



СВЕТ *и* ЗАРЯ

КАФЕ ПЕКАРНЯ

Пищевая и энергетическая ценность продукции

Составлен на основании тех. карты и справочника
пищевой ценности продукта 05.02.2026

ЗАВТРАКИ ул. СВОБОДЫ, 42	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции /100 г. блюда			
Овсяная каша со сливочным маслом	Геркулесовая крупа, соль, сливки 22%, сахарный песок, молоко 3,2%, масло сливочное.	250	5,35	2,66	12,63	109,28
Овсяная каша с арахисовым соусом и карамелизированной грушей	Геркулесовая крупа, соль, сливки 22%, сахарный песок, молоко 3,2%, масло сливочное, жареный фундук, паста арахисовая (арахисовая паста, сливки 10%, сироп), груша карамелизованная(сахар коричневый тростниковый, груша в сиропе консервированная).	300	7	4,7	34,2	220,9
Гречневая трюфельная каша с пастроми из индейки и пармезаном	Крупа гречневая, сыр пармезан, сливки 22%, салат микс, пастроми из индейки, соус унаги, паста трюфельная (масло трюфельное, соль, масло сливочное, масло растительное, грибы шампиньоны), масло сливочное, масло растительное, лук резанец, крем сливочный (сыр крематте, сливки 22%).	300	7,012	10,58	44,34	275,54
Риет из тунца с тартином и яйцами	Консервированный тунец, куриное яйцо всмятку, сливочный сыр крематте, дижонская горчица, оливковое масло, соль, чёрный перец, майонез	200	23,26	16,92	33,78	393,84
Скрэмбл с мортаделлой, овощным салатом и тартином	Скрэмбл, тартин ржано-пшеничный, колбаса Мортаделла, томаты черри, огурец свежий, сметана, зелень.	190	40,55	19,5	18,43	508,25
Скрэмбл с пастроми из индейки	Скрэмбл, тартин ржано-пшеничный, колбаска куриная с сыром чеддер, печеный молодой картофель, соус медово-горчичный, лук фри, томаты черри, огурец свежий, сметана, зелень.	190	39,64	18,71	63,23	681,51
Крок-месье с яйцом всмятку, зеленым салатом и маринованным огурцом	Хлеб Хоккайдо (дрожжи, масло сливочное, молоко 3,2%, мука пшеничная в/с., сахарный песок). Заправка медово-горчичная (мед, горчица зерновая, желток яичный, фреш лимона, масло растительное),огурцы корнишоны консервированные, салат микс, крем сливочный (сливки 22%, сыр крематте), ветчина, сыр гауда, яйцо куриное, соус бешамель (масло сливочное, молоко 3,2%, мука пшеничная в/с, сливки 22%)	260	35,25	28,5	38,58	562,97



ЗАВТРАКИ ул. СВОБОДЫ, 42	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Творожная запеканка с клубникой и сметанным кремом	Запеканка (творог, яйцо куриное, сыр кремлетте, рисовая мука, сливки, сахар, ванилин), крем сливочный (сметана, сахарная пудра, сыр кремлетта, сливки 22%), свежие фрукты.	145	24,84	13,23	15,99	341,27
Гранола с банановым йогуртом и фруктами	Гранола (крупа геркулесовая, сахар коричневый тростниковый, мед, растительное масло, соль, пюре яблочное), клюква сушеная, орех кешью, груша консервированная в сиропе, мёд, ягоды сезонные, йогурт.	200	8,31	9,28	84,31	430,85

ЗАВТРАКИ ул. Первомайская 25/26	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Овсяная каша с пармезаном	Геркулес, говяжий бульон, сыр Пармезан, соус демиглас.	300	12,5	16,5	25,7	284,3
Кукурузная каша с ягодным джемом	Кукурузная крупа, сливки 22%, молоко 3,2%, брусника, смородина, кукурузный крахмал, семена подсолнуха, молочный шоколад, сахарный песок, сироп глюкозы.	280	18	9,4	61,5	446,3
Завтрак с яйцами и индейкой	Пастроми из индейки, огурцы очищенные, авокадо, салат айсберг, салат радичио, соус цитронет (фреш лимона, масло растительное, масло оливковое, эстрагон, соль, сахарный песок).	270	5	7,5	0,8	75,6
Завтрак с яйцами и креветками	Креветки, огурцы очищенные от кожуры, авокадо, салат айсберг, салат радичио, соус цитронет (фреш лимона, масло растительное, масло оливковое, эстрагон, соль, сахарный песок).	280	0,3	9,6	0,5	44,5
Глазунья с куриным бифштексом	Куриное яйцо, топленое масло, хоккайдо (пшеничная мука, молоко 3.2, масло растительное), котлета (филе бедра, жир говяжий, лук сибулет, соль, перец), соус йогуртовый (йогурт, петрушка, укроп, огурцы свежие, фреш лимона, лук сибулет).	240	5,5	6,5	0,3	78,4



