

КБЖУ

МЕНЮ ENZO

Пищевая и энергетическая ценность блюд
Значения белков, жиров, углеводов и энергетической ценности указаны на 100 г блюда. Выход блюда указан отдельно.

ОСЕННЕЕ ПРОМО 2026

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Жареный гребешок с пюре из пастернака и грушей	170 г	110	8 г	5,5 г	6,5 г
Карачаево Черкесский ягненок с гратеной и сезонными грибами	300 г	300	10 г	26 г	4 г
Карпаччо из Инжира со Страчателлой	170 г	140	6,5 г	11 г	3,5 г
Крем суп из Тыквы с Крабом	240 г	104,0	3,5 г	7 г	7 г
Крем суп из Тыквы со Страчателлой	240 г	120	4,0 г	8,5 г	6,5 г
Матча Чизкейк с Малиной	180 г	260	4,5 г	20 г	17 г
Пожарская Котлета с Картофельным пюре	280 г	0,4	0,0 г	0,0 г	0,0 г
Суп с Белыми Грибами и перловкой	300 г	70	1,5 г	3 г	9 г
Умбрина с брокколи и морским виноградом	210 г	130	10 г	9 г	3,0 г
Утиная грудка с пюре цимис и брусничным соусом	260 г	110	13 г	5,5 г	2 г

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ЭНЗО

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Авокадо тост	145 г	94,9	2,8 г	7,3 г	4,4 г
Ассорти мясных деликатесов	190 г	264,9	14,6 г	20,6 г	5,7 г
Ассорти северной рыбы	200 г	141,7	13,3 г	8,4 г	3,4 г
Ассорти сыров	180 г	219,2	14,9 г	14,9 г	5,4 г
Закуска с камчатским крабом	110 г	109,4	10,4 г	5,4 г	4,7 г
Крудо из гребешка	80 г	137,8	12,3 г	7,5 г	6,1 г
Оливки, пряный баклажан, сыр дор блю с маринованной грушей	165 г	103,8	3,0 г	7,7 г	6,1 г
Паштет из куриной печени с фуагра	150 г	109,7	2,1 г	7,2 г	9,1 г
Тартар из говядины на кости	110 г	292,8	14,6 г	25,7 г	1,0 г
Тартар из лосося	110 г	135	11 г	9 г	3 г

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ЭНЗО

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Жареный баклажан с страчателлой и орехами	235 г	111,1	5,0 г	7,7 г	4,9 г
Картофель Фри	200 г	98,0	2,1 г	1,5 г	18,8 г
Картофель Фри Батат	200 г	98,0	2,1 г	1,5 г	18,8 г
Стейк из молодой капусты с трюфельным соусом	285 г	92,7	2,0 г	7,0 г	5,4 г
Сэндвич с пастроми, сыром бри, печеным перцем и бататом фри	210 г	168,2	6,8 г	8,6 г	15,1 г
Шашлычок из оленя	185 г	182,6	12,2 г	14,0 г	2,0 г

САЛАТЫ ЭНЗО

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Большой зеленый салат	320 г	153,6	5,1 г	11,2 г	8,1 г
Овощной салат с ароматным маслом	180 г	88,7	0,8 г	8,1 г	3,3 г
Романо на гриле с креветками	240 г	119,0	8,0 г	8,4 г	2,2 г
Цезарь Enzo	200 г	196,9	7,8 г	17,7 г	1,0 г
Цезарь Enzo с Креветками	230 г	144,6	9,5 г	11,2 г	0,8 г

СУПЫ ЭНЗО

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Борщ с говяжьим ребром	320 г	81,0	3,0 г	7,2 г	1,4 г
Суп из петуха с домашней лапшой	350 г	70,7	4,4 г	3,9 г	4,6 г
Уха из трех рыб	350 г	78	11 г	4,4 г	6,6 г

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ЭНЗО

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Бургер Enzo на булочке бриошь	470 г	172,9	8,4 г	9,7 г	12,5 г
Бургер Enzo на листьях салата	420 г	120,5	8,0 г	6,4 г	7,1 г
Вырезка из говядины с фуагра, пастернаком и шпинатом	260 г	174,0	11,0 г	12,2 г	5,1 г
Говяжье ребро с полбой	370 г	260,2	10,3 г	11,6 г	32,1 г
Лосось с орзо и спаржей	240 г	110,3	9,0 г	5,7 г	5,6 г
Паста паккери с рагу из дичи	260 г	116,1	7,0 г	2,4 г	16,2 г
Рибай с толченым мини картофелем	400 г	2,0	0,0 г	0,2 г	0,1 г
Фермерская куриная грудка су-вид	310 г	140,9	9,6 г	9,6 г	4,0 г
Фетучини с тигровыми креветками	270 г	120,2	9,2 г	1,8 г	16,4 г
Черная треска с сморчками	200 г	92,6	9,5 г	3,8 г	5,3 г

ДЕСЕРТЫ ЭНЗО

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Enzo Феррари	150 г	0,0	0,0 г	0,0 г	0,0 г
Лимон Enzo	100 г	274,4	3,1 г	21,8 г	16,4 г
Фруктово ягодная тарелка	150 г	29,1	0,6 г	0,1 г	6,0 г
Медовик	150 г	287,2	3,3 г	21,4 г	20,4 г
Мороженое	50 г	233,8	3,4 г	15,3 г	20,7 г
Наполеон	140 г	304,7	4,2 г	21,8 г	23,4 г
Павлова	120 г	42,1	0,6 г	0,1 г	9,7 г
Сорбет	50 г	231,0	3,2 г	15,0 г	20,8 г
Конфеты	40 г	205	2,5 г	14,5 г	19 г

