

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Авокадо	0,1500	20	2	6	210	890	30	3	9	320	1330
Альтернативное молоко	0,0560	2	3	7,5	240	1020	1	1,5	4	140	570
Амба	0,0400	3	1	13	85	360	1,5	0,3	5,5	35	140
Бабагануш	0,2753	11	4	24	220	910	31	12	67	600	2510
Бабка Савив	0,3430	15	6	51	360	1500	50	20	176	1230	5160
Бабкамису	0,2314	19	6	32	330	1360	45	13	75	750	3150
Банановый тарт	0,2490	21	5	30	330	1380	52	13	76	820	3430
Баранина с картофелем	0,2773	20	8	5	230	980	56	22	14	650	2720
Бекон говяжий BZ	0,1000	18	16	0	230	950	18	16	0	230	950
Бок ягненка	1,620	11	7,5	9	170	700	183	123	149	2730	11400
Брауни с тахини	0,1400	32	5	34	440	1850	45	6,5	47	620	2600
Бурекас со шпинатом	0,3515	16	8,5	15	240	1020	55	30	51	860	3590
Вешенки с авокадо	0,1965	4,5	3	4,5	70	290	9	5,5	9	140	570
Взбитая рикотта с ягодами	0,3115	17	6,5	19	250	1050	51	20	59	780	3280
Глазунья с трюфелем	0,2880	28	8	16	350	1470	80	23	47	1010	4220
Горчица	0,0400	12	7	3	150	620	4,5	3	1,5	60	250

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Дениш с голубикой	0,1910	21	3,5	20	280	1190	39	7	39	540	2260
Дениш с малиной	0,2099	19	4	19	260	1110	39	8,5	40	560	2320
Дзадзыки	0,0300	6	6	4	90	380	1,5	2	1	25	110
Дзадзыки с авокадо и икрой	0,2160	17	6	4,5	200	830	37	13	10	430	1790
Домашняя рикотта с ягодами	0,2375	11	3	12	160	670	26	7,5	28	380	1590
Дукка	0,0300	44	15	18	530	2230	13	4,5	5,5	160	670
Заатар (лавка)	0,0300	11	11	60	280	1170	3	3	18	85	350
Запеканка из рикотты	0,2805	10	9	15	190	790	28	25	41	530	2210
Запеченный баклажан с тахини	0,2620	6,5	2	5,5	90	370	17	5	14	230	970
Зобная железа	0,2400	14	12	3,5	190	800	34	30	8,5	460	1920
Иерусалимский бейгл	0,1170	7	6,5	46	280	1170	8,5	7,5	54	330	1370
Израильский салат	0,2410	10	2	6	130	520	25	4,5	14	300	1260
Икра красная	0,0250	15	32	0	260	1100	4	8	0	65	280
Икра черная	0,0250	15	38	1,5	290	1210	3,5	9,5	0,4	70	300
Имбирь	0,0500	1	2	16	80	330	0,4	1	8	40	170
Карпаччо из говядины	0,1296	21	14	1,5	260	1070	28	18	2	330	1380

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Карпаччо из дорадо	0,4103	4	17	0,5	110	450	17	70	2,5	440	1840
Карпаччо из утки копченой	0,0490	50	9,5	4	510	2110	25	4,5	2	250	1040
Кебаб с печеной свеклой	0,3823	17	6	6	210	860	66	22	23	790	3300
Кедровый орех	0,1000	56	16	28	680	2850	56	16	28	680	2850
Кнафе	0,1880	18	5	31	300	1270	34	9,5	57	570	2380
Комбо завтрак хумус + шакшука	0,7680	8	5,5	20	180	750	62	44	157	1390	5790
Комбо Хумус + фалафель	0,5700	9,5	6	21	200	830	54	33	122	1130	4720
Копченая сметана	0,0300	30	3	2,5	290	1220	9	1	1	90	370
Кофе в зернах 250 г (лавка)	0,2500	14	14	16	250	1040	36	35	39	620	2590
Креветки с юдзу	0,2940	11	12	9	180	750	32	34	26	520	2190
Креветки с юдзу 12 шт.	0,8740	8	13	10	160	690	72	115	86	1430	5990
Креветки с юдзу 8 шт.	0,5380	7,5	12	9,5	150	630	40	65	52	810	3410
Крем-брюле	0,1410	22	4,5	19	290	1230	31	6,5	27	410	1730
Круассан классический	0,0830	20	3	28	310	1280	17	2,5	23	250	1060
Круассан-ролл с карамелью	0,1880	23	6	24	330	1370	42	11	44	610	2570
Круассан-ролл с шоколадом	0,1960	20	4,5	24	300	1250	39	9	47	580	2450