ЗАВТРАКИ ул. Первомайская 25/26	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Глазунья с говяжьим бифштексом	Куриное яйцо, топленое масло, хоккайдо (пшеничная мука, молоко 3.2, масло растительное), котлета (говядина лопатка, соль, перец, лук репчатый, масло растительное), соус йогуртовый (йогурт, петрушка, укроп, огурцы свежие, фреш лимона, лук сибулет).	230	5,5	6,4	0,3	78,5
Шакшука с лепешкой симит	Томаты, перец рамиро, лук репчатый, эстрагон, сахарный сироп, топленое масло, яйцо пашот, зира, перец, тимьян, масло растительное, чеснок, лук сибулет, симит (мука пшеничная, масло оливковое, дрожжи, сахар, патока, кунжут).	270	8	5,4	27,9	205
Просто скрэмбл/яичница/яйцо 8 минут	Яйца куриные, масло сливочное.	100	15,1	15,1	1	209
Французский тост с йогуртом, бананом и яблоком в карамели	Хоккайдо (пшеничная мука, молоко 3.2, масло растительное), топленое масло, йогурт, орех пекан, банан, яблоко, сахар тростниковый, корица.	200	25,2	10,4	57,3	500
Творожные ньокки с малиной и сгущенным молоком	Ньокки (творог, яйцо куриное, сахарный песок, соль, мука пшеничная), сметана, сгущенное молоко, малина сублимированная.	200	10,5	16,8	55,1	382,7
Сырники из рикотты из своей сыроварни	Рикотта, яйцо куриное, сахарный песок, соль, мука пшеничная, крахмал кукурузный, ваниль в стручках, масло топленое.	50	1,1	1,5	6,6	43



Основное меню ул. Первомайская 25/26	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Багет с оливковым маслом	Багет (пшеничная мука, дрожжи, соль, солод, масло растительное), масло оливковое, бальзамический соус.	70	12,4	3,4	25,2	128
Картофель фри с чесночным айоли	Картофель, масло фритюрное, паприка, сыр Пармезан, соус (яичный желток, масло растительное, лук сибулет, масло растительное, чеснок).	200	46,9	7,9	30,7	601,9
Зелёный салат с авокадо	Авокадо, огурцы, салат рукола, шпинат, радичио, айсберг, орех пекан, соус цитронет (фреш лимона, сахарный песок, соль, масло оливковое, масло растительное, эстрагон).	180	3,6	0,5	0,3	35,1
Салат с креветками и грейпфрутом	Креветки, авокадо, грейпфрут, рукола, радичио, лук сибулет, масло растительное, соль, перец, соус цитронет (фреш лимона, сахар, соль, масло оливковое, масло растительное, эстрагон).	200	26,4	12	8,7	288
Салат из свежих овощей с фетой	Томаты, огурцы, перец рамиро, репчатый лук красный, сыр фета, шпинат, радичио, лук сибулет, томатно-горчичная заправка (томаты, эстрагон, горчица зерновая, сахарный песок).	210	8,4	5,9	2	99,4
Салат Цезарь с курицей	Бедро куриное, масло растительное, томаты черри, айсберг, яйцо перепелиное, пармезан, заправка (чеснок, анчоусы, каперсы, горчица, желток яичный, масло растительное).	210	5,4	6	1,2	77,9
Говяжий бульон с яйцом и пшеничным багетом	Бульон (говяжьей кости, чеснок, соль, перец), петрушка, багет пшеничный, яйцо всмятку.	300	5,8	9,3	21,1	176
Куриный бульон с фрикадельками	Бульон (лук репчатый, морковь, курица, лавровый лист, перец), тефтели (куриное филе, соль, хлеб белый, сливки 22%, лук репчатый, масло растительное), лук репчатый, морковь, лук сибулет, укроп.	280	12,3	23,9	9,1	242,7



