



Пищевая и энергетическая ценность продукции
компании EVA ресторан

Наименование	Аллергены	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Цена в меню руб.
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда				

ДИПЫ

Дзадзики	Лактоза	102,1	14,7	2,9	3,4	156,7	15,0	3,0	3,5	160,0	520
Тарамасалата	Лактоза, рыба, диоксид серы, глютен, яйца	62,0	22,6	6,5	19,4	306,5	14,0	4,0	12,0	190,0	280
Хумус	Кунжут, диоксид серы	113,0	22,1	12,4	28,3	362,8	25,0	14,0	32,0	410,0	480
Печеный баклажан, красный перец	Кунжут	83,0	6,0	1,2	7,2	90,4	5,0	1,0	6,0	75,0	450
Фета, перец рамиро	Лактоза, кунжут	116,0	32,8	10,3	2,2	344,8	38,0	12,0	2,5	400,0	570

ХЛЕБ

Лепёшка	Лактоза, глютен, яйца	127,0	14,2	8,7	34,6	299,2	18,0	11,0	44,0	380,0	380
Сырная лепёшка, желток	Лактоза, глютен, яйца, кунжут	334,5	17,6	11,1	14,1	260,1	59,0	37,0	47,0	870,0	890
Лепёшка, гребешок, креветки	Лактоза, глютен, яйца, моллюски, ракообразные, глютен	272,2	11,4	10,3	18,4	216,8	31,0	28,0	50,0	590,0	1490

САЛАТЫ

Дакос	Глютен, лактоза	399,0	9,3	3,8	5,0	117,8	37,0	15,0	20,0	470,0	1250
Греческий салат	Глютен, лактоза, горчица	515,2	9,9	3,1	7,0	128,1	51,0	16,0	36,0	660,0	1590
Цукини, фета, гранат	Лактоза, орех	204,3	10,8	3,7	4,9	132,2	22,0	7,5	10,0	270,0	780
Осьминог, картофель, козий сыр	Моллюски, кунжут, лактоза	284,0	9,9	7,0	6,3	140,8	28,0	20,0	18,0	400,0	1650

СУПЫ

Суп с морепродуктами	Рыба, ракообразные, моллюски, сельдерей, глютен, диоксид серы	568,0	4,4	5,1	6,7	86,3	25,0	29,0	38,0	490,0	1320
Куриный бульон, орзо	Сельдерей, соя, глютен, диоксид серы	442,0	7,5	10,2	7,9	138,0	33,0	45,0	35,0	610,0	740
Суп из баранины, томаты, нут	Диоксид серы, сельдерей	272,7	7,7	9,2	7,0	132,0	21,0	25,0	19,0	360,0	770

ПАСТА

Домашняя паста, томаты, фета	Глютен, диоксид серы, лактоза, яйцо	360,0	13,3	5,6	21,7	227,8	48,0	20,0	78,0	820,0	990
Орзо, морепродукты	Глютен, ракообразные, моллюски, лактоза, диоксид серы	472,1	13,3	13,3	20,8	256,3	63,0	63,0	98,0	1210,0	1570
Равиоли, спаржа, морепродукты	Глютен, лактоза, морепродукты, рыба, диоксид серы	219,0	16,4	7,8	13,7	232,9	36,0	17,0	30,0	510,0	1290
Казаречче, томлёная говядина	Глютен, диоксид серы, сельдерей, лактоза, яйцо	538,1	8,7	11,9	14,9	185,8	47,0	64,0	80,0	1000,0	1450

Наименование

Аллергены	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Цена в меню руб.
		Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда				

