

## Калорийность и БЖУ блюд Muse

Наименование блюда	Вес	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАКУСКИ</b>					
Карпаччо говядина	205	34.914	92.806	0.586	977 (4092)
Карпаччо гребешок трюфельный соус	135	11.132	14.469	4.420	192 (806)
Карпаччо лосось	130	18.270	17.300	0.900	232 (973)
Карпаччо тунец	160	24.800	10.470	4.850	213 (891)
Морской еж 1шт	140	15.950	5.447	16.834	180 (754)
Тартар говядина пармезан трюфель	130	23.996	31.144	10.379	418 (1749)
Тартар лосось	130	14.525	29.250	2.508	331 (1387)
Устрица 1шт	50	4.725	1.150	2.475	39 (164)
<b>ГАРНИРЫ</b>					
Батат фри	150	2.565	0.180	32.400	141 (592)
Картофель фри	160	6.000	11.064	34.365	261 (1093)
Овощи гриль 220гр	220	1.925	0.210	9.865	49 (205)
Пюре картофельное	170	9.736	15.636	20.823	263 (1101)
Спаржа	80	1.520	0.080	2.480	17 (70)
<b>ГОРЯЧЕЕ</b>					
Говяжьи щечки пюре вешенки	230	19.611	19.043	11.764	297 (1243)
Говяжьи щечки пюре лисички 2025	260	19.848	21.324	15.362	333 (1393)
Осьминог картофель соус сакэ	310	51.742	30.544	29.431	600 (2510)
Рыбная котлета трюфельный соус	155	20.207	16.119	7.354	255 (1069)
Сибас томаты марин фенхель 2025	330	29.036	5.122	8.157	195 (816)
Утиная ножка конфи пюре скаморца	450	50.367	58.907	17.194	800 (3351)
<b>ГРИЛЬ</b>					
Дорадо 100гр	100	19.090	5.860	0.000	129 (541)
Каре ягнёнка 100гр	100	15.900	21.500	0.000	257 (1076)
Лосось 100гр	100	20.000	8.100	0.000	153 (640)
Осьминог 100гр	100	47.893	3.341	7.067	250 (1046)
Рибай 100гр	100	20.650	34.970	0.000	397 (1664)
Сибас 100гр	100	18.200	3.300	0.000	103 (429)
Стриплойн 100гр	100	19.090	20.130	0.060	258 (1079)
Томагавк 100гр	100	15.770	33.260	0.000	362 (1517)
Тюрбо 100гр	100	16.050	2.950	0.000	91 (380)
Филе миньон 100гр	100	25.260	22.210	0.000	301 (1260)
Флорентийский стейк 100гр	100	20.110	15.180	0.060	217 (910)
<b>ДЕСЕРТЫ</b>					
Морковный торт цукаты апельсин	195	7.606	36.321	52.036	565 (2367)
Печеная груша шафран	250	4.350	11.917	41.136	289 (1211)
Тирамису	220	9.485	36.013	52.919	574 (2402)
Трубочка меренга 1шт	140	7.151	10.079	78.526	433 (1815)
Яблочный тарт	230	7.464	26.794	60.759	514 (2152)
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					
Вешенки свежие 50гр	50	1.450	0.094	2.045	15 (62)
Грибы белые с/м 50гр	50	1.545	0.170	1.130	12 (51)
Крабовое мясо 50гр	50	9.100	0.500	0.000	41 (171)
Креветки 3шт 60гр	60	12.060	0.306	0.000	51 (214)
Трюфель черный 1гр	1	0.059	0.005	0.053	0 (2)
<b>ОВОЩИ</b>					
Авокадо 100гр	100	2.000	20.000	7.400	218 (911)
Брокколи 100гр	100	2.570	0.340	3.870	29 (121)
Кинза 2гр	2	0.042	0.010	0.038	0 (2)

Лук кровный 15гр	15	0.210	0.000	1.365	6 (26)
Маслины 100гр	100	1.400	18.200	4.700	188 (788)
Огурцы 100гр	100	0.700	0.100	2.500	14 (57)
Оливки 100гр	100	1.400	18.200	4.700	188 (788)
Перец болгарский 50гр	50	0.600	0.000	2.400	12 (50)
Перец чили 15гр	15	0.281	0.066	1.096	6 (26)
Петрушка 2гр	2	0.076	0.000	0.160	1 (4)
Помидоры 100гр	100	0.600	0.000	3.800	18 (74)
Укроп 2гр	2	0.076	0.000	0.160	1 (4)
Шпинат свежий 50гр	50	1.250	0.000	1.300	10 (43)

