METRO®

21.03.2019 – 20.04.2019

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ФИТНЕС-МЕНЮ

СОДЕРЖАНИЕ

4 ФИТНЕС- МЕНЮ

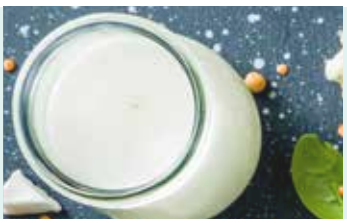
6 ТОФУ С ОВОЩАМИ В СОЕВОМ СОУСЕ

7 САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

8 ХОЛОДНЫЙ СУП С ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

9 ИНДЕЙКА НА ПАРУ С ЯЙЦОМ ПАШОТ И БУЛГУРОМ

10 КРУПЫ



11 МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

12 ДЕСЕРТЫ

13 ОВОЩИ И ФРУКТЫ

14 ОРЕХИ

15 СУХОФРУКТЫ

Предложение действительно в торговых центрах городов:

Москва и Московская область • Санкт-Петербург • Ярославль • Тула • Курск • Калуга • Брянск • Тверь • Нижний Новгород •Воронеж • Самара • Пенза • Саратов •Казань • Краснодар • Красноярск • Ростов-на-Дону • Пятигорск •Астрахань • Ставрополь • Тюмень • Пермь • Сургут • Екатеринбург • Уфа• Новокузнецк • Новосибирск • Иркутск • Архангельск • Рязань • Смоленск • Серпухов • Иваново • Липецк • Владимир • Белгород • Тольятти • Ульяновск• Киров • Набережные Челны • Чебоксары • Волгоград • Волжский • Новороссийск • Челябинск • Оренбург • Магнитогорск • Омск • Ижевск • Томск • Стерлитамак • Орел • Вологда • Нижний Тагил • Пенза • Кемерово • Барнаул • Владикавказ

Горячая линия для клиентов METRO 8-800-700-10-77 | Информацию о времени работы ТЦ METRO вы можете найти на нашем сайте www.metro-cc.ru

КАТАЛОГ АКЦИОННЫХ ТОВАРОВ. АДРЕСОВАНО ТОЛЬКО КЛИЕНТАМ В ЛИЦЕ ДЕРЖАТЕЛЕЙ КАРТ ООО «МЕТРО КЭШ ЭНД КЕРРИ».

Внешний вид товаров может отличаться от изображения. ООО «МЕТРО Кэш энд Керри» вправе изменить цену товара без предварительного уведомления. Действие предложений начинается с 4:00 часов утра указанной даты действия. Размещенный в каталоге товар может отсутствовать в торговом центре ООО «МЕТРО Кэш энд Керри». Наличие товаров ограничено товарными запасами торговых центров ООО «МЕТРО Кэш энд Керри». Товары, подлежащие обязательной сертификации, сертифицированы. Уточняйте цены на товары в вашем ТЦ METRO. Подробности и список артикулов, участвующих в акции, уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77. В ряде случаев для акционных позиций в каталоге величина скидки указана с учётом округления. Всегда в пользу клиента.

ГОСТИ ТРЕБУЮТ ЗДОРОВОГО МЕНЮ В РЕСТОРАНЕ

В последнее десятилетие спортивный образ жизни и забота о правильном питании приобретают все большую популярность среди россиян. Последний опрос ВЦИОМ* показал, что 60% россиян следят за своим питанием, 19% соблюдают диету, и 41% в целом стараются есть здоровую пищу.

Здоровое, или Фитнес-меню стало не просто пожеланием, а необходимостью для ресторана, расположенного в крупном городе и имеющего намерение повысить оборот за счет роста трафика и среднего чека гостей.

Что нужно, чтобы повысить средний чек и трафик в ресторане за счет Фитнес-меню? Включить раздел здоровых блюд в меню и дать гостям информацию о составе КБЖУ* каждого блюда!

Основные принципы правильного питания, которые нужно соблюдать при составлении Фитнес-меню:

1. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в каждом блюде
2. Большое количество клетчатки и овощей
3. Приготовление без сахара, соли, и с минимумом специй
4. Минимальная обработка: на пару или отварное
5. Пониженная жирность блюд

Фитнес-меню обязательно должно содержать всю необходимую информацию по КБЖУ и весу блюда. Эти данные являются ключевыми для принятия гостем решения о выборе конкретного блюда в меню.