МЕЗЕ

Халлуми, мёд, трюфель	Лактоза, кунжут	131,0	13,7	16,0	10,7	229,0	18,0	21,0	14,0	300,0	990
Крокеты из цукини	Лактоза, глютен, яйца	142,0	7,7	7,0	16,2	162,0	11,0	10,0	23,0	230,0	720
Крокеты из осьминога	Лактоза, глютен, моллюски, кунжут, рыба, диоксид серы	155,7	12,2	10,9	11,6	199,1	19,0	17,0	18,0	310,0	890
Греческие оливки	-	87,0	12,6	0,6	6,3	137,9	11,0	0,5	5,5	120,0	470
Свёкла, пекан, малина	Лактоза, орехи, соя	165,3	18,8	6,7	16,3	266,2	31,0	11,0	27,0	440,0	920
Чесночные креветки	Ракообразные, кунжут	177,6	20,8	12,4	0,8	236,5	37,0	22,0	1,5	420,0	890
Тартар из говядины, тахини	Горчица, лактоза, кунжут	196,1	18,9	9,2	4,3	219,3	37,0	18,0	8,5	430,0	1170
Фрикадельки из баранины	Лактоза, кунжут, диоксид серы	254,0	18,5	11,4	2,4	220,5	47,0	29,0	6,0	560,0	890
Осьминог, томатная сальса	Моллюски, диоксид серы, кунжут	92,1	7,1	10,9	2,7	119,4	6,5	10,0	2,5	110,0	1100
Перцы на гриле, кедровые орехи	Орехи, лактоза, кунжут	200,0	11,5	2,8	6,0	140,0	23,0	5,5	12,0	280,0	890
Кальмар на гриле, чили, ромеско	Кунжут, моллюски	196,0	9,2	10,2	4,3	142,9	18,0	20,0	8,5	280,0	920
Запечённый баклажан, томаты, фета	Кунжут, лактоза	320,2	11,9	2,8	4,1	134,3	38,0	9,0	13,0	430,0	1100
Баклажан, пекан, козий сыр	Орехи, лактоза, кунжут	447,7	6,9	3,1	4,5	91,6	31,0	14,0	20,0	410,0	920
Артишок, лечо, фета	Лактоза, диоксид серы	221,1	10,9	3,2	5,0	131,2	24,0	7,0	11,0	290,0	950
Севиче из сига	Рыба, сельдерей	155,1	3,5	7,7	2,6	77,4	5,5	12,0	4,0	120,0	890
Лосось, винегрет из трав	Рыба, кунжут	71,3	15,4	14,0	1,4	196,4	11,0	10,0	1,0	140,0	870
Инжир, халлуми, чили перец	Орех, лактоза	230,0	8,5	9,0	38,0	260,0	20,0	21,0	87,0	610,0	1650
Фета саганаки, инжир, мед	-	140,0	16,0	9,0	27,0	290,0	23,0	13,0	38,0	410,0	410

СУВЛАКИ

Люля из баранины, зелёный салат, картофель	Лактоза, горчица	528,0	10,4	9,8	5,9	157,2	55,0	52,0	31,0	830,0	2100
Цыплёнок, овощи на гриле	Кунжут	586,3	8,7	7,8	3,2	122,8	51,0	46,0	19,0	720,0	1950
Брискет, шпинат, зелёный горох	Диоксид серы, лактоза, соя, сельдерей	315,0	13,7	8,3	7,9	187,3	43,0	26,0	25,0	590,0	1750

ГАРНИРЫ

Печёный картофель, орегано	-	200,8	0,5	2,5	19,4	89,6	1,0	5,0	39,0	180,0	520
Шпинат, оливковое масло, лимон	-	103,0	0,3	2,9	2,4	24,3	0,3	3,0	2,5	25,0	670
Картофель фри, пармезан, трюфель	Лактоза	175,0	16,6	4,0	10,9	211,4	29,0	7,0	19,0	370,0	750

Наименование

Аллергены	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Цена в меню руб.
		Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда				

ГРИЛЬ

Фланк стейк, йогурт, картофель	Лактоза, кунжут, горчица, орехи	463,0	17,1	5,6	10,2	216,0	79,0	26,0	47,0	1000,0	1490
Томлёная баранья ножка	Диоксид серы, сельдерей, лактоза	465,4	13,1	6,7	8,8	180,5	61,0	31,0	41,0	840,0	1780
Голень ягненка, нут, томат	Диоксид серы, кунжут, лактоза	1435,0	7,7	17,4	4,5	156,8	111,0	249,0	64,0	2250,0	1850
Утиная ножка, картофельное пюре	Диоксид серы, лактоза, соя	612,5	12,2	14,5	5,6	191,0	75,0	89,0	34,0	1170,0	1650
Цыплёнок, орегано, шпинат	Лактоза, диоксид серы, соя, сельдерей	420,2	19,0	18,3	0,8	247,5	80,0	77,0	3,5	1040,0	1520
Осьминог, томат на гриле, тахини	Моллюски, лактоза, кунжут, сельдерей, диоксид серы	266,0	11,7	11,3	2,3	161,7	31,0	30,0	6,0	430,0	2680
Лосось, шпинат, дзадзики	Рыба, лактоза	364,1	9,1	8,8	2,1	123,6	33,0	32,0	7,5	450,0	1890
Запечённый целый сибас, картофель	Рыба, лактоза	716,0	11,2	13,1	2,8	163,4	80,0	94,0	20,0	1170,0	1980
Камбала, сезонные грибы	Рыба, лактоза, кунжут	826,5	13,6	10,4	2,2	171,8	112,0	86,0	18,0	1420,0	1950
Молочный козлнок, картофель из печи	Горчица, лактоза	771,1	3,8	2,3	7,7	73,9	29,0	18,0	59,0	570,0	2950
Рибай, каперсы, орегано	Диоксид серы, соя, лактоза	388,0	20,9	13,7	0,8	244,8	81,0	53,0	3,0	950,0	4950

