

ЗАКУСКИ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100 гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Пирожок с капустой 1/90	5.38	18.35	33.98	322.57	4.84	16.52	30.58	290.31
Пирожок с картошкой 1/90	4.77	15.06	33.94	290.37	4.29	13.55	30.55	261.33
Пирожок с яблоком 1/90	4.09	6.07	39.15	227.55	3.68	5.46	35.24	204.80
Пирожок со шпинатом 1/90	9.52	11.96	26.82	253.03	8.57	10.76	24.14	227.73
Тапенад 1/50/70	5.53	19.77	35.45	341.85	6.64	23.72	42.54	410.22
Самосы 1/130/30	6.01	10.12	18.37	188.56	10.82	18.22	33.07	339.41
Картофельные роллы 1/100/30/20	8.43	20.23	21.59	302.13	12.65	30.35	32.39	453.20
Хумус 1/150/160/70	6.18	1.68	39.81	199.08	17.98	4.89	115.85	579.32
Спринг роллы 1/120/40	6.63	10.39	12.49	169.98	10.61	16.62	19.98	271.97
Сырная тарелка 1/160/30/20	30.02	36.39	29.47	565.58	63.04	76.42	61.89	1187.72
Оливки Гиганты 1/100	1.03	15.32	3.00	147.00	1.03	15.32	3.00	147.00
САЛАТЫ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100 гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Винегрет 1/150	2.00	13.00	8.00	157.00	3.00	19.50	12.00	235.50
Морковный с орехами 1/150	3.76	11.65	14.90	179.50	5.64	17.48	22.35	269.25
Оливье 1/150	5.05	10.55	8.92	150.80	7.58	15.83	13.38	226.20
Счастливый Веган 1/150	2.31	5.41	5.18	78.58	3.47	8.12	7.77	117.87
Счастливый Веган с соусом 1/200	5.09	7.91	4.76	110.57	11.71	18.19	10.95	254.31
Салат Греческий 1/210	5.41	15.73	6.20	88.24	11.36	33.03	13.02	185.30
Салат Греческий Фюжн 1/220	7.49	9.97	19.07	195.96	16.48	21.93	10.47	431.11
Зеленый салат 1/170/30	4.84	12.28	9.17	166.55	9.68	24.56	18.34	333.10
Салат Теплый стан 1/220/30	10.84	16.61	8.66	227.44	27.10	41.53	21.65	568.60
Салат Руккола без пармезана 1/100	4.84	22.05	8.31	251.04	4.84	22.05	8.31	251.04
Салат Руккола с пармез.1/100/20/10	9.51	22.99	6.90	272.49	11.41	27.59	8.28	326.99
Салат Супер Боул с тамар. соусом1/280/40	4.59	18.27	17.60	253.23	14.69	58.46	56.32	810.34
Салат Супер Боул с тахиной 1/280/40	4.82	19.11	18.15	262.18	15.42	61.15	52.80	838.98
Салат Супер Боул с арах. соусом1/280/40	6.37	21.63	19.60	298.49	20.38	69.22	62.72	955.17
Салат Супер Боул с франц.винегретом1/280/40	4.45	22.10	18.68	291.42	14.24	70.72	59.78	932.54
Индийский салат Кали 1/280	3.40	7.88	4.81	103.76	9.52	22.06	13.47	290.53
Фалафель-салат 1/260/60/30	7.39	6.65	44.34	266.75	25.13	22.61	150.76	906.95
СУПЫ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100 гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Свекольник 1/300/40	0,94	2,81	3,76	43.59	3.29	9.84	13.16	154.00