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход
блюда,
кг. Жиры,
г. Белки,
г. Углево-
ды, г. Калорий-
ность,
ккал. кДж Жиры,
г. Белки,
г. Углево-
ды, г. Калорий-
ность,
ккал. кДж

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Круассан с лососем	0,2160	15	7	11	210	870	32	15	24	450	1870
Круассан с рикоттой и вишней	0,1610	19	3,5	17	250	1050	30	6	28	400	1690
Круассан шоколад/фундук	0,1250	27	4,5	25	360	1530	34	5,5	32	460	1910
Крудо из креветок	0,1685	8	9	7,5	140	580	14	15	13	230	980
Лабане с заатаром	0,2846	9	6,5	17	180	740	26	18	49	500	2100
Лабане со свеклой	0,2520	14	5	18	220	930	36	13	45	560	2340
Лайм	0,0300	0,1	1	3	15	70	0	0,3	1	5	20
Лимон	0,0300	0	1	9	35	140	0	0,3	2,5	10	45
Манго боул	0,2181	8,5	4,5	20	180	750	19	10	44	390	1640
Маринованная капуста	0,0500	0,2	1,5	7	30	130	0,1	0,5	3,5	15	65
Маринованный чили в банке (лавка)	0,1300	0,2	2	8	40	170	0,3	2,5	10	50	220
Масло сливочное	0,0300	83	0,5	1	750	3130	25	0,2	0,3	220	940
Мидии в сливочном соусе	0,5620	10	6	11	160	670	57	33	61	900	3760
Молоко 50 мл	0,0500	3	3	4,5	60	250	1,5	1,5	2,5	30	120
Мороженое шарик	0,0020	0,4	4	21	100	420	0	0,1	0,4	2	10
- фисташковое	0,0600	15	3,5	20	230	970	9	2	12	140	580

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг. Жиры, г. Белки, г. Углево-ды, г. Калорий-ность, ккал. кДж Жиры, г. Белки, г. Углево-ды, г. Калорий-ность, ккал. кДж

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

- халва	0,0600	15	3,5	20	230	970	9	2	12	140	580
Мясной рулет с рас-эль-ханут	0,3596	27	6	3,5	280	1160	97	21	12	1000	4190
Мята	0,0200	1	4	7	70	290	0,2	1	1,5	15	60
Ндуйя	0,0300	46	19	1	500	2110	14	6	0,4	150	630
Огурец	0,1500	0,1	0,5	3,5	15	65	0,2	1	5,5	25	100
Оливки Заатар (лавка)	0,1000	16	1	0	160	650	16	1	0	160	650
Осьминог на углях с хумусом	0,3940	14	7,5	9,5	200	820	55	30	36	780	3250
Палтус с фрике	0,3120	6	14	27	210	890	18	44	84	660	2770
Пармезан	0,0100	28	33	0	390	1640	3	3,5	0	40	160
Пармезан 1 кг (лавка)	1,0000	28	33	0	390	1640	280	330	0	3920	16400
Пахлава-чизкейк	0,1750	21	5,5	34	360	1490	37	10	59	620	2610
Пахлава к кофе	0,0500	15	6	61	410	1700	7,5	3	31	200	850
Пахлава с мороженым	0,1400	15	5,5	49	360	1490	21	7,5	69	500	2090
Паштет из печени индейки	0,2717	16	7	18	250	1030	44	19	48	670	2810
Пекорино с трюфелем 1 кг (лавка)	1,0000	33	26	0	400	1670	330	255	0	3990	16690
Пекорино Тоскано 1 кг (лавка)	1,0000	33	26	0	400	1670	330	255	0	3990	16690