### ОРЕХИ

Грецкий орех 50гр	50	12.030	29.665	1.390	321 (1343)
Кедровый орех 50гр	50	6.845	34.185	4.690	354 (1481)
Кешью 50гр	50	9.110	21.925	13.445	288 (1204)
Миндаль 50гр	50	9.300	26.850	6.700	306 (1280)
Фундук 50гр	50	7.475	30.375	3.500	317 (1328)

### СОУСЫ

Мед цветочный 50гр	50	0.400	0.000	40.750	165 (689)
Соус Брауни 50гр	50	1.478	16.336	7.770	184 (770)
Соус карамель 50гр	50	0.712	14.792	17.182	205 (857)
Соус клубника 50гр	50	0.150	0.100	26.675	108 (453)
Соус шоколад 50гр	50	1.716	9.104	12.739	140 (585)
Горчица дижонская 30гр	30	2.160	3.450	0.960	44 (182)
Греческий йогурт 140гр	140	7.000	7.000	7.280	120 (503)
Кетчуп 30гр	30	0.312	0.030	8.130	34 (143)
Майонез 50гр	50	0.700	36.000	1.300	332 (1390)
Мацони 50гр	50	1.500	2.000	2.100	32 (136)
Сметана 50гр	50	1.500	10.000	1.450	102 (426)
Сметана трюфельная 50гр	50	1.536	10.198	1.355	103 (433)
Соус айоли зеленый лук 50гр	50	1.003	38.297	0.418	350 (1467)
Соус англез 50гр	50	2.320	12.516	6.545	148 (620)
Соус вителло тонато 50гр	50	4.888	20.414	0.838	207 (865)
Соу вителло тоннато 50гр	50	16.434	7.952	0.000	137 (575)
Соус демиглясс 50гр	50	0.985	0.045	0.600	7 (28)
Соус йогурт райта 50гр	50	2.138	1.980	2.857	38 (158)
Соус массала 50гр	50	1.093	4.698	3.821	62 (259)
Соус мятный 50гр	50	1.232	0.466	1.958	17 (71)
Соус ореховый 50гр	50	11.700	18.750	5.200	236 (990)
Соус палак панир 50гр	50	2.116	4.162	1.571	52 (219)
Соус пекилио 50гр	50	0.697	23.298	1.985	220 (923)
Соус sake 50гр	50	1.107	22.545	1.999	215 (902)
Соус скаморца 50гр	50	3.889	13.056	1.083	137 (575)
Соус сладкий чили 50гр	50	0.150	0.150	21.000	86 (360)
Соус тамаринд 50гр	50	2.102	0.020	0.954	12 (52)
Соус томатный 50гр	50	0.550	0.050	1.750	10 (40)
Соус томатный чатни 50гр	50	0.427	1.690	2.280	26 (109)
Соус черный перец 50гр	50	2.114	2.386	5.988	54 (226)
Соус шрирача 50гр	50	0.965	0.465	8.480	42 (176)
Соус юдзу 50гр	50	0.431	5.126	5.487	70 (292)

### СЫР

Брынза 50гр	50	8.950	10.050	0.000	126 (529)
Пармезан 30гр	30	9.900	8.400	0.000	115 (482)
Страчателла 70гр	70	7.000	14.700	0.700	163 (683)

**ЗАКУСКИ**

Баклажан страчателла	325	9.440	22.030	18.800	311 (1303)
Брюссельская капуста соус из тунца	240	14.043	48.540	13.173	546 (2285)
Вителло Тоннато	190	40.072	49.608	1.428	612 (2564)
Жареный камамбер пиколит	250	24.410	38.887	28.090	574 (2405)
Кальмары фри перечный соус	170	37.491	26.557	9.259	426 (1784)
Карпаччо артишок	110	9.261	10.715	4.238	150 (630)
Карпаччо осьминог	110	38.539	7.687	6.403	249 (1042)
Куриный паштет	93	8.713	26.418	2.658	283 (1186)
Огурцы ореховая заправка	200	11.418	22.406	8.739	282 (1182)
Паштет из осьминога	70	21.008	20.824	3.744	286 (1199)
Перец Пекилио Конфи	200	3.077	0.238	17.107	83 (347)
Страчателла груша	310	35.160	16.920	22.210	382 (1598)