Окрошка на квасе 1/300	2.37	6.17	6.46	90.86	7.11	18.51	19.38	272.58
Окрошка на кефире 1/300	3.40	2.30	4.65	55.85	10.20	6.90	13.95	167.55
Мисо 1/280	3.12	3.55	3.70	59.23	8.74	9.94	10.36	165.84
Мунг Дал 1/300/15	1.96	4.31	5.64	69.22	6.15	13.53	17.71	217.35
Борщ 1/300/40	1.63	5.18	6.00	77,16	5,71	18,13	21,00	270,06
Томатный 1/230/15	1.65	4.22	5.34	66.00	3.80	9.71	12.28	151.80
Суп томатный постный 1/230/20	1.99	4.43	7.34	77.11	4.58	10.19	16.88	177.35
Тыквенный 1/230	1.85	7.56	5.44	97.22	4.26	17.39	12.51	223.61
Суп тыквенный постный 1/230	1.60	6.25	5.12	95.13	3.68	14.38	11.78	218.80
Суп Брокколи 1/230	3.04	4.47	5.29	100.58	6.99	10.28	12.17	231.33
Щавелевый суп 1/300/40	1,67	3,47	2,17	48,14	5,85	12,15	7,60	168,49
Щи 1/300/50	1.00	4.00	4.00	56.00	3.50	14,00	14,00	196,00
Щи постные 1/300	0,60	1,59	2,70	25,80	1,80	4,77	8,10	77,40
Суп Май Тай 1/280	3.89	10.42	5.03	129.49	10.89	29.18	14.08	362.57
Суп Май Тай с рисом 1/280/100	3.65	7.15	13.36	132.33	13.87	27.17	50.77	502.85

Сэндвичи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Супер-Соя тахиной 1/320/40	6.57	14.12	17.39	222.91	22.99	49.42	60.87	780,19
Супер-Соя с майонезом 1/320/40	6.61	14.55	18.05	229.56	23.14	50.93	63.18	803,46
Фалафель 1/250/30/30/30	4.89	19.86	19.83	277.66	15.89	64.55	64.45	902,40
Дон Педро 1/270/50/20	4.86	11.22	27.00	228.40	16.52	38.15	91.80	776,56
Дилвич 1/270/40	16.11	17.73	22.85	315.44	46.72	51.42	66.27	914,78
Гейм Чейнжер 1/250/40	6.65	7.28	21.70	178.91	18.62	20.38	60.76	500,95
Коза Ностра 1/270/30	8.31	14.62	22.43	254.57	24.93	43.86	67.29	746,95
Веджибургер "Счастливая Корова" 1/360/100/40	5.61	7.66	47.43	281.06	28.05	38.30	237.15	1405,30
Родина Мать	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Шак Марина 1/150/230/150	8.61	18.71	13.66	257.44	45.63	99.16	72.40	1364,43
Комбо-Бомбо 1/220/150/30	3.04	7.29	15,12	138.27	12.16	29.16	60.48	553,08
Суп и Сандвич 1/300/270/40/40	7.0	12.0	17.0	204.0	43.40	74.40	105.40	1264,8
Котлеты Зайка Моя 1/200/40	5.0	17.0	14.0	229.0	13,50	45,90	37,80	618,30
Вареники с картошкой 1/220/40	5.1	11.0	43.4	293.0	13,26	28,6	112,84	761,80
Союзмультфильм с гречей 1/300/50/270/30	5.7	16.9	17.5	244.9	37,05	109,85	113,75	1591,85
Союзмультфильм с рисом 1/300/50/270/30	4.6	12.5	17.6	201.7	29,9	81,25	114,40	1311,05
Джентельменский набор 1/270/300/40/40	17.1	12.2	17.5	204.1	111,15	79,3	113,75	1326,65
Мата Индия	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Супер Дал 1/250/150/15	2.71	5.96	14.57	122.76	8,67	19,07	46,62	392,83
Алу Гоби 1/200/20/20/50	3.72	6.30	12.57	121.85	11,53	19,53	38,97	377,74
Овощи под соусом 1/200/100/50	5.99	20.87	12.23	264.11	20,97	73,05	42,81	924,39
Овощи под соусом (В) 1/200/100/50	5.85	14.69	15.53	220.66	20,48	51,42	54,36	772,31
Тофу Карри 1/200/150/30/30	4,69	6,51	21,35	162,71	19,42	26,95	88,39	673,62
Палак Панир 1/250/150/20/20	5.17	10.68	15.61	179.26	21,20	43,79	64,00	734,97
Индийский обед 1/250/250/250/300/60/100/30	4.00	7.00	17.00	147.00	40.40	70.70	1484,70	1617,00
Паранта 1/180/50	5.84	10.33	39.02	272.39	13.43	23.76	89,75	626,50
Карри Масала с тофу 1/230/150/20/20	5.10	6.58	19.84	158.97	21.42	27.64	83,33	667,67
Карри Масала с сыром 1/230/150/20/20	7.38	9.31	19.86	192.79				
Мама Италия	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Паста Фаджоли 1/320/20	7.28	13.74	25.67	252.04	24.02	45.34	84.71	831,73
Паста Фаджоли без пармезана 1/320	5.05	12.50	27.90	239.87	16.16	40.00	89.28	767,58