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход
блюда,
кг. Жиры,
г. Белки,
г. Углево-
ды, г. Калорий-
ность,
ккал. кДж Жиры,
г. Белки,
г. Углево-
ды, г. Калорий-
ность,
ккал. кДж

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Печеные перцы с козьим сыром	0,1510	12	3,5	4,5	140	590	18	5	7	210	890
Пита 1 шт	0,1000	3,5	6,5	48	260	1090	3,5	6,5	48	260	1090
Пита Заатар	0,1320	18	6,5	41	350	1480	24	9	54	470	1950
Пита Крок Мадам	0,2040	25	9	15	330	1360	51	18	31	660	2780
Пита с бараниной	0,2950	9,5	6,5	22	200	830	27	19	64	590	2450
Пита с кебабом	0,3590	19	6,5	18	280	1150	69	24	64	990	4130
Пита с черным трюфелем	0,1945	17	9,5	25	300	1250	34	19	49	580	2440
Пита с яйцом и авокадо	0,3300	12	5,5	20	220	910	41	18	66	720	3000
Пита с яйцом и авокадо	0,3300	12	5,5	20	220	910	41	18	66	720	3000
Пита сабих	0,3250	7	5	20	160	680	22	17	64	530	2220
Пита со стейком	0,3080	10	7,5	19	200	850	32	24	60	630	2630
Ребра ягненка с молодым картофелем	0,3640	17	9,5	5	220	910	63	35	19	790	3300
Салат из помидоров	0,2220	11	1,5	4,5	130	540	25	4	9,5	290	1200
Салат с соленым лимоном	0,1980	10	4,5	8	140	600	20	9,5	16	280	1190
Салями BZ (лавка)	0,1000	20	13	2	240	1010	20	13	2	240	1010
Свежий сибас с булгуром и щавелем	0,5980	5	14	9	150	620	31	85	54	880	3680

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Сливки	0,0560	11	3	4	130	530	6	1,5	2	70	300
Соленая карамель	0,0500	20	1	44	360	1500	10	0,5	22	180	750
Соленый лимон в банке (лавка)	0,2000	0	1	9	35	140	0	2	18	70	280
Соус Голландез 30 г	0,0300	62	7	1	590	2470	19	2	0,3	180	740
Соус для шакшуки (лавка)	0,3000	2	1,5	5	40	180	6	4	14	130	530
Соус зеленый чили 40 г	0,0400	9,5	1,5	5	110	460	4	0,5	2	45	180
Соус Мацони	0,0400	5	9	4	95	410	2	3,5	1,5	40	160
Соус схуг	0,0200	24	2	7	250	1070	5	0,4	1,5	50	210
Соус тахини	0,0400	24	4,5	9,5	270	1150	9,5	2	3,5	110	460
Соус томатный	0,0400	5	1	3,5	65	280	2	0,4	1,5	25	110
Соус тхина 250 ml (лавка)	0,2500	24	4,5	9,5	270	1150	59	12	23	690	2870
Соус харисса	0,0200	68	3,5	13	680	2860	14	0,5	2,5	140	570
Соус чермула	0,0400	14	2,5	12	180	760	5,5	1	4,5	70	300
Соус чимичури	0,0200	63	1	4	590	2470	13	0,2	1	120	490
Специи для шакшуки (лавка)	0,0300	3,5	10	39	250	1050	1	3	12	75	320
Трюфель	0,0070	72	1,5	1,5	650	2700	5	0,1	0,1	45	190