Основное меню ул. Первомайская 25/26	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Томатный суп с гриль-чизом	Томаты, эстрагон, сахарный сироп, бульон (лук репчатый, морковь, курица, лавровый лист, перец), лук сибулет, соль, гриль-чиз (хоккайдо, сулугуни, масло топленое, соус бешамель (пшеничная мука, топленое масло, молоко 3.2%, сливки 22%, сулугуни).	350	15	20,3	47	404
Котлеты из цыпленка с картофельным пюре	Куриная котлета (филе бедра, жир говяжий, лук сибулет, соль, перец), картофель, сливки 22%, молоко 3.2%, масло топленое, яйцо куриное, лук сибулет, соус (вешенки, демиглас, масло растительное, сливка 22%).	260	55,3	33,3	24,21	731,8
Шницель куриный с маринованным огурцом	Шницель (куриное бедро, мука пшеничная, яйцо куриное, сухари панировочные), масло фритюрное, лимон, маринованные огурцы.	270	20,6	42,2	32,4	488,6
Паста ригатони со свининой и кукурузным соусом	Паста ригатони, бульон (лук репчатый, морковь, курица, лавровый лист, перец), свинина томлёная (свиная шея, горчица, паприка, соевый соус, масло растительное, сулугуни, петрушка, чипсы чесночные, соус кукурузный (кукуруза, плавленый сыр, сливки 22%, бульон куриный).	300	39,4	44,4	116,9	1001
Паста орзо с креветками и мидиями	Паста орзо, креветки, мидии, масло растительное, вино столовое, каперсы.	280	41	25,6	76	799,4
Стейк аше из говядины с луковым мармеладом	Говядина лопатка, жир говяжий, соль, перец, лук репчатый, масло растительное, луковый мармелад (лук репчатый, масло растительное, вино столовое, уксус винный, сахар, соус (вино столовое, горчица зерновая, масло топленое, перец черный, бульон говяжий, демиглас).	260	47,5	30,2	16,4	642,7
Мороженое	Мороженое в ассортименте (сливочное, клубничное, шоколадное - 2 на выбор), шоколадная стружка.	105	11,5	3	22,6	215



СЭНДВИЧИ/ КРУАССАНЫ	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Сэндвич гриль чиз с маасдамом и пастроми из говядины	Хлеб ржано-пшеничный, соус медово-горчичный (мед, горчица зерновая, желток яичный пастеризованный, лимонный сок, соль, масло растительное, масло оливковое), луковый мармелад, Пастроми из говядины, масло сливочное, руккола, сыр Маасдам, огурцы маринованные.	250	31,34	15,03	67,78	616,1
Сэндвич с пастроми из индейки	Тартин Ржано-Пшеничный, Пастроми из индейки, сыр Моцарелла, Крем сливочный, огурцы маринованные, салат романо, соус медово-горчичный, масло сливочное, томаты свежие.	260	41,76	19,7	66,59	721,12
Запечённый круассан с пепперони	Круассан(мука пшеничная в\с, глютен, инвентированный сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, сахар песок, вода.), соус из протертых томатов петрушка чеснок Круассан, колбаса пепперони, томаты протертые в собственном соку, крем сливочный, сыр моцарелла.	105	21,39	8,5	29,9	309,66
Горячий круассан с томатами и моцареллой, соусом песто и рукколой	Круассан(мука пшеничная в\с, глютен, инвентированный сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, сахар песок, вода.) сыр Моцарелла, крем сливочный, масло оливковое, салат руккола, томаты консервированные, соус песто:(сыр пармезан, базилик свежий, перец черный горошком, орехи кедровые, соль).	170	21,39	8,5	29,9	309,66
Круассан со скрэмблом и мортаделлой	Круассан(мука пшеничная в\с, глютен, инвентированный сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, сахар песок, вода.), сливочный крем (сыр креметте, сливки 22), скрэмбл, сыр Гауда, мортаделла.	160	34,1	15,6	28,5	481,9



ВЫПЕЧКА	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции / 100 г. блюда			
Классический круассан	Мука пшеничная в\с, глютен, инвентированный сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, сахар песок, вода.	70	7,7	3,4	25	268
Круассан малина	Тесто слоеное (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), вода, сахар песок, мука миндальная, коньяк, масло сливочное, яйцо куриное пастеризованное, малина с\м, пюре малиновое, малина сублимированная, пектин, соль, миндальные лепестки.	130	28	9,1	50	586
Лимонная булка	Тесто слоеное (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), лимонная цедра, лимонный сок, сахар песок, вода.	100	15	3,4	50	348
Маковая булка	Сдобное тесто (мука пшеничная, глютен, дрожжи, соль, сахар, масло сливочное, яйцо куриное), мак отварной, сгущенное молоко, льезон, сахарный сироп	125	15	6,7	68	431
Круассан Роше	Слоеное тесто (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), Крем из молочного шоколада (молочный шоколад, желатин, сливки, темный шоколад), молочный шоколад, какао масло, фундук жареный	130	14	3,7	24	321
Улитка с корицей и грецким орехом	Слоеное тесто(мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), орех грецкий, корица молотая, сахар тростниковый, сахарный сироп (сахар песок, вода)	100	16	3,6	30	278
Улитка с изюмом	Слоеное тесто (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), изюм, ром, сахар песок, молоко 3,2%, масло сливочное, паста ванильная, желток яичный пастеризованный, крахмал кукурузный, вода.	100	13	5,5	68	428