Рататуй 1/200/100/15/20	2.59	10.30	11.19	147.86	8.03	31.93	34.69	458,37
Рататуй (В) 1/200/100/15	1.95	9.92	11.43	142.80	5.85	29.76	34.29	428,40
Паста Мишаня 1/310/20	8.76	15.92	24.55	276.50	28.91	52.54	81.02	912,45
Паста Брокколини 1/320	8.47	6.96	19.10	172.91	27.10	22.27	61.12	553,31
Паста Альфредо 1/320	9.77	11.75	14.75	203.80	31.26	34.18	42.91	592,87
Сыродеческая паста 1/230/30	10.71	34.27	22.46	441.13	27.85	89.10	58.40	1202,78
Паста Росса 1/310/20	8.73	21.28	39.80	385.64	28.81	70.22	131.34	1272,61
Пенне аль Аррабиата 1/340/20	8.10	5.19	24.89	178.68	29.16	18.68	89.60	643,25
Лазанья 1/260/20	12.63	10.33	11.48	189.43	30.31	24.79	27.55	454,63
Паназия	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Роллы с огурцом 1/210/20/15/5	3.79	4,68	33,12	187,91	7.58	9.36	66.24	375.82
Выбор Гейши 1/250/20/15/5	5.38	15.68	28.61	276.26	12.91	34.50	62.94	607.77
Брассика 1/250	5,70	8,04	9,85	134,58	14.25	20.10	24.63	336.45
Азия 1/280	4.02	8.41	16.39	156.31	11.26	23.55	45.89	437.67

Гарниры	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Батат с тamar. Соусом 1/150/40	3.18	8.63	22.81	181.58	6.04	16.39	43.34	345.00
Батат с соусом тахина 1/150/40	3.84	21.82	14.63	270.29	7.68	43.64	29.26	540.58
Батат с арахисовым соусом 1/150/40	6.18	13.45	21.92	233.47	11.74	25.56	41.65	443.59
Рис басмати 1/150	3.94	2.74	29.16	157.10	5.91	4.11	43.74	235.65
Греча с семечками 1/150	5.24	11.51	22.09	207.38	7.86	17.27	33.14	311.07
Киноа 1/120	7.45	6.01	28.80	199.03	8.94	7.21	34.56	238.84
Печеный картофель 1/150/40	1.67	9.33	15.58	149.97	2.51	14.00	23.37	224.96
Сыр со специями 1/150	15.35	27.70	1.12	315.19	23.03	41.55	1.68	472.79
Сыр в сливочном соусе 1/230	11.54	23.13	4.10	270.77	26.54	53.20	9.43	622.77
Овощи на пару 1/190	2.72	0.39	6.33	39.70				
Хлеб	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Хлебная корзина 1/150	5.42	2.17	31.03	165.37	8.13	3.26	46.55	248.06
Багет 1/100	7.49	2.90	51.35	261.44	7.49	2.90	51.35	261.44
Зерновой 1/100	9.32	3.86	43.42	245.66	9.32	3.86	43.42	245.66
Пита 1/70	7.40	0.80	49.90	236.40	5.18	0.56	34.93	165.48
Пападам 1/10	13.95	6.98	62.08	366.94	1.40	0.70	6.21	0.37
Хлеб бездрожжевой 1/100	6.20	1.80	40.70	195.00	6.20	1.80	40.70	195.00
Булочка-ланч 1/40	7.50	2.90	51.40	261.70	3.00	1.16	20.56	104.68
Соусы	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Сметана 1/30	2.86	20.00	3.40	205.04	0.86	6.00	1.02	61.51
Майонез веганский 1/30	11.00	23.30	28.60	368.00	3.30	6.99	8.58	110.10
Майонез 1/30	6.00	22.45	3.87	241.48	1.80	6.74	1.16	72.44
Тахина 1/30	8.87	27.06	11.26	324.04	2.66	8.12	3.38	97.21
Французский винегрет 1/30	1.28	52.94	15.56	543.84	0.38	15.88	4.67	163.15
Томатный 1/50	2.22	3.53	8.41	74.28	1.11	1.77	4.21	37.14
Соус тамариндовый 1/50	2.38	7.08	3.84	88.58	1.19	2.12	1.92	44.29
Песто 1/30	9.32	55.67	5.20	559.11	2.80	16.70	1.56	167.73
Веганский песто 1/30	3.93	65.64	5.55	628.68	1.18	19.69	1.66	188.60
Райта 1/50	4.35	1.61	6.78	59.00	2.18	0.81	3.39	29.50
Ги 1/30	0.30	99.00	0.60	899.00	0.09	29.70	0.18	269.70
Пикл 1/30	16.00	14.00	30.91	310.00	4.80	4.20	9.27	93.00
Кетчуп 1/50	1.74	0.38	25.08	97.00	0.52	0.11	7.52	29.10