В данном Каталоге METRO предлагает готовое решение для ресторанов и кафе – Фитнес-меню, содержащее блюда, отвечающие всем правилам здорового питания.

Блюда проработаны для каждого из основных разделов меню: закуски, супы, салаты, горячие блюда, десерты и напитки.

Каждое представленное блюдо включает техкарту с расчетом выхода каждого ингредиента на порцию, себестоимостью одной порции***, и расчетом КБЖУ.

В ассортименте METRO вы найдете все необходимое для приготовления блюд здорового меню: различные виды круп и пасты, в том числе безглютеновая бакалея, широкий выбор нежирных сортов мяса и птицы, охлажденной рыбы и морепродуктов, большое разнообразие замороженных овощей, ягод и фруктов, различные виды муки, а также большой выбор орехов, сухофруктов, сушеных ягод и семян, которые внесут разнообразие и интересные нотки во вкус ваших блюд.

* по данным Всероссийского центра общественного мнения (ВЦИОМ)
** КБЖУ – калории, белки, жиры, углеводы
*** по ценам каталога

ФИТНЕС-МЕНЮ

ЗАКУСКИ

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
19.1	5.4	13.9	149.0

ТОФУ С ОВОЩАМИ В СОЕВОМ СОУСЕ ..... 200 г

(тофу, фасоль зеленая, болгарский перец, имбирь, чеснок, соевый соус)

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
4.0	1.0	8.0	55.0

СПРИНГ РОЛЛ С ОВОЩАМИ И КРЕВЕТКАМИ ..... 50 г

(рисовая бумага, креветки, свежий огурец, болгарский перец, морковь, салат Айсберг, рисовая лапша)

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
13.4	9.8	5.0	160.2

БРУСКЕТТА С СЕМГОЙ И ЧЕРРИ ..... 150 г

(чиабатта, салат Романо, семга слабосоленая, свежий огурец, помидоры черри, сыр Пармезан)

САЛАТЫ

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
30.4	6.2	16.2	245.6

СЕВИЧЕ ИЗ СИБАСА С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ ..... 300 г

(салат Романо, сладкая кукуруза, морковь, сибас)

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
33.12	8.70	21.52	184.40

САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ ..... 380 г

(проростки фасоли, проростки бобов сои, морковь, огурец, петрушка, филе куриной грудки)

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
9.9	13.0	18.9	262.4

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ ..... 350 г

(салат Фризе, помидоры черри, стручки гороха, огурец, редис, куриное яйцо, оливковое масло)

ФИТНЕС-МЕНЮ

ГОРЯЧЕЕ

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
29.6	21.6	12.8	351.2

СЕМГА С ОВОЩАМИ
НА ПАРУ ..... 125/150 г

(семга, овощная смесь)

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
36.0	13.9	23.3	379.1

КУРИНАЯ ГРУДКА
С КУСКУСОМ ..... 125/150 г

(филе куриной грудки, листья салата, морковь, мята, томаты протертые, оливковое масло, крупа кускус)

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
45.9	10.9	85.2	614.6

ИНДЕЙКА НА ПАРУ С ЯЙЦОМ
ПАШОТ И БУЛГУРОМ ..... 125/150 г

(фарш индейки, яйцо куриное, овощная смесь, крупа булгур, зеленый горошек)

СУПЫ

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
11.9	9.7	22.7	219.5

ХОЛОДНЫЙ СУП С ЙОГУРТОВОЙ
ЗАПРАВКОЙ ..... 380 г

(мята, кинза, укроп, огурец, йогурт натуральный 2,5%, масло оливковое, семечки)

ДЕСЕРТЫ

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
25.4	1.0	7.8	143.2

ТВОРОЖНЫЙ МУСС
С КЛУБНИКОЙ ..... 200 г

(обезжиренный творог, топпинг клубничный, клубника свежая)

НАПИТКИ

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
2.5	0.5	104.5	166.3

СМУЗИ
В АССОРТИМЕНТЕ ..... 250 г

(апельсин, черри, киви, морковь, банан, клубника, огурец)

ТОФУ С ОВОЩАМИ В СОЕВОМ СОУСЕ

Тофу нарезать крупным кубиком, запанировать в крахмале и обжарить во фритюре. На сильно разогретой сковороде обжариваем соломку имбиря и слайсы чеснока, фасоль и смесь перцев. Добавляем соевый соус, сахар, обжаренный тофу и даем прогреться 30 секунд. Выкладываем на блюдо и подаем.