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Трюфель шоколадный	0,0300	28	7,5	37	420	1760	8,5	2	11	130	530
Трюфельное масло	0,0150	100	0	0	880	3700	15	0	0	130	550
Тунец с кумкватом	0,1320	12	15	2,5	180	750	16	19	3	240	990
Тыква с черным трюфелем	0,3010	13	3	7,5	160	670	40	8,5	23	480	2010
Утка	0,0200	44	11	4,5	460	1930	9	2,5	1	90	390
Фалафель 350 г (лавка)	0,3500	1,5	7	18	120	490	5,5	25	65	410	1730
Фалафель с тахини и амбой	0,2537	10	5	14	170	700	25	13	35	420	1770
Филе-миньон с рас-эль-ханут	0,2810	20	14	7	260	1100	56	38	20	740	3080
Финиковый соус	0,0300	2,5	1,5	19	100	420	0,5	0,4	6	30	130
Френч тост	0,4000	16	4,5	37	310	1280	63	18	147	1220	5110
Хала с глазуньей, авокадо и стракино	0,2675	27	7	19	350	1470	73	19	50	940	3920
Хала Савив	0,1970	7,5	7	45	280	1190	15	14	88	560	2340
Хала со шницелем (израильский сэндвич)	0,5720	12	8	20	220	930	68	46	116	1280	5340
Халуми	0,1820	18	16	11	270	1130	33	28	19	490	2060
Холодный израильский суп	0,4070	9	2,5	10	130	560	37	9,5	41	540	2270
Храйме с дорадо	0,5610	5,5	8,5	13	140	570	32	47	70	760	3190

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход
блюда,
кг. Жиры,
г. Белки,
г. Углево-
ды, г. Калорий-
ность,
ккал. кДж Жиры,
г. Белки,
г. Углево-
ды, г. Калорий-
ность,
ккал. кДж

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Хумус	0,2280	16	6,5	14	220	940	36	14	32	510	2140
Хумус с авокадо	0,2790	19	4,5	11	240	990	54	12	29	660	2750
Хумус с креветками	0,4355	9	8	18	190	780	39	35	77	810	3410
Хумус с курицей	0,3210	14	10	10	210	890	46	34	33	680	2850
Хумус с лисичками	0,4100	13	5	22	220	920	52	20	88	910	3790
Хумус с черной икрой	0,1860	14	11	11	210	890	25	20	21	390	1650
Хумус с чоризо	0,2380	18	8,5	12	250	1040	44	20	29	590	2470
Цветная капуста	0,1200	14	1,5	1,5	140	600	17	2	2	170	720
Цыпленок и табуле	0,2850	8,5	12	30	260	1070	24	34	86	730	3050
Чеснок конфи	0,0500	0,5	6,5	30	150	620	0,3	3,5	15	75	310
Чечевичный суп	0,3840	9	4	14	150	650	35	15	54	590	2480
Чечевичный суп с бараниной	0,4500	14	5	11	190	810	64	23	48	870	3630
Шаверма с кебабом	0,3370	11	7	13	180	750	37	23	45	610	2540
Шаверма с курицей	0,3050	9	7	14	170	700	28	22	44	510	2150
Шаверма с фалафелем	0,3750	7	5	18	150	640	25	18	67	570	2390
Шакшука	0,4022	6,5	5,5	17	150	640	27	23	69	620	2580

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА

Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----	-------------	--------------	-------------------	-----------------------------	-----

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

Шакшука зеленая	0,3510	7,5	6,5	10	130	560	27	23	36	470	1980
Шакшука с лисичками	0,5580	3,5	5	13	100	430	20	27	72	580	2420
Шакшука с осьминогом	0,4680	6,5	7	15	150	620	30	33	70	690	2910
Шафрановый майонез	0,0200	77	1,5	4	720	3010	15	0,3	1	140	600
Шашлычок из креветок	0,3830	3,5	14	1,5	95	390	13	53	6,5	360	1490
Шницель XXL	0,3535	7,5	11	8,5	140	610	26	39	30	510	2140
Шоколадный трюфель/набор 9 шт.	0,2700	28	7,5	37	420	1760	74	20	99	1140	4760
Яйцо вареное	0,0500	12	13	0,5	160	670	6	6,5	0,3	80	330