

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Забыли сахар ЦО

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
1	Бенедикт в кубе из бриош с ветчиной	0,2150	17,58	9,99	10,17	238,87	37,79	21,48	21,87	513,56
2	Бенедикт в кубе из бриош с креветками и чукой	0,2555	9,25	8,50	10,32	158,56	23,64	21,71	26,37	405,11
3	Бенедикт в кубе из бриош с лососем и шпинатом	0,2000	19,07	7,37	11,64	247,65	38,14	14,73	23,27	495,30
4	Глазунья из 3-х яиц с чабаттой и чатни из томатов	0,1700	10,84	11,35	11,91	190,63	18,43	19,29	20,25	324,05
5	Глазунья с куриной грудкой, брокколи и трюфельным соусом	0,2600	7,69	12,60	5,22	140,47	19,99	32,75	13,57	365,21
6	Горячий бутерброд с ветчиной, томатами и сыром	0,1600	9,06	11,24	20,95	210,30	14,49	17,99	33,53	336,49
7	Горячий бутерброд с креветками, томатными и сыром	0,1700	6,29	9,79	19,11	172,21	10,69	16,65	32,49	292,76
8	Гранола ананас фундук и бобы тонка	0,1000	35,81	10,00	36,74	509,26	35,81	10,00	36,74	509,26
9	Гранола вишня грецкий орех	0,1000	24,25	9,06	29,57	372,70	24,25	9,06	29,57	372,70
10	Гранола киви кокос	0,1000	21,63	7,84	35,94	369,74	21,63	7,84	35,94	369,74
11	Гранола пекан ананас и каштановый мед	0,1000	19,74	7,15	37,05	354,43	19,74	7,15	37,05	354,43
12	Гранола финики клюква и кешью	0,1000	16,60	8,13	51,46	387,76	16,60	8,13	51,46	387,76
13	Зеленая гречка с грибами и пармезаном и яйцом пашот	0,2600	7,14	7,02	6,93	120,03	18,55	18,26	18,02	312,08
14	Каша из киноа с тыквенным пюре	0,2500	5,93	6,61	33,78	214,89	14,81	16,53	84,45	537,23
15	Каша овсяная с бананом и шоколадом	0,3300	2,84	5,25	25,36	148,02	9,38	17,33	83,68	488,46
16	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго	0,3050	7,38	2,09	19,11	151,18	22,50	6,37	58,29	461,08
17	Крок мадам	0,2500	22,43	10,53	13,71	298,77	56,07	26,32	34,27	746,93
18	Круассан ванильный с малиной	0,1000	38,97	7,66	58,19	614,14	38,97	7,66	58,19	614,14
19	Круассан хурма пекан	0,0950	41,01	7,23	34,08	534,34	38,96	6,86	32,38	507,62
20	Микс боул с киноа, лососем и яйцом пашот.	0,3400	10,13	9,33	26,91	236,17	34,45	31,73	91,50	802,98
21	Омлет четыре сыра с рукколой и томатам	0,2900	15,89	12,32	7,30	221,50	46,09	35,73	21,16	642,36
22	Панкейки с соусом из белого шоколада и маракуйи	0,2300	6,76	5,72	16,95	151,48	15,54	13,15	38,99	348,40
23	Панкейки протеиновые с соусом голубой матча	0,2400	10,44	5,86	21,42	203,06	25,06	14,06	51,40	487,35
24	Полезный фитнес завтрак	0,2400	12,78	12,87	2,44	176,27	30,68	30,88	5,86	423,06
25	Сендвич 4 сыра	0,2300	14,08	14,25	27,60	294,11	32,39	32,77	63,47	676,46
26	Скремол с чабаттой и чатни из томатов	0,1700	10,84	11,35	11,91	190,63	18,43	19,29	20,25	324,05
27	Смузи Авокадо-базилик	0,3500	3,98	2,24	8,64	79,38	13,94	7,84	30,24	277,84
28	Смузи Банан-хурма	0,3500	0,81	1,63	8,19	46,59	2,85	5,70	28,65	163,05
29	Смузи из хурмы манго и чиа	0,3500	0,23	0,75	16,24	70,04	0,81	2,61	56,85	245,13
30	Смузи Инжир орехи	0,3500	6,27	3,03	5,59	90,95	21,95	10,62	19,57	318,31
31	Соевый йогурт с семенами чиа и клубникой	0,2400	20,07	5,99	13,03	256,69	48,16	14,39	31,26	616,06
32	Сырники из тофу с кокосовым маслом	0,2400	4,04	4,24	22,05	141,51	9,70	10,16	52,92	339,62
33	Сырники с начинкой из белого шоколада и маракуйи	0,2100	9,48	9,47	9,10	159,56	19,91	19,88	19,10	335,08
34	Сырники с фермерской земляникой и сметаной	0,2300	7,75	8,73	12,96	156,45	17,82	20,07	29,80	359,84
35	Сырники со сметаной	0,1900	9,17	10,36	8,22	156,81	17,42	19,68	15,61	297,93
36	Сырники со сметаной и джемом из инжира и хурмы	0,2300	9,53	9,41	8,90	158,96	21,91	21,64	20,46	365,60
37	Шакшука с тофу и бататом	0,4000	3,59	5,89	5,02	75,98	14,38	23,56	20,07	303,90