ДЕСЕРТЫ

Морковный пирог, голубика	Лактоза, глютен, орехи, яйца	162,0	14,8	4,3	17,3	222,2	24,0	7,0	28,0	360,0	740
Греческий пай, оливковое мороженое	Лактоза, глютен, орехи, яйца	270,3	18,5	7,8	29,6	314,5	50,0	21,0	80,0	850,0	650
Шоколадный тарт, вишня	Лактоза, яйца, орехи, соя	143,1	25,9	5,6	36,3	405,3	37,0	8,0	52,0	580,0	850
Мусс из варёной ступцёнки, малина	Лактоза	128,8	10,1	1,9	13,2	155,3	13,0	2,5	17,0	200,0	790
Тарталетка малина	Глютен, яйца	49,0	10,2	6,1	44,9	285,7	5,0	3,0	22,0	140,0	350
Тарталетка пекан-кармель	Глютен, яйца, орехи	45,0	28,9	8,9	51,1	511,1	13,0	4,0	23,0	230,0	350
Чизкейк, клубника, фисташка	Глютен, орехи, лактоза, яйца	178,6	17,0	4,5	17,0	240,0	31,0	8,5	30,0	440,0	710
Халва, мороженое, ванильный соус	Орех, лактоза	220,0	26,0	8,0	29,0	380,0	57,0	18,0	63,0	830,0	850
Оливковое мороженое	Яйца, лактоза	62,0	30,6	6,5	19,4	371,0	19,0	4,0	12,0	230,0	350
Йогуртовое мороженое	Яйца, лактоза	60,0	11,7	3,3	21,7	200,0	7,0	2,0	13,0	120,0	350
Халва мороженое	Яйца, лактоза	60,0	12,5	5,0	16,7	200,0	7,5	3,0	10,0	120,0	350
Шоколадное мороженое	Яйца, лактоза	61,0	12,3	4,9	16,4	196,7	7,5	3,0	10,0	120,0	350
Малиновый сорбет	-	61,0	0,5	0,8	13,9	65,6	0,3	0,5	8,5	40,0	350
Кокосовый сорбет	-	62,0	35,5	3,2	6,5	354,8	22,0	2,0	4,0	220,0	350
Сорбет лесные ягоды	-	71,6	0,3	0,6	19,6	83,8	0,2	0,4	14,0	60,0	350

Наименование

Аллергены	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Цена в меню руб.
		Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда				

ЗАВТРАКИ

ЛЕПЕШКИ ИЗ ПЕЧИ

Пастроми, томаты, соус тахини	Глютен, лактоза, кунжут, яйца	402,3	13,7	8,5	12,2	203,8	55,0	34,0	49,0	820,0	1380
Митболы, скрэмбл, фета, томат	Глютен, лактоза, кунжут, яйца	418,6	15,5	9,3	11,2	222,2	65,0	39,0	47,0	930,0	1450
Лосось, шпинат, авокадо, козий сыр	Глютен, лактоза, яйца, рыба	363,6	16,2	11,0	12,9	242,0	59,0	40,0	47,0	880,0	1550
Краб, скрэмбл, зелёный тахини	Глютен, лактоза, яйца, ракообразные, кунжут	418,0	18,9	9,6	12,0	258,4	79,0	40,0	50,0	1080,0	1580
Пастроми из тунца, авокадо, томаты	Глютен, лактоза, яйца, рыба	391,1	11,8	6,4	13,0	184,1	46,0	25,0	51,0	720,0	1480