Масло сливочное 1/30	0.50	82.50	0.80	747.70	0.15	24.75	0.24	224.31
Мята 1/5	3.70	0.40	8.00	49.00	0.19	0.02	0.40	2.45
Лимон 1/30	0.89	0.10	2.97	16.34	0.27	0.03	0.89	4.90
Горчица 1/30	10.00	12.00	6.40	165.00	3.00	3.60	1.92	49.50
Хрен 1/30	3.20	0.40	10.50	58.40	0.96	0.12	3.15	17.52
Мед 1/50	1.10	0.21	78.00	318.29	0.55	0.11	39.00	159.15
Детское меню	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Пипита 1/190	13.75	11.58	16.79	213.76	26.13	22.00	31.90	406.14
Макаронны Умка 1/235	15.06	14.62	34.24	332.30	35.39	34.36	80.46	780.91
Салат Чебурашка (сметана) 1/150	1.86	5.24	4.08	70.90	2.79	7.86	6.12	106.35
Салат Чебурашка (майонез) 1/150	2.32	3.31	4.83	58.37	3.48	4.97	7.25	87.56
Салат Чебурашка (подсолнечное масло) 1/150	1.53	13.30	4.53	143.96	2.30	19.95	6.80	215.94

Десерты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Кекс Провинциальный ореховый 1/80	6.40	21.43	44.11	394.90	5.12	17.14	35.29	315.92
Мороженое 1/85	3.90	13.79	22.14	228.27	3.12	11.03	17.71	182.62
Коко Пепе 3/20	12.77	32.86	46.36	532.29	8.43	21.69	30.60	351.31
Овсяное печенье 2/30	8.27	26.72	53.71	488.37	9.92	32.06	64.45	586.04
Инжирное печенье 3/30/30	3.55	8.24	41.04	252.53	4.26	9.89	49.25	303.04
Индийские сладости 5/20	8.70	29.93	35.08	444.54	4.35	14.97	17.54	222.27
Брауни 1/120	5.17	16.01	33.14	297.33	7.76	24.02	49.71	446.00
Морковный торт Фанни-Банни 1/180	4.24	24.74	33.11	371.99	8.90	51.95	69.53	781.18
Творожная запеканка 1/200/40/40	10.85	12.52	32.37	285.57	27.13	31.30	80.93	713.93
Бананика 1/210	4.90	14.60	25.06	251.20	10.78	32.12	55.13	552.64
Панна-Котта 1/130	3.70	23.45	13.24	278.82	4.81	30.49	17.21	362.47
Яблочный пирог 1/160/10/15	3.20	19.46	41.70	354.77	7.04	42.81	91.74	780.49
Миа Чиа 1/200	1.07	4.10	6.47	67.07	2.14	8.20	12.94	134.14
Черный квадрат 1/100	12.93	38.85	19.34	478.77	12.93	38.85	19.34	478.77
Кокосовое мороженое 1/80	3.40	10.00	26.00	210.00	4.08	12.00	31.20	252.00
Сорбет 1/85	1.00	0.00	28.00	126.00	0.85	0.00	23.80	107.10
Чизкейк 1/140/30	5.50	18.75	37.30	339.99	9.35	31.88	63.41	577.98
Ладду 2/40	10.15	34.86	27.62	464.79	8.12	27.89	22.09	371.83
Моти манго-маракуя 1/40	3.75	8.50	47.50	286.63	1.50	3.40	19.00	114.65
Моти пина-коллада 1/40	5.50	9.00	43.50	281.90	2.20	3.60	17.40	112.76
Моти алоз 1/40	3.25	11.50	44.75	300.30	1.30	4.60	17.90	120.12
Моти черника-йогурт 1/40	3.75	9.50	45.00	291.75	1.50	3.80	18.00	116.70
Гулаб-Джамун 2/30	6.56	58.78	93.38	928.75	3.94	35.27	56.23	557.25
Сироп 1/20	2.10	1.13	65.10	278.97	0.42	0.23	13.02	55.79
Свежие соки	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Морковный	1.30	0.10	6.90	33.70				
Апельсиновый	0.95	0.21	8.55	39.90				
Яблочный	0.40	0.40	9.80	44.39				
Морковный со сливками	1.68	2.00	7.22	53.57				
Морковь-апельсин	1.10	0.15	7.51	35.80				
Яблоко-морковь	0.85	0.25	8.35	39.05				