ВЫПЕЧКА	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Койн с йогуртом и маракуйей	Слоеное тесто (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), йогурт, белый шоколад, желатин, сахар, сливки 33%, пюре маракуйя, пюре манго, пектин, кокосовая стружка	95	13	4	35	286
Слойка с яблоком и корицей	Слоеное тесто (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), яблоко в карамели с корицей, гель нейтральный, заварной крем Патисьер (сахарный песок, желток яичный, крахмал кукурузный, молоко 3,2%, паста ванильная, масло сливочное, желатин).	130	11,6	4,4	41	286
Слоеный крендель с сыром	Слоеное тесто (мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахарный песок, вода, масло сливочное), сыр Гауда, сыр Пармезан, сливочное масло	40	13	6,9	18	214
Симит	Мука пшеничная в/с, вода, оливковое масло, соль, дрожжи, сахарный песок, масло растительное сироп патока, кунжут	127	16	11,5	55,8	409,6
Краффин малина-ваниль	Мука пшеничная, глютен, дрожжи, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо куриное, малина, лимонная кислота, сахарная пудра, крахмал кукурузный, паста ванильная, желатин листовой	100	15,9	5,6	36,1	310,9
Куб фисташка-малина	Мука пшеничная в/с., глютен, инвестированный сахар, дрожжи, соль, молоко 3,2%, яйцо куриное, крем патисьер (сахарный песок, молоко 3,2%, масло сливочное, паста фисташковая, желток яичный), малина сублимированная, малиновая начинка (ягоды малины с/м., пюре малины, сахарный песок)	130	13,59	5,34	36,56	289,94



ХЛЕБ	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Гречневый хлеб	Мука пшеничная в\с, закваска пшеничная, вода, мука гречневая, мука ржаная, соль, крупа гречневая, мука пшеничная цельно зерновая	900	9	67	439	2097
Ржано-пшеничный хлеб	Закваска пшеничная, вода, мука пшеничная в\с, мука пшеничная 1 сорт, мука ржаная, соль, мука пшеничная цельно зерновая	900	7	61	452	2105
Хоккайдо кубик	Мука пшеничная в/с, молоко 3,2%, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, сахарный песок	1 250	6,17	7,92	53,17	298,21
Ярославская булка	Клюква сушеная, вода, дрожжи, мука пшеничная в\с, мука пшеничная 1 сорт, соль, солод	370	2,5	23	165	774
Ярославская булка с оливкой	"Оливки, вода, дрожжи, мука пшеничная в\с, мука пшеничная 1 сорт, соль, солод"	370	4,8	20,6	145	706
Бородинский хлеб	Масло растительное, кориандр, мука ржаная, мука пшеничная 1 сорт, мука пшеничная цельно зерновая, солод, вода, патока, пюре яблочное, закваска ржаная, соль.	850	5,4	37	300	1394
Пшеничный багет	Мука пшеничная в/с., дрожжи, соль, солод, масло растительное, вода,	275	2,11	15,9	112,61	528,62



ДЕСЕРТЫ	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Печенье овсяное с клюквой	Масло сливочное, сахарный песок, яйцо куриное, патока, крупа геркулесовая, соль, мука пшеничная в\с, разрыхлитель, клюква сушеная, белый шоколад с карамелью.	75	8,1	4,3	26	194
Груша - Ряженка	Масло сливочное, мука пшеничная в\с, яйцо куриное, соль, мука миндальная, мука семола, разрыхлитель, фундук, сливки 33-35%, сироп глюкозы, соль морская, шоколад темный, масло какао, ганаш ванильный, пюре грушевое, груша очищенная, пектин, желатин, вода, инвертированный сахар, кислота лимонная, корица, кардамон, розмарин, ряженка, маскарпоне, шоколад белый с йогуртом, шоколад белый, краситель пищевой	150	28	7,8	40	532
Клубника - Банан	Масло сливочное, мука пшеничная в\с, яйцо куриное, пудра сахарная, соль, мука миндальная, мука семола, крахмал кукурузный, молоко 3,2%, сахар песок, банан, ванилин, инвертированный сахар, разрыхлитель, сахар тростниковый, кислота лимонная, сироп глюкозы, пектин, клубника с\м, пюре клубничное, желатин, ганаш ванильный, вода, масло растительное, сливки 33-35%.	110	12	3,8	29	252
Флорентин	Сахар песок, масло сливочное, сливки 33-35%, сироп глюкозы, цукаты, клюква сушеная, миндальные лепестки.	280	9	3,5	17	170
Черника - Белый шоколад	Песочное тесто (масло сливочное, мука пшеничная в\с, яйцо куриное, ванилин, разрыхлитель), Крем на белом шоколаде (сливки 33-35%, молоко 3,2%, яйцо куриное, сахар песок, белый шоколад, желатин, масло сливочное), Ягоды черники с\м, Меренга (яйцо куриное, сахар песок)	140	20	6,3	36	434



