



ALASKA

Pool Club

*Пищевая и энергетическая ценность продукции
компании Аляска*

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА						СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА				

Завтраки

Глазунья, куриная колбаска	0,4660	13	7	6	170	720	62	33,0	28,0	800	3360
Бенедикт с лососем	0,3561	13	10	14,0	220	900	48	34	50	770	3210
Менемен, пармезан, зелень	0,49	7	6	19	160	680	34	29	94	790	3320
Картофельный драник, пастроми, сметана	0,35	6	8	6,5	110	470	21	28	23	390	1650
Киноа боул, авокадо, микс зелени	0,315	5,5	2	6,5	85	360	18	6	21	270	1120
Крок -мадам	0,411	5,5	10	9,5	130	540	23	41	38	530	2210
Зеленая гречка, пармезан, соус песто	0,37	13	13	26	270	1150	48	49	97	1020	4250
Овсяная каша, голубика, черная смородина	0,292	4	1,5	22	130	540	11	4,5	65	380	1570
Оладья из цукини, слобосоленый лосось	0,292	8,5	6,5	15	160	670	24	19	44	470	1960
Скрэмбл с креветками, томаты	0,522	9	9,5	1	120	520	47	49	5,5	640	2690
Французский тост, варенье из ревеня, клубника	0,37	7,5	1,5	8	110	450	28	6	29	400	1660
Омлет с крабом	0,341	11	8	1,5	140	590	38	28	5,5	480	2000
Рисовая каша, манго, маракуйя	0,214	6,5	4	57	300	1250	13	8,5	122	640	2680
Сырники,сметана, ягоды	0,2685	7,5	8	12	140	600	20	22	31	390	1620
Тартин, сливочное масло, красная икра	0,241	10	12	15	200	830	25	28	36	480	2000
Вареники с вишней, кокосовая сметана	0,282	7,5	4	22	170	720	21	12	62	490	2030

Салаты

Цезарь с курицей	0,2	11	3	1,5	110	480	22	5,5	3	230	960
Цезарь с креветкой	0,17	11	9,5	1,5	140	580	18	16	2,5	240	990
Буррата, томаты, песто	0,265	16	9	3,5	190	820	43	24	8,5	520	2160
Салат с креветками, помело	0,28	12	6	5	150	650	34	17	15	430	1810
Салат из свежих овощей	0,17	5	1	5	62	260	19	4	14	190	1040
Салат с крабом, томаты, авокадо	0,314	6,5	5	3	95	390	21	16	10	290	1220
Греческий салат	0,4060	5	1	5	65	260	19	4	18	250	1060
Зеленый салат, авокадо, пармезан	0,2100	12,0	4	3,0	140	570	25	8	6,5	280	1190

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА						СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА				

Закуски

Прошутто, руккола, дыня	0,146	10	8,5	4	140	580	15	12	5,5	200	850
Тартар сибас, юдзу кошо	0,138	13	11	8,5	200	820	17	15	12	270	1130
Ассорти Сашими	0,29	4	19	2,5	120	510	12	56	6,5	360	1490
Grand plates	1,987	3,5	11	4,5	90	370	69	224	85	1740	7280
Бриошь с крабом, соус из соленых лимонов	0,2620	13	7	18	210	900	3	17	48,0	560	2360
Креветки темпура, лимонный айоли	0,22	14	10	13	220	930	32	22	29	490	2050
Баклажаны Пармиджиано	0,211	3	0,0	0,1	25	100	6	0	0	50	210
Сесина, кампотский перец, масло из Умбрии	0,04	16	0,4	1	150	630	6,5	0,1	0,4	60	250
Тартар лосось, томаты , авокадо	0,141	21	12	3	250	1050	30	17	4	350	1470
Копченый миндаль	0,5	61	20	18	700	2920	30	10	9	350	1460
Маринованные оливки	0,125	38	3,5	5	380	1570	48	4	6	470	1960
Перчики гочче	0,06	0	1,5	7	35	140	0	1	4	20	80
Кантабрийский анчоус, рамиро	0,069	15	4,5	7	180	750	10	3	5	120	520
Перец рамиро, тоннато	0,275	15	6,5	6	180	760	40	18	17	500	2090
Слабосоленый лосось, горчичный соус	0,24	10	9	15	190	780	25	22	35	450	1880
Коктейль из креветок	0,264	7,5	11	5	130	560	20	30	14	350	1470
Артишоки, осьминог, оливки	0,245	5	4,5	3	75	310	12	11	7,5	180	770
Аранчини, сыр, грибы, трюфель	0,121	9	11	36	270	1130	11	14	43	330	1370
Аранчини с крабом	0,121	15	11	36	330	1380	19	13	44	400	1660
Фритто мисто, соус тартар	0,22	8	7,5	10	140	600	18	17	22	320	1330
Тартар из говядины, картофель фри	0,3	12	10	6	170	720	35	31	18	510	2150
Карпаччо из говядины, трюфель, беарнез	0,1040	24,0	15	3,0	290	1210	25	16,0	3	300	1260
Крудо из гребешка, трюфельный понзу	0,08	12	9	12	190	810	10	7,5	9,5	140	600
Тартар из креветок Карабинерос	0,11	8,5	13	0,5	130	540	9	15	0,5	140	600