ЯЙЦА

Шакшука	Лактоза, яйца	403,2	9,7	8,2	7,2	148,8	39,0	33,0	29,0	600,0	940
Яйцо кокот, пастроми	Глютен, лактоза, яйца, диоксид серы	294,0	21,8	8,5	10,2	272,1	64,0	25,0	30,0	800,0	950
Омлет	Лактоза, яйца	221,9	16,7	10,8	1,1	198,3	37,0	24,0	2,5	440,0	450
Скрэмбл	Лактоза, яйца	195,6	16,4	11,8	0,8	194,3	32,0	23,0	1,5	380,0	450
Глазунья	Яйца	189,6	14,2	12,1	0,8	179,3	27,0	23,0	1,5	340,0	450

ДОБАВКИ

Салат из томатов	-	105,6	3,3	0,9	3,8	47,3	3,5	1,0	4,0	50,0	450
Авокадо	-	50,0	20,0	2,0	6,0	220,0	10,0	1,0	3,0	110,0	350
Пармезан	Лактоза	10,0	30,0	35,0	0,0	400,0	3,0	3,5	0,0	40,0	400
Фета	Лактоза	40,0	23,8	17,5	0,0	275,0	9,5	7,0	0,0	110,0	390
Шпинат	-	55,0	8,2	2,7	1,8	100,0	4,5	1,5	1,0	55,0	310
Малина	-	50,0	0,0	1,0	14,0	60,0	0,0	0,5	7,0	30,0	800
Пастроми	Горчица	40,0	20,0	13,8	0,0	237,5	8,0	5,5	0,0	95,0	460
Креветки	Ракообразные	53,5	5,6	20,6	0,0	140,2	3,0	11,0	0,0	75,0	400
Лосось	Рыба	40,0	12,5	30,0	0,0	225,0	5,0	12,0	0,0	90,0	650
Кулури	Глютен, лактоза, соя, кунжут	100,0	11,0	10,0	34,0	270,0	11,0	10,0	34,0	270,0	150
Лепешка	Глютен, лактоза, яйца	127,0	14,2	8,7	34,6	299,2	18,0	11,0	44,0	380,0	380
Тунец	Рыба	40,0	2,5	17,5	0,0	87,5	1,0	7,0	0,0	35,0	550
Голубика	-	50,0	0,2	0,4	11,0	50,0	0,1	0,2	5,5	25,0	550

Наименование	Аллергены	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Цена в меню руб.
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда				

ГРЕЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

Пастроми, кебаб из баранины	Глютен, лактоза, яйца, горчица, кунжут	829,0	15,7	10,7	10,5	225,6	130,0	89,0	87,0	1870,0	2450
Тунец, лосось	Глютен, лактоза, яйца, рыба	580,0	12,8	9,5	10,2	193,1	74,0	55,0	59,0	1120,0	2750

КАШИ

Овсяная каша, голубика, малина	Глютен, лактоза, орехи, соя	215,0	15,3	7,0	37,2	316,3	33,0	15,0	80,0	680,0	950
Овсяная каша, томат, яйцо пашот	Глютен, лактоза, яйца, орехи	347,0	13,3	7,5	23,3	242,1	46,0	26,0	81,0	840,0	980
Рисовая каша, банан, халва	Лактоза, орехи	450,0	13,6	4,0	28,9	253,3	61,0	18,0	130,0	1140,0	870

БОУЛЫ

Авокадо, креветки, яйцо пашот	Лактоза, яйца, ракообразные	379,3	12,4	6,9	3,4	152,9	47,0	26,0	13,0	580,0	1350
Крокеты из тунца, скрэмбл, авокадо	Глютен, лактоза, яйца, рыба, горчица	363,8	11,5	9,9	4,1	159,4	42,0	36,0	15,0	580,0	1420
Драники из цукини, лосось, икра	Глютен, лактоза, яйца, рыба	333,6	8,1	8,7	8,4	140,9	27,0	29,0	28,0	470,0	1650
Куриные колбаски, батат фри	Лактоза, яйца, орехи	437,0	16,5	7,3	5,9	201,4	72,0	32,0	26,0	880,0	1450

СЛАДКОЕ

Малина, голубика, мадагаскарская ваниль	Глютен, лактоза, орехи	182,0	3,6	3,8	9,9	87,9	6,5	7,0	18,0	160,0	790
Лукумадес, йогуртовый мусс	Глютен, лактоза, яйца	196,0	6,1	5,1	31,6	199,0	12,0	10,0	62,0	390,0	580
Запеченный творог, малина	Глютен, лактоза, яйца	167,0	6,6	9,0	11,4	143,7	11,0	15,0	19,0	240,0	920
Груша, миндаль, лайм	Орехи	141,1	6,0	3,9	48,9	269,3	8,5	5,5	69,0	380,0	550
Клубника, меренга, маскарпоне	Лактоза, яйца	182,0	19,8	7,1	41,2	368,1	36,0	13,0	75,0	670,0	690