ЗАВТРАКИ

Основные завтраки

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Авокадо тост	145 г	150	4 г	8 г	15 г
Блинчики с красной икрой, щучьей икрой и сметаной	235 г	173,9	10,0 г	11 г	13,7 г
Десять перепелиных яиц, форель, авокадо,шпинат	230 г	160,8	10,1 г	11,9 г	3,3 г
Дранники из цукини с яйцом пашот и форелью	250 г	121,6	9,9 г	6,2 г	6,0 г
Полезный завтрак Enzo	330 г	120	6 г	5,5 г	12 г
Сырники с клубникой и сметаной	185 г	197,8	7,0 г	12,0 г	15,4 г
Сэндвич с пастроми, сыром бри,печеным перцем и бататом фри	285 г	187,5	6,7 г	10,8 г	15,0 г
Творожная запеканка с соусом крем англес	225 г	202,2	10,3 г	12,2 г	13,0 г
Фермерский йогурт с земляничным кули, чиа и гранолой	175 г	97,0	3,9 г	3,9 г	10,9 г

КАШИ

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Каша гречневая	250 г	195,7	6,2 г	7,1 г	26,9 г
Каша овсяная	250 г	125,5	3,5 г	7,0 г	12,2 г
Каша пшенная	250 г	126,4	3,4 г	6,5 г	13,7 г
Каша рисовая	250 г	204,4	1,7 г	5,0 г	38,2 г
Пшенная каша с печеной тыквой	200 г	149,5	3,0 г	4,9 г	23,8 г
Рисовая каша на кокосовом молоке с манго и маракуей	240 г	190	2,5 г	12 г	18,3 г
Северная овсянка на миндальном молоке с морошкой	230 г	120	3 г	3 г	19 г

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Омлет	100 г	153,5	12,3 г	10,7 г	0,7 г
Омлет белковый	100 г	153,5	12,3 г	10,7 г	0,7 г
Омлет с мортаделлой из индейки, сморчками и муссом пармезан	165 г	189,6	9,7 г	15,7 г	1,6 г
Скрембл	100 г	175,0	11,0 г	13,5 г	1,2 г
Яичница глазунья	100 г	223,5	11,4 г	18,8 г	0,7 г
Яйца бенедикт с крабом	270 г	157,0	7,8 г	13,3 г	1,0 г
Яйца бенедикт с форелью	270 г	160,2	8,7 г	13,5 г	0,4 г

ДОП НАЧИНКИ И СОУСЫ

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Авокадо	50 г	179,0	2,0 г	15,0 г	9,0 г
Бекон Говяжий	50 г	500,0	23,0 г	45,0 г	0,0 г
Варенье	50 г	220,0	0,5 г	0,0 г	55,0 г
Джем	50 г	220,0	0,5 г	0,0 г	55,0 г
Икра Красная	30 г	227,7	27,6 г	12,9 г	0,4 г
Икра Щучья	30 г	77,0	15,0 г	1,7 г	0,4 г
Кетчуп	30 г	96,0	0,0 г	0,9 г	23,1 г
Краб	40 г	112,0	12,3 г	5,5 г	3,2 г
Креветки Жареные	50 г	82,2	19,2 г	0,6 г	0,0 г
Лимон	30 г	16,0	0,9 г	0,1 г	3,0 г
Лосось сл сол	50 г	162,0	21,5 г	8,4 г	0,0 г
Мед	50 г	329,0	0,8 г	0,0 г	81,5 г
Молоко	50 г	59,0	2,9 г	3,2 г	4,7 г
Молоко растительное	50 г	230,0	2,3 г	23,8 г	5,5 г

ДОП НАЧИНКИ И СОУСЫ

ПРОДОЛЖЕНИЕ

БЛЮДО	ВЫХОД	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ НА 100 Г БЛЮДА			
		ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
Молоко Сгущеное	50 г	329,3	7,2 г	8,5 г	56,0 г
Мортаделла из индейки	50 г	257,0	12,8 г	22,2 г	1,5 г
Мята	10 г	50,4	3,7 г	0,4 г	8,0 г
Огурец свежий	50 г	15,3	0,8 г	0,1 г	2,8 г
Оливки/Маслины	100 г	115,0	0,8 г	10,7 г	6,3 г
Помидор запеченый	50 г	21,0	1,1 г	0,2 г	3,7 г
Помидор свежий	50 г	18,0	0,9 г	0,2 г	3,9 г
Сметана	50 г	294,0	2,8 г	30,0 г	3,2 г
Соус Цезарь	30 г	598,8	3,7 г	63,9 г	1,5 г
Сыр Пармезан	10 г	598,8	3,7 г	63,9 г	1,5 г
Сыр сливочный	50 г	270,0	6,0 г	26,0 г	3,0 г
Форель сл/сол	50 г	162,0	21,5 г	8,4 г	0,0 г
Шпинат	50 г	29,6	2,9 г	0,4 г	3,6 г
Яйцо Куриное 1 шт	50 г	157,0	12,7 г	10,9 г	0,7 г

КБЖУ указаны в соответствии с предоставленной технологической информацией.