Суши острый тунец	0,0400	2,5	2,5	12	80
Суши острый угорь	0,0400	2,5	2,5	12	80
Сырники	0,1500	5,5	5	6,5	100
Сырный соус	2,0500	11	1	3,5	110
Тартар из говядины с трюфельным соусом	0,1400	18	29	8,5	320
Темпура Ролл креветка/манго/халапеньо	0,3600	39	32	88	830
Темпура ролл тунец/креветка	0,3135	17	23	88	600
Томленая грудинка с демиком и пюре	0,4200	48	109	26	970
Тунец тонато	0,1690	50	21	2	540
Тушеная капуста	0,2010	4	5	9,5	95
Угорь/тунец/трюф.соус	0,2725	15	20	77	520
Утиная ножка/пюре шпинат	0,5290	155	66	6	1690
Филадельфия с лососем	0,2365	20	21	61	510
Филадельфия с угрем	0,2435	22	18	73	560
Харчо с бараниной	0,3420	16	17	56	440
Хачапури Аджарское	0,3500	13	12	15	230
Хенд Ролл с лососем	0,1430	16	13	35	330
Хенд Ролл с огурцом	0,1400	15	12	34	320
Хлеб белый и ржаной	0,2500	2	16	115	540
Цветная капуста под сыром	0,2300	14	16	23	290
Цезарь с креветками	0,2300	20	19	13	310
Цезарь с курицей	0,2200	16	22	11	280
Чебурек с бараниной	0,2250	78	20	65	1040
Чебурек с мясом и моцареллой	0,2800	97	25	80	1290
Черные спагетти с лососем и креветками	0,2500	24	20	81	620
Чесночные гренки	0,2000	40	9	92	760
Чесночные гренки с сыром	0,2000	74	17	52	950
Четыре сала с бородинским	0,2200	14	16	22	270
Чизкейк	0,1820	39	9,5	27	500
Чипсы Puberty из пармезана	0,0500	8,5	9,5	8,5	150
Чипсы из филе гранд	0,0500	6,5	8	0	90
Чипсы из хамона	0,0400	7,5	10	0,2	110
Шаверма Puberty	0,2950	20	27	28	400
Шницель телятина/салат с анчоусом	0,3370	99	42	4	1070
Шоколадно-банановый торт фундук/карамель	0,1660	36	14	76	680
Щечки с пюре и домашним демиком	0,4000	29	33	101	800
Яблочный пирог с мороженым	0,2625	45	9	66	710