Тофу с овощами в соевом соусе	Вес на 1 порцию (г)**	Стоимость на1 порцию (руб.)*
Тофу	120	100,00
Крахмал кукурузный	5	2,06
Масло подсолнечное ARO	10	0,55
Фасоль зеленая ARO	30	2,58
Смесь перцев HORECA SELECT	30	5,99
Имбирь	5	1,50
Чеснок	5	0,90
Соевый соус классический METRO CHEF	30	3,15
Сахар ARO	10	0,42
Порция на 1 человека	200	**117,15**

*Цена порции рассчитана на основе цен ассортимента, участвующего в каталоге, и на основе цен по состоянию на 01.02.2019 в ТЦ Метро по адресу г. Москва, Ленинградское шоссе, 71Г. При расчёте показателей учитывалась только стоимость продукции для приготовления блюда.

**При расчете стоимости порции учитывается естественная потеря веса продукта в процессе его приготовления. Продукты для украшения блюда в расчете стоимости порции не учитываются.

САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Салат с проростками и куриной грудкой

Обжарить филе грудки п/ф на гриле с минимальным колличествои масла. Смешать проростки фасоли и бобов, слайсы моркови, орурец и петрушку. Выложить на блюдо и заправить салатной заправкой.

Салатная заправка полуфабрикат

Добавить в глубокую миску мандариновый сок, оливковое и растительное масло, бальзамический усус и соль. Нарезать кардамон. Все перемешать.

Филе грудки полуфабрикат

Готовить филе грудки в сувиде при температуре 62 °C 1,5 часа.

Салатная заправка полуфабрикат	Вес на 1 порцию (г)**	Стоимость на1 порцию (руб.)*
Сок мандарина	200	34,95
Уксус бальзамический HORECA SELECT	180	33,30
Соль	20	0,36
Кардамон целый HORECA SELECT	6	16,18
Масло кунжутное	20	32,36
Масло оливковое Extra Virgin METRO CHEF	300	144,31
Масло подсолнечное ARO	300	15,54
Себестоимость ингридиентов	1000	**277,00**
Порция на 1 человека	15	**4,15**
Филе грудки полуфабрикат		
Филе грудки куриное	900	205,00
Соевый соус классический METRO CHEF	100	10,50
Себестоимость ингридиентов	1000	**215,50**
Порция на 1 человека	90	**19,40**

ХОЛОДНЫЙ СУП С ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Положить зелень в блендер, добавить 1/2 часть йогурта и взбить до образования однородной массы. Приготовить огурцы Конкассе, посолить и убрать лишнюю влагу. Выложить нарезанные огурцы в глубокую тарелку, добавить полученную в блендере массу, вторую часть йогурта и украсить оливковым маслом.

Холодный суп с йогуртовой заправкой	Вес на 1 порцию (г)**	Стоимость на1 порцию (руб.)*
Мята	2,5	3,99
Кинза свежая	2,5	1,97
Укроп METRO CHEF	5	2,40
Огурец	70	15,40
Йогурт натуральный 2,5% METRO CHEF	300	54,00
Масло оливковое Extra Virgin METRO CHEF	1	0,52
Семечки тыквенные FINE LIFE	1	0,51
Порция на 1 человека	380	**78,79**

*Цена порции рассчитана на основе цен ассортимента, участвующего в каталоге, и на основе цен по состоянию на 01.02.2019 в ТЦ Метро по адресу г. Москва, Ленинградское шоссе, 71Г. При расчёте показателей учитывалась только стоимость продукции для приготовления блюда.

**При расчете стоимости порции учитывается естественная потеря веса продукта в процессе его приготовления. Продукты для украшения блюда в расчете стоимости порции не учитываются.

САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Взбить фарш индейки, посолить, поперчить и готовить на пару 15 минут. Приготовить яйцо пашот. Выложить гарнир на блюдо, положить бифштекс и сверху на него яйцо пашот. Украсить зеленью и перцем.