ДЕСЕРТЫ	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Трубочка вафельная со сгущенкой	Вафельное тесто (ванилин, маргарин, мука пшеничная в/с, сахар песок, яйцо куриное), вареное сгущенное молоко	60	4,9	3,1	24	150
Чизкейк Баскский	Сыр Креметте, сливки 33%, соль, сахар песок, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, ванилин	105	24	5,7	17	305
Кукис с шоколадом	Сахар песок, масло сливочное, сахар коричневый тростниковый, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, сода, соль, шоколад темный, шоколад молочный со специями	70	10,2	2,6	31,9	229,4
Бананово-карамельный торт	Масло сливочное, вода, мука пшеничная в/с, пудра сахарная, яйцо куриное, масло сливочное, ванилин, разрыхлитель, банан, сахар песок, сироп глюкозы, сливки 33%, пюре желтый лимон с/м, желатин, молоко сгущенное, сыр Креметте, сыр Маскарпоне, желатин, шоколад темный	130	26	10	31	402
Морковный торт с вишней	Яйцо куриное, сахар, морковь, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль, разрыхлитель, корица молотая, мускатный орех, грецкий орех, вода, коньяк выпаренный, ванилин, сливки растительные шантипак, пудра сахарная, сметана, вишня с/м, нейтральный гель	125	11	3	36	300
Медовик	Мука пшеничная в/с, яйцо куриное, масло сливочное, сахар, мед, сода, сметана, сахарная пудра, сливки 33%	70	14	3,4	30	256
Шоколад Лайм	Яйцо куриное, сахар песок, мука пшеничная в/с, масло сливочное, темный шоколад, пюре лайм с/м, желатин, сливки 33%, молочный шоколад, какао масло, золото сусальное	95	34	6	35	517



ДЕСЕРТЫ	Описание	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
			Содержание в порции			
Шоколадный торт с вишней	Бисквит (яйцо куриное, сахарный песок, масло сливочное, мука пшеничная в/с, какао порошок, молоко 3,2%), вишня, гель нейтральный, крем на белом шоколаде (сливки 33-35%, молоко 3,2%, яйцо куриное, сахарный песок, шоколад белый, масло сливочное, какао порошок)	120	17,71	5,31	37,12	328,6
Десерт Павлова	Сахар, яйцо куриное, пюре лимон, лимонная цедра, шоколад белый, масло сливочное, сахар, яйцо, молоко 3.2% , сливки 33%, хурма, мёд	80	3,3	2,5	37	188,4
Чизкейк Баскский с матчей	Сыр Креметте, сливки 33%, яйцо куриное, соль, мука пшеничная, сахар, ванилин, матча	105	27,9	7,5	21,4	366,7
Гранола с орехами и клюквой	Орех кешью, орех пекан, клюква сушеная, крупа геркулесовая, мед, пюре яблочное, растительное масло, сахар	300	51,7	26,3	51,5	1436
Гранола с корицей и грецким орехом	Грецкий орех, мед, корица, крупа геркулесовая, пюре яблочное, сливочное масло, сахар	300	37	25,9	178,5	1151



ДОПОЛНИТЕЛЬНО	Выход г.	Жиры г.	Белки г.	Углеводы г.	Ккал.
		Содержание в порции			
Сметана	40	10	1	1,2	98,9
Джем (смородина, брусника)	40	0,04	0,2	20,6	83,6
Сгущенка	40	3,4	0,2	22,4	121
Авокадо	40	6,6	0,8	2,5	73,2
Яйцо пашот	50	5,5	6,4	0,4	78,5
Пастроми из индейки	40	6,8	4,8		80,4
Пастроми из говядины	40	3,7	1,7	0,8	44
Огурец свежий	40	0,04	0,28	0,76	6,4
Масло сливочное	30	24,7	0,18	0,24	224
Картофельное пюре	130	8,1	2,7	18	156
Паста орзо	140	1,5	14,6	97,6	462,4