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА						СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА				

RAW

Лосось 50 гр	0,07	6,5	18	15	190	800	4,5	13	11	130	560
Хамачи 50 гр	0,06	5,4	16	15	180	800	4,5	13	11	130	560
Тунец оторо 50 гр	0,128	0,5	13	7	55	430	0,5	13	7	55	430
Тунец аками 50 гр	0,07	0,2	14	8	60	480	0,2	14	8	60	480
Гребешок 50 гр	0,07	0,3	8	1,5	50	110	0,3	8	1,5	50	110
Карабинерос 100 гр	0,128	5	4	17	130	530	6,5	5	21	160	680
Креветка Скампи 100 гр	0,128	5,5	15	2	120	480	7	19	2,5	150	620
Устрица Мироцу Япония	0,14	2,5	5	7	70	300	3,5	7	10	100	420
Устрица Жилардо Франция	0,14	1,5	0,3	4,5	35	140	2	0,5	6,5	45	190
Морской ёж 1 шт	0,152	4	11	8	100	420	6	17	12	150	650

Паста

Кавателли с гребешками, сесина	0,493	17	13	16	260	1100	81	63	79	1300	5440
Каламарата болоньезе	0,375	7	9,5	31	24	950	26	35	117	850	3550
Тальятелле, сморчки, пармезан	0,393	19	11	12	260	1100	75	44	47	1040	4340
Равиоли с крабом, красная икра	0,539	13	14	13	230	960	71	76	71	1230	5150
Лингвини с морским ежом, боттарга	0,66	13	13	11	210	870	87	87	75	1370	5730
Ризотто со спаржей, молодой горошек	0,289	6,5	4,5	24	170	720	19	13	68	500	2090
Ризотто с грибами, черный трюфель	0,373	15	11	14	240	1000	58	42	52	890	3740
Орзо с морепродуктами	0,956	6,5	7,5	8	120	490	60	73	75	1130	4720
Равиоли с крабом, красная икра	0,544	14	16	13	240	990	75	85	69	1290	5400
Капелли трюфелем	0,3040	23	13	17,0	330	1390	71	40	53,0	1010	4230
Капелли с черной икрой	0,3180	21	15	16	320	1320	68	47	52	1010	4210

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА					СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА					

Гарниры

Спаржа на гриле	0,188	3,5	1,5	2	45	200	7	2,5	4	90	370
Молодая кукуруза	0,323	7,5	3,5	15	140	590	25	11	47	450	1890
Овощи гриль	0,271	10	1,5	5,5	120	490	27	4,5	16	320	1330
Картофельное пюре с черным трюфелем	0,285	18	2	12	220	900	50	6	34	610	2570
Картофель фри	0,18	14	2	11	180	760	26	4	20	330	1360
Романо на гриле	0,107	16	1,5	2	150	650	17	1,5	2,5	170	690

Grill

Даллас Ангус 100 гр	0,109	19	18	0,4	240	1020	21	19	0,4	270	1110
Даллас Ангус Dry aged 100 гр	0,109	19	18	0,4	240	1020	21	19	0,4	270	1110
Даллас кросс-вагю Dry aged 100 гр	0,109	19	18	0,4	240	1020	21	19	0,4	270	1110
Портерхаус Ангус 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
Портерхаус Ангус Dry aged 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
Томагавк Ангус 100 гр	0,109	21	13	0,4	240	1000	23	14	0,4	260	1090
Томагавк Ангус Dry aged 100 гр	0,109	21	13	0,4	240	1000	23	14	0,4	260	1090
T-bone 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
T-bone Dry aged 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
Клаб стейк 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
Клаб стейк Dry aged 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
Вырезка 100 гр	0,109	16	17	0,4	220	920	18	19	0,4	240	1000
Рибай Ангус 100 гр	0,109	19	16	0,4	230	980	20	17	0,4	250	1060
Морской язык на 100 гр	0,13	9	9	0,4	120	500	12	11	0,5	150	650
Тюрбо на 100гр	0,121	29	16	0,4	320	1360	35	19	0,4	390	1640
Каре ягненка на 100 гр	0,185	16	14	5,5	220	910	29	25	10	400	1680

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА						СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА				

Пицца

Пицца Салами Спьяната	0,455	8	11	38	270	1120	37	50	172	1220	5110
Пицца креветки, цукини, страчателла	0,616	8,5	10	27	220	930	52	60	166	1370	5730
Пицца Маргарита	0,478	4	9	35	210	890	20	43	165	1010	4240
Пицца 4 сыра	0,375	9,5	13	31	260	1080	36	48	115	970	4060
Тартуфата	0,497	12	11	29	270	1120	59	55	146	1330	5570
Пицца Капричоза	0,5355	3,5	9,5	31	190	810	20	50	165	1040	4340
Пицца груша, гарганзола, грецкий орех	0,54	8	10	32	240	1000	43	55	171	1290	5410