Индейка на пару с яйцом пашот и булгуром	Вес на 1 порцию (г)**	Стоимость на1 порцию (руб.)*
Фарш индейки	125	47,25
Перец черный молотый METRO CHEF	1	0,94
Соль	2	0,04
Яйцо куриное FINE LIFE	1 шт.	7,50
Гарнир п/ф	150	8,94
Петрушка METRO CHEF	1	0,35
Порция на 1 человека	125/150	**65,01**
Гарнир полуфабрикат		
Смесь "Летняя" HORECA SELECT	150	27,96
Булгур METRO CHEF	250	17,83
Горошек зеленый ARO	100	9,99
Вода ARO	500	3,80
Себестоимость ингридиентов	1000	**59,57**
Порция на 1 человека	150	**8,94**

КРУПЫ

Крупа гречневая
METRO CHEF
3 кг
арт. 318411
146 90 1 шт.

Кускус
METRO CHEF
3 кг
арт. 651777
353 90 1 шт.

Булгур
METRO CHEF
3 кг
арт. 648681
213 90 1 шт.

Крупа гречневая
FINE LIFE
900 г
арт. 492799
48 00 1 шт.

Крупа манная
FINE LIFE
800 г
арт. 492797
32 90 1 шт.

Булгур
FINE LIFE
500 г
арт. 635042
33 90 1 шт.

Хлопья овсяные
METRO CHEF
2 кг
арт.520240
101 90 1 шт.

Мюсли хрустящие
METRO CHEF
арт. 588351
С орехами
арт. 588347
С кусочками фруктов
195 90 1 шт.

Масло
из виноградной косточки
FINE LIFE
500 мл
арт. 527923
209 90 1 шт.

Цены указаны в рублях с НДС с учетом скидки. Цены в каталоге могут отличаться от цен в торговом центре. Уточняйте цены на товары в вашем ТЦ METRO. Список артикулов, участвующих в акции, уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.

МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Напиток соевый ALPRO
1 л
арт. 623489 Миндальный
арт. 55298 Ванильный
арт. 534345 Кокосовый с рисом
арт. 55297 Шоколадный

21200 1 шт.

Молоко 3,5% низколактозное ПАРМАЛАТ ультрапастеризованное
1 л
арт. 578048

8900 1 шт.

Молоко 0,05% низколактозное PARMALAT ультрапастеризованное
1 л
арт. 631397

7900 1 шт.

Молоко 1,5% VALIO безлактозное стерилизованное
1 л
арт. 377122

17900 1 шт.

Соевый продукт Тофу ЯСО
175 г
арт. 586900

8400 1 шт.

Соевый продукт ТОФУ
300 г
арт. 563842

25000 1 шт.

Нарезка вегетарианская Оригинальная
160 г
арт. 637373

28500 1 шт.

Нарезка вегетарианская Чеддер
160 г
арт. 637377

28500 1 шт.

Нарезка вегетарианская Моцарелла
160 г
арт. 637372

28500 1 шт.

METRO

Товары, подлежащие обязательной сертификации, сертифицированы. Наличие товара уточняйте в вашем ТЦ METRO. Список артикулов, участвующих в акции, уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.

ДЕСЕРТЫ

Мороженое протеиновое ICECRO
75 г
арт. 606122 Ваниль
арт. 606118 Шоколад - 86,99 руб.

7999 1 шт.

Сорбет ICECRO
75 г
арт. 606117 Малина-чили
арт. 606112 Клубника-базилик - 74,99 руб.

7999 1 шт.

Сорбет ICECRO
75 г
арт. 606112 Манго-маракуйя

8999 1 шт.

Десерт соевый ALPRO
125 г
арт. 55303 Шоколадный
арт. 55304 Ванильный

8590 1 шт.

Соевый десерт ALPRO
2x125 г
арт. 622995 Гранат
арт. 622994 Апельсин
арт. 622993 С кальцием
арт. 622991 Черника

19700 1 шт.

Соевый десерт ALPRO
500 г
арт. 623002 Ваниль
арт. 623003 Миндаль
арт. 623001 Кокос

35000

Батончик BIONOVA
35 г
арт. 589497 Клюква
арт. 589501 Апельсин
арт. 589502 Инжир

4990 1 шт.

Батончик BIONOVA
35 г
арт. 589503 Яблоко-клубника
арт. 617826 Малина-яблоко
арт. 617827 Черника-яблоко
арт. 617829 Маракуйя

4990 1 шт.

