

МЕНЮ

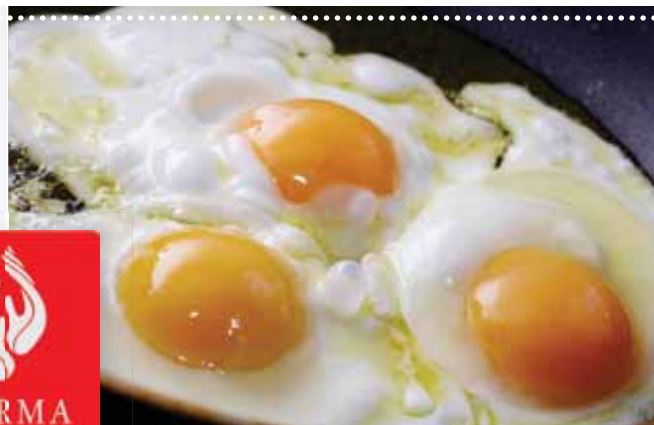
ФИТНЕС
МЕНЮ



FORMA

FORMA

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Цельнозерновые хлопья с йогуртом, орешками и пюре из свежих ягод	13,1/5,6/40,5	290	170	265
Сырно-творожный шарик со сметаной, медом и орехами	29,8/30,3/8,1	190	125	402
Сырно-творожный шарик с зеленью, сметаной и ржаными гренками	28,5/27,4/6,7	210	115	385
Каша овсяная, рисовая со сливочным маслом	12,7/26,4/41,8	300/20	50	445
Яичница-глазунья (1 яйцо)	5,2/9,6/0,5	40	15	109
Омлет классический (3 яйца)	16,3/22,8/2,7	150	45	281
Можно добавить в омлет:				
Ветчина	6,8/6,3/0	30	30	84
Сыр Гауда	8/8,2/0	30	30	108
Пармский окорок	2,3/20/0	30	75	190
Шампиньоны	1,3/0,3/0	30	20	8
Помидоры	0,2/0/1,3	30	20	6
Шпинат	0,9/0/0,7	30	20	6
Болгарский перец	0,4/0/1,4	30	20	7
Сэндвич с сыром и ветчиной	20,3/21/34,5	200	150	417
Сэндвич с индейкой и сыром	31,1/24,3/29,9	220	170	471
Сэндвич на ржаном хлебе грубого помола со сливочным сыром, пармским окороком и болгарским перцем	23,8/37,7/27,7	200	200	548
Сырники из обезжиренного творога со сметаной и пюре из свежих ягод	41,7/30,9/60,7	230/90	160	68



САЛАТЫ

FORMA

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Салат со свеклой, сыром фета и медово-горчичной заправкой	15,3/37,2/38,9	200/70	170	552
Салат чукка с ореховым соусом	3,9/12,5/5,7	150	120	141
Салат с зеленой фасолью и тунцом	19,7/24,8/8,1	300	170	333
Салат Цезарь с тигровыми креветками	26,1/24,2/16,1	220	330	385
Салат из свежих овощей	2,1/0/9,5	230	90	46
Салат Цезарь с горячей индейкой	23,8/33,7/16,5	220	220	463
Салат с пармским окороком	9,6/34,7/4,4	220	240	368



СУПЫ

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Бульон говяжий с сухариками	31,3/19,9/7,2	300/15	100	332
Борщ с говядиной и сметаной	8,6/14,7/14,3	350	110	221
Лапша домашняя с индейкой и грибами	14,9/26,6/20,1	350	95	376
Крем-суп из тыквы с миндалем	4,8/12,3/18,6	350	80	202



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Лосось отварной с овощами-гриль (баклажаны, кабачки, перец болгарский, томаты)	33,1/30,7/9,9	120/170	260	450
Судак с овощами, запеченный под сливочно-сырным соусом	46/35,3/26,3	350	260	606
Сотэ из кабачков с тигровыми креветками	20,1/39/9,6	180/120	280	471
Медальоны из телятины под сливочно-грибным соусом с гречневой кашей	47,3/38,3/70,1	80/100 /150	330	796
Овощной микс с говядиной	39,1/22,4/12	300	340	404
Рулетик из индейки со спаржей под йогуртовым соусом, подается с диким рисом	46,4/42,9/78,6	180/100	320	881
Филе индейки, запеченное с тыквой, яблоками, сыром фета и медом	40,7/45,2/18,1	300	260	645
Паста с тунцом	30,9/21,5/51,3	300	120	510
Феттучине с шампиньонами в сливочной соусе	12,6/14,5/46,5	280	140	357
Рис с овощами и кунжутом VEG	11,4/21,8/89,8	270	110	595
Оладьи из кабачков и тыквы со сметаной VEG	11/30,4/38,8	250/50	90	466
Полента со шпинатом, запеченная под сыром VEG	15,1/33,2/40,3	320	100	514
Спаржа с пармским окороком и пармезаном	10,7/40,2/16,1	320	250	468