**ИНДИЯ**

Баттер Наан 200гр	200	12.480	21.001	66.377	504 (2112)
Баттер чикен	280	44.661	17.129	5.444	355 (1485)
Бриани овощной 330гр	330	16.961	20.110	72.708	540 (2259)
Бриани Чикен 350гр	350	30.089	20.188	61.405	548 (2293)
Бриани Шрим креветка 320гр	320	25.343	16.685	65.674	514 (2153)
Гарлик наан	170	10.144	12.376	46.195	337 (1410)
Гол Гапа Бомбс 100гр	110	6.363	6.557	25.710	187 (784)
Дал махани	300	15.802	47.823	46.721	680 (2849)
Долма с креветками песто из рукколы	320	28.540	45.607	11.455	570 (2388)
Кебаб наан трюфель	270	39.935	23.211	46.394	554 (2320)
Креветки тандури	245	25.790	6.996	5.699	189 (791)
Лимонный рис	180	11.833	11.366	69.273	427 (1787)
Лосось тикка	215	23.713	20.080	5.227	296 (1241)
Лэмб ших кебаб	290	24.691	27.627	10.741	390 (1634)
Малай тикка	190	36.526	8.061	0.792	222 (929)
Палак панир виноград	260	29.366	23.762	6.431	357 (1495)
Панир Тикка Масала 280гр	280	34.708	46.560	14.482	616 (2578)
Пряный рис	170	5.788	11.107	57.573	353 (1480)
Чиз наан	220	38.337	26.159	46.333	574 (2404)
Чикен тикка	180	44.088	7.326	0.000	242 (1014)

**ПАСТА**

Детская паста	270	22.360	21.750	107.450	715 (2994)
Качо э пепе страчателла трюфель	460	24.932	38.535	72.694	750 (3142)
Копченые ньокки буррата	420	40.447	52.431	35.281	775 (3244)
Орзо копченый угорь	255	28.680	16.630	42.900	436 (1825)
Паккери краб	340	32.650	36.570	74.350	757 (3170)
Палтус ньокки	320	25.800	23.090	35.940	455 (1904)
Паста утка трюфель	380	27.659	31.336	64.472	651 (2724)
Ризотто жареный артишок	245	11.575	28.025	38.455	452 (1894)
Ризотто с грибами и трюфелем	225	16.298	23.319	36.013	426 (1782)
Ризотто сладкая креветка	350	17.620	11.645	32.750	306 (1282)

**САЛАТЫ**

Буррата томаты	380	25.380	35.160	12.560	468 (1960)
Кейл томаты	170	2.570	21.244	8.105	234 (979)
Микс салат	110	1.485	14.975	2.040	149 (623)
Романо краб	270	22.160	49.230	6.870	559 (2341)
Салат оливки авокадо	270	3.736	56.030	10.810	562 (2355)
Сезонные овощи брынза медовая заправка	285	11.933	24.669	11.242	315 (1318)
Табуле крем из авокадо	170	8.671	37.747	32.222	503 (2107)

Сырная тарелка	480	79.325	89.120	62.035	1368 (5726)
<b>СУПЫ</b>					
Рыбный суп томаты	240	9.714	3.015	1.520	72 (302)
Суп говядина чечевица	410	20.573	24.271	37.329	450 (1884)
Тыквенный суп белые грибы трюфель	208	2.004	4.365	3.456	61 (256)
<b>ХАМОН</b>					
Хамон 12 месяцев 40гр	40	12.800	4.800	0.120	95 (397)
Хамон 12 месяцев 80гр	80	25.600	9.600	0.240	190 (794)
Хамон 24 месяцев 40гр	40	12.800	4.800	0.120	95 (397)
Хамон 24 месяцев 80гр	80	25.600	9.600	0.240	190 (794)
Хамон 36 месяцев 40гр	40	12.800	4.800	0.120	95 (397)
Хамон 36 месяцев 80гр	80	25.600	9.600	0.240	190 (794)