Батончик BIONOVA
35 г
арт. 617828 Лимон-орех
арт. 617830 Кэроб-орех
арт. 589504 Шоколад

4990 1 шт.

Цены указаны в рублях с НДС с учетом скидки. Цены в каталоге могут отличаться от цен в торговом центре. Уточняйте цены на товары в вашем ТЦ METRO. Список артикулов, участвующих в акции, уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Сельдерей стебли*
различные артикулы
от **84**^{90} уп.

Авокадо*
различные артикулы
от **299**^{00} кг

Киви*
различные арткиулы
от **99**^{00} кг

Проростки сои, пшеницы, гречки, чечкевицы, овса, гороха, фасоли, микс*
различные артикулы
70-180 г
от **34**^{90} уп.

Тыква Баттернат*
различные артикулы
от **49**^{90} кг

Капуста краснокачанная*
различные артикулы
от **39**^{90} кг

Ягоды Годжи*
100 г
арт. 497664
от **206**^{00} уп.

Семена Чиа*
различные артикулы
от **219**^{90} уп.

Салаты в ассортименте*
90-200 г
различные артикулы
от **129**^{90} уп.

Товары, подлежащие обязательной сертификации, сертифицированы. Наличие товара уточняйте в вашем ТЦ METRO. Список артикулов, участвующих в акции, и цены уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.

Список артикулов, участвующих в акции, и цены уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.

ОРЕХИ

Арахис HORECA SELECT/ METRO CHEF
1 кг
арт. 558444 Жареный дробленый
арт. 606701 Жареный соленый - 219,00 руб.
арт. 386101 Очищенный сушеный - 239,00 руб.

26900 1 шт.

Миндаль METRO CHEF
500 г
арт. 653863 Жареный
арт. 653862 Жареный соленый
арт. 656487 Сушеный

45900 1 шт.

Фундук METRO CHEF
500 г
арт. 653018 Жареный
арт. 653019 Сушеный - 419,00 руб.

45900 1 шт.

Кешью METRO CHEF
500 г
арт. 655775 Жареный
арт. 655774 Жареный соленый - 619,00 руб.
арт. 655868 Сушеный - 619,00 руб.
арт. 656486 Жареный с медом и кунжутом - 499,00 руб.

62900 1 шт.

Ореховая смесь METRO CHEF
800 г
арт. 606707 Чили
арт. 606706 Барбекю

45900 1 шт.

Смесь METRO CHEF
800 г
арт. 628514 Соленая
арт. 657218 Ореховая - 539,00 руб.

55900 1 шт.

Фисташки жареные соленые METRO CHEF
800 г
арт. 642235

102900 1 шт.

Грецкий орех очищенный METRO CHEF
800 г
арт. 655715

85990 1 шт.

Семена подсолнечника очищенные METRO CHEF
800 г
арт. 656749

11990 1 шт.

Цены указаны в рублях с НДС с учетом скидки. Цены в каталоге могут отличаться от цен в торговом центре. Уточняйте цены на товары в вашем ТЦ METRO. Список артикулов, участвующих в акции, уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.

СУХОФРУКТЫ

Финик сушеный с косточкой METRO CHEF
800 г
арт. 656748
22900 1 шт.

Цукаты METRO CHEF
1 кг
арт. 606705 Микс
арт. 606704 Натуральные
26900 1 шт.

Абрикос сушеный METRO CHEF
1 кг
арт. 656488
34900 1 шт.

Чернослив без косточки METRO CHEF
1 кг
арт. 657234
39900 1 шт.

Изюм темный METRO CHEF
800 г
арт. 648148
27900 1 шт.

Изюм золотистый METRO CHEF
800 г
арт. 657221
51900 1 шт.

Инжир сушеный METRO CHEF
800 г
арт. 657219
39900 1 шт.

Смесь фруктовая METRO CHEF
1 кг
арт. 605719
32900 1 шт.

Ореховая смесь METRO CHEF
арт. 656750 Тропическая 1 кг
арт. 657222 Сладкая 800 г
37900 1 шт.

Товары, подлежащие обязательной сертификации, сертифицированы. Наличие товара уточняйте в вашем ТЦ METRO. Список артикулов, участвующих в акции, уточняйте в вашем ТЦ METRO или по телефону 8 800 700 10 77.