Грейпфрут-апельсин	0.90	0.20	7.30	33.00				
Морковь-сельдерей	1.64	0.13	7.63	38.28				
Яблоко-сельдерей	0.60	0.30	7.32	34.39				
Яблоко-морковь-сельдерей	1.31	0.30	9.33	45.22				
Сельдереевый	1.02	0.10	2.18	13.70				
Сок Флорентин	1.30	0.45	13.35	62.60				
Супер соки	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Летун	1.2	0.19	7.84	37.39				
Чистый лист	0.84	0.26	8.44	37.28				
Счастливые кости	1.07	0.22	8.11	37.11				
Мятное утро	0.86	0.19	7.75	36.18				
Аскорбинка	0.81	0.18	6.36	30.30				
Напитки	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Компот	0.15	0.10	10.04	41.62				
Морс	0.07	0.00	9.99	40.23				
Лимонад по-американски	0.30	0.04	7.77	32.65				
Имбирь с лимоном горячий	1.19	0.76	18.81	86.82				
Облепиховый напиток	0.13	0.57	2.68	16.35				
Цикорий	0	0	4.65	18.63				
Лакшми	0.05	0.05	7.94	32.42				
Молочный коктейль	3.45	8.50	13.47	144.14				
Ласси Манго	2.64	0.91	9.48	56.69				
Смузи Сила	2.68	5.09	10.38	98.09				
Смузи Зеленый сон	1.69	2.63	13.26	83.48				
Сибирский жар	1.79	8.33	10.00	122.15				

ЗАВТРАКИ	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на 100гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал на порц.
Овсяная каша на молоке 1/150	7.95	5.02	34.73	215,88	15.90	10.04	69.46	431.76
Овсяная каша на растительном молоке 1/150	6.45	3.76	33.65	194.22	12.90	7.52	67.30	388.44
Банан 1/30	1,5	0,5	21,0	94,5	0.75	0.25	10.50	47.25
Мед 1/40	1.10	0.21	78.00	318.29	0.33	0.06	23.40	95.49
Джем 1/40	2.45	0.16	40.74	174.24	0.74	0.05	12.22	52.27
Авокадо тост 1/160	6.47	15.22	18.86	238.29	9.71	22.83	28.29	358.94
Тост Песто Россо 1/200	8.66	21.72	26.40	335.71	17.32	43.44	52.80	671.42
Голубика 1/30	1.00	0.50	6.60	39.40	0.20	0.01	1.32	7.88
Малина 1/30	0.80	0.50	8.30	40.00	0.16	0.01	1.66	8.00
Сырники Веселый Творожник 1/150/40	9.68	11.89	21.83	233.11	14,52	17,84	32,75	349,67
Блины гречневые 1/150	5.67	6.83	29.53	199.58	8,51	10,25	44,29	299,37
Блины гречневые с капустой 1/240/40	3.55	8.51	17.69	157.1	8,52	20,42	42,45	377,04
Блинчики с капустой 1/240/40	3.0	15.0	17.0	215	7,20	40,80	47,60	602,00
Блинчики с творогом 1/360/40	8.0	12.0	23.0	232	22,40	28,8	64,40	649,60
Блины 1/150	6.00	17.00	41.00	341.00	9.00	25,50	61,50	511,50
Смесь орехов и изюма 1/30	15.64	32.96	34.76	498.26	4.69	9.89	10.43	149.48