Основные блюда

Утиная ножка, картофельное пюре, томленая морковь	0,495	12	16	4,5	190	800	61	79	23	950	3980
Лосось, зелёные овощи	0,3	8	11	2	130	520	25	32	6,5	380	1570
Сибас Гуацето	0,383	7	8	3,5	110	450	26	32	13	410	1720
Чилийский сибас, дикий рис	0,3256	8	8,5	9	140	590	26	28	29	460	1930
Котлета из говядины, грибное рагу, картофельное пюре	0,42	14	7,5	8,5	190	780	58	31	36	790	3300
Чизбургер	0,35	20	11	18	300	1240	70	39	62	1040	4340
Турнедо Россини фуа-гра	0,493	27	10	6	310	1280	132	50	30	1510	6310
Осьминог, сальса из запеченных перцев	0,3394	8,5	8,5	8,5	140	610	29	29	29	490	2060
Куриный шницель «Цезарь»	0,33	6,5	3	7,5	100	420	22	9,5	25	340	1400

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВОДЫ Г.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА					СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА					

Супы

Куриный бульон, тортелинно, пармезан	0,321	12	18	7	210	880	39	59	23	680	2830
Гаспачо с камчатским крабом	0,315	1,5	2	6	45	180	4,5	6	19	140	580
Окрошка на квасе	0,38	2	5	4,5	55	220	7	19	16	200	840
Окрошка мацони	0,37	2,5	4	2,5	50	200	9	15	9,5	180	750
Суп из Грибов, Сметана	0, 4160	5,5	1,5	3,5	70	300	24	7	14	300	1240
Томатный суп с морепродуктами	0,455	6,5	5,5	9,5	120	490	29	26	43	540	2240

Детское меню

Спагетти с томатным соусом, фрикадельки	0	10	15	14	210	860	38	55	54	770	3240
Блины с клубничным вареньем, сметана	0	9	4	18	170	700	32	13	65	600	2500
Куриный бульон, тортелинно	0,321	12	18	7	210	880	39	59	23	680	2830
Блины с индейкой и сыром	0,3756	15	10	12	220	940	57	39	44	840	3530
Паста болоньезе	0,495	8,5	11	21	200	850	43	53	103	1010	4230
Сырники,сметана, ягоды	0,2685	7,5	8	12	140	600	20	22	31	390	1620
Котлеты из курицы, картофельное пюре	0	12	10	7	180	750	39	32	20	560	2350
Макароны с сыром	0,215	10	7	44,0	2	1200	21	14	94	620	2590
Детский картофель фри	0,1134	14	2	11	180	760	16	3	12	210	860
Мороженое	0,4500	24	4	11	280	1160	110	16	48	1240	5200
Вареники с вишней, сметана	0,282	7,5	4	22	170	720	21	12	62	490	2030
Лосось на пару, брокколи, цуккини	0,2100	10	12,0	3	150	620	20	25	7	310	1300
Овощной салат	0,2900	8	1	3	85	330	20	3	9	230	96

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА, КГ	ЖИРЫ Г	БЕЛКИ Г	УГЛЕВОДЫ Г	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ	ЖИРЫ Г	БЕЛКИ Г	УГЛЕВОДЫ Г	КАЛОРИЙ- НОСТЬ ККАЛ.	КДЖ
	СОДЕРЖАНИЕ В 100 Г. БЛЮДА					СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА					

Десерты

Десерт Only	0	11	4	18	180	760	22	7	36	370	1570
Тарт с голубикой	0	12	3	22	210	880	28	7	50	480	2010
Шоколадное печенье	0	29	7	43	460	1920	23	5	35	370	1540
Шоколадный трюфель с апельсином	0,015	20	4,5	18	270	1140	3	0,5	2,5	40	170
Мороженое	0,45	24	3,5	1	280	1160	110	16	48	1240	5200
Баскский чизкейк, черешня	0,200	7	6	15	140	600	14	11	29	290	1190
Павлова с клубникой и ревенем	0,192	10	3	26	200	860	19	5	51	390	1650
Тирамису	0,205	17	5	18	240	1000	34	10	36	490	2060
Медовик	0,186	16	3,5	19	230	970	29	6	35	430	1800
Сабле с малиной	0,023	12	2,5	34	250	1060	2,5	0,5	8	60	240
Шоколадный мусс, взбитые сливки	0,15	22	6,5	17	290	1230	33	10	25	40	17
Меренговый рулет "Alaska"	0,2	4,5	3	4	70	300	9,5	6	8,5	140	600

Арбуз	0,25	0,1	0,5	6	25	100	0,3	1,5	15	60	260
Клубника/голубика/ черешня	0,05	0,4	1	7,5	40	170	0,2	0,4	4	20	85
Малина	0,05	0	1	14	60	250	0	0,5	7	30	120
Фруктовая тарелка	2,14	0,3	0,5	12	50	220	6	14	247	1100	4620
Сыры мягкие на 50 гр	0,05	22	21	0	280	1180	11	11	0	140	590
Сыры твердые на 50 гр	0,05	28	33	0,1	380	1610	14	17	0,1	190	800