VEG - с минимальным содержанием продуктов животного происхождения



ДЕСЕРТЫ

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Слойка «Груша Хелен» с шариком ванильного мороженого и шоколадным соусом	8,9/41,7/78,9	190	160	712
Малиново-творожный таллер	11,6/5/45,7	130	130	227
Воздушное парфе из ананаса с кусочками свежей клубники	4,3/20,1/47,5	250	220	380
Мороженое ванильное	5,55/18/31,3	150	60	309
Пюре из ягод	0,1/0/0,6	10	20	4
Соус шоколадный	0,5/3,5/5,3	10	20	54



ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ

FORMA

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Булочка пшеничная	3,5/0,6/15,5	40	20	84
Булочка ржаная	2,6/0,5/13,7	40	20	72
Хлеб «Бородинский»	6,8/1,3/40,7	100	15	207



ТОПИНГИ

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
Сыр Пармезан	2,6/2,7/0	10	30	33
Сухарики	1,7/0,2/10,9	15	20	50
Молоко	2,8/2,5/4,7	100	15	52
Сливки	33% 0,9/3/1,2	30	20	35
Сметана	0,6/4/0,6	30	15	41
Сливочное масло	0,1/16,5/0,2	20	20	150
Оливковое масло	0/20/0	20	40	180
Сгущенное молоко	2,2/2,5/16,8	30	15	95
Йогурт	3,9/2,7/6,5	30	20	66
Мёд	0/0/80,3	20	20	314



СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
ФРУКТОВЫЕ:				
Апельсиновый	7/0/133	100	45	550
Ананасовый	4/2/115	100	80	460
Манго	0,3/0,5/11,5	100	150	67
Грушевый	4/3/110	100	60	450
Яблочный	5/0/117	100	45	470
Лимонный	9/1/30	100	50	150
Грейпфрут	9/2/65	100	70	290
Киви	4/3/110	100	80	450
Виноград	5/0/126	100	130	520
ОВОЩНЫЕ:				
Морковный	6,5/0,5/35	100	40	165
Огуречный	4/0/15	100	50	75
Свекольный	8,5/0/54	100	30	240
Томатный	3/0/21	100	50	95
Болгарский перец	6,5/0/23,5	100	70	115
Сельдереевый	0/0/10	100	60	35



НАПИТКИ

Наименование	Белки/жиры/угле- воды/	Выход	Цена/руб.	Ккал
Соки пакетированные в ассортименте.		1л 0,25л	240 60	
Нарзан (Газированная)		0,5л	80	
Бон Аква (Негазированная)		0,5л	45	
Кока-кола	0/0/10,6	0,25л	70	42
Спрайт	0/0/7	0,25л	70	29
Бон Аква	0/0/4,6	0,5л	45	19



НАПИТКИ

Наименование	Белки/жиры/углеводы/	Выход/гр.	Цена/руб.	Ккал
ЧАЙ:				
Английский завтрак	0,8/0,2/0,2	400	185	6
Эрл Грей	0,8/0,2/0,2	400	185	6
Жасмин	0,8/0,2/0,2	400	185	6
Фруктовый сбор	0,8/0,2/0,2	400	185	6
Зеленый чай	0,8/0,2/0,2	400	185	6
КОФЕ:				
Американо	1,4/1,4/0,3	180	90	20
Эспрессо	1,4/1,4/0,3	40	60	20
Классический капучино	5,3/6,3/6,9	180	120	105



**СПОРТИВНОЕ
ПИТАНИЕ**

Наименование	Выход (гр.)	Цена/руб.
Белковый коктейль Lean Dessert (BSN) (1 мерная ложка)	50	160
Коктейль-заменитель пищи Myolean Evolution (Myogenix) (1 мерная ложка)	70	270
Коктейль белково-углеводный Aftershock Critical Mass (Myogenix) (1 мерная ложка)	55	100



МЕНЮ

FORMA

Директор _____ Утверждаю
Е.А. Позова

Гл.бухгалтер _____ О. А. Жученко
г. Краснодар, ул. Кузнечная, д.4, меню действует с 24.11.2012г. по 24.11.2013г.



FORMA



МЕННО