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Лепешка, моцарелла, томатный соус	Глютен, лактоза, яйца	160,1	11,2	8,7	26,2	243,6	18,0	14,0	42,0	390,0	550
Овощной салат	-	191,0	4,5	0,8	3,1	52,4	8,5	1,5	6,0	100,0	500
Куриный бульон, домашняя лапша	Глютен, яйца, сельдерей	306,0	7,5	9,5	2,1	114,4	23,0	29,0	6,5	350,0	390
Куриные стрипсы, сырный соус	Глютен, лактоза, яйца	130,0	16,2	15,4	26,9	307,7	21,0	20,0	35,0	400,0	650
Котлета из говядины, картофельное пюре	Глютен, лактоза	210,0	17,6	5,2	10,5	219,0	37,0	11,0	22,0	460,0	850
Куриные колбаски, батат фри	Лактоза	220,1	22,7	9,1	10,4	286,2	50,0	20,0	23,0	630,0	850
Лосось, рис, зелёный горошек	Рыба, лактоза	181,0	11,0	11,6	35,4	287,3	20,0	21,0	64,0	520,0	1350
Спагетти, болоньезе из курицы	Глютен, лактоза, яйца, сельдерей	306,0	8,5	8,5	24,8	209,2	26,0	26,0	76,0	640,0	750
Картофель фри	-	81,0	13,6	1,9	11,1	185,2	11,0	1,5	9,0	150,0	450

Наименование

Наименование	Аллергены	Выход блюда, кг.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.	Цена в меню руб.
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда				
Картофельное пюре	Лактоза	150,0	5,7	1,7	12,7	106,7	8,5	2,5	19,0	160,0	450
Запеченный картофель	-	101,0	0,5	2,5	19,8	89,1	0,5	2,5	20,0	90,0	450
Батат фри	-	80,0	8,8	1,9	22,5	175,0	7,0	1,5	18,0	140,0	450
Сорбет малина	-	60,0	0,5	0,8	14,2	66,7	0,3	0,5	8,5	40,0	350
Сорбет кокос	-	60,0	35,0	3,3	6,7	350,0	21,0	2,0	4,0	210,0	350
Креветки 50 гр	-	0,0535	6	20	0	140	3	11	0	75	400
Кулури 100 гр	-	0,1	12	9,5	32	280	12	9,5	32	280	150
Лосось бк сс 40 гр	-	0,04	8	20	0	150	3	8	0	60	550
Масло оливковое 50 гр	-	0,05	79	0	0	710	40	0	0	360	0
Масло сливочное 30 гр	-	0,03	83	0,5	1	750	25	0,2	0,2	220	110
Огурец свежий 100 гр	-	0,1	0,1	0,5	2	10	0,1	0,5	2	10	220
Пармезан 10 гр	-	0,01	28	33	0	390	3	3,5	0	40	370
Пастроми 40 гр	-	0,04	2	23	0,1	110	1	9	0	45	460
Перец рамиро свежий 100 гр	-	0,1	0	1,5	5,5	25	0	1,5	5,5	25	370
Редис свежий 100 гр	-	0,1	0,1	0,5	2,5	15	0,1	0,5	2,5	15	230
Салат томаты 100 гр	-	0,1056	3,5	1	4	50	3,5	1	4,5	55	420
Соус тахини 50 гр	-	0,05	48	5,5	6	480	24	3	3	240	160
Сыр фета 100 гр	-	0,1	24	17	0	280	24	17	0	280	390
Тапенада из оливок 20 гр	-	0,02	39	0,5	4	370	8	0,1	1	75	110
Томат свежий 100 гр	-	0,1	0,3	1	4	25	0,3	1	4	25	370
Фета Крэмбл 40 гр	-	0,04	24	17	0	280	9,5	7	0	110	390
Фета тертый 40 гр	-	0,04	24	17	0	280	9,5	7	0	110	390
Шпинат 50 гр	-	0,05	0,3	3	2	20	0,2	1,5	1	10	270
Яйцо 1 шт	-	0,05	12	13	0,5	170	6	6,5	0,4	85	100