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Забыли сахар ЦО

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
1	Ава тост с яйцом пашот	0,2100	11,06	5,18	8,53	154,41	23,23	10,88	17,92	324,27
2	Баклажаны с говядиной и томатами в соусе	0,2000	5,64	5,18	7,16	100,08	11,27	10,36	14,32	200,15
3	Бао бургер с говядиной и японским омлетом	0,2500	5,27	7,84	15,83	142,12	13,19	19,59	39,58	355,30
4	Бао бургер с цыпленком терияки	0,1400	3,61	9,23	25,39	171,00	5,06	12,92	35,55	239,41
5	Бао с хрустящим тофу и овощами	0,1525	4,55	4,75	23,95	155,71	6,94	7,24	36,52	237,46
6	Бао с жареным тунцом	0,1500	9,16	10,86	19,82	205,11	13,73	16,29	29,73	307,67
7	Бао с креветками в соусе вассаби	0,1373	3,96	10,06	39,19	232,65	5,44	13,82	53,81	319,50
8	Бао с креветками в соусе типотле майо	0,1301	4,31	12,14	37,50	237,37	5,61	15,80	48,80	308,89
9	Бао с лососем и Ким Чи Майо	0,1300	5,67	5,79	29,31	191,43	7,37	7,53	38,11	248,86
10	Бао с тунцом и авокадо	0,1200	11,95	9,76	23,41	240,18	14,34	11,71	28,09	288,22
11	Безглютеновая паста Болоньезе с растительным мясом	0,3100	5,74	5,78	26,32	180,03	17,78	17,92	81,60	558,10
12	Безглютеновая паста с индейкой брокколи и песто	0,3500	13,01	7,57	38,25	300,36	45,53	26,51	133,86	1 051,25
13	Бефстроганов из говядины с пюре из батата	0,2914	8,99	6,77	5,86	131,42	26,20	19,72	17,06	382,97
14	Большой зеленый салат с брокколи ореховым соусом и миндалем	0,2000	4,79	4,04	4,33	76,61	9,59	8,08	8,65	153,22
15	Брускета с крабом и соусом Айоли	0,1700	3,42	6,18	12,33	104,80	5,81	10,51	20,95	178,15
16	Брускета с форелью	0,1750	8,10	3,79	13,35	141,43	14,17	6,64	23,36	247,50
17	Бургер луковый с говядиной	0,3700	3,39	5,34	13,35	105,30	12,55	19,75	49,41	389,60
18	Бургер с говядиной и соусом BBQ	0,3700	3,39	5,34	13,35	105,30	12,55	19,75	49,41	389,60
19	Бургер с соевой котлетой и листьями салата	0,3000	0,91	15,95	7,88	103,49	2,73	47,84	23,63	310,46
20	Бургер с соевым мясом на луковой булочке	0,3100	3,08	18,32	20,54	183,14	9,54	56,79	63,69	567,73
21	Веганский круассан с кокосовой пеной и ягодами	0,1400	28,88	4,01	21,14	360,56	40,44	5,61	29,60	504,77
22	Гречневая лапша с киноа и микс салатом	0,4400	6,53	13,50	7,10	141,12	28,71	59,41	31,22	620,94
23	Гречневая лапша с креветками в устричном соусе	0,3300	1,58	5,49	7,67	66,88	5,22	18,11	25,31	220,69
24	Киноа боул с тофу и авокадо	0,2380	10,13	7,51	31,10	245,55	24,10	17,86	74,01	584,41
25	Котлетки из щуки с овощами и соусом Биск	0,2800	4,15	12,11	4,74	104,73	11,61	33,91	13,28	293,26
26	Круассан классический	0,0600	44,50	7,41	45,53	612,26	26,70	4,45	27,32	367,35
27	Круассан миндальный	0,1100	32,09	7,27	27,48	427,80	35,30	7,99	30,23	470,58
28	Круассан с ветчиной и рукколой	0,1600	26,96	11,90	18,32	363,53	43,14	19,04	29,31	581,64
29	Круассан с икрой	0,1700	29,52	11,96	16,47	379,40	50,18	20,34	28,00	644,98
30	Круассан с лососем и сливочным сыром	0,1300	30,28	6,00	23,79	391,66	39,36	7,80	30,93	509,16
31	Круассан с лососем, яйцом пашот и голландским соусом.	0,1750	23,11	4,16	16,40	290,25	40,45	7,28	28,69	507,93
32	Круассан с маракуйей	0,0950	38,54	6,37	35,53	514,48	36,61	6,05	33,76	488,75
33	Куриный суп с пастой орзо и зелеными овощами	0,3500	2,49	5,29	5,40	65,18	8,72	18,50	18,91	228,14
34	Оладьи из цуккини и картофеля с форелью	0,3200	14,17	6,39	5,15	173,63	45,33	20,45	16,47	555,61
35	Паста Орзо с зелеными овощами и песто из рукколы	0,2030	7,22	5,23	26,87	193,34	14,65	10,61	54,55	392,47
36	Паста с креветками, шпинатом и сыром	0,2700	10,04	9,13	18,49	200,84	27,11	24,65	49,91	542,27
37	Паста с морепродуктами	0,2736	3,66	8,82	16,12	132,71	10,02	24,13	44,10	363,08
38	Паста с цыпленком грибами и пармезаном	0,2700	13,12	12,18	14,84	226,12	35,42	32,87	40,07	610,52
39	Паштет из куриной печени с соусом из инжира	0,2440	14,45	8,63	12,86	216,00	35,26	21,05	31,37	527,05
40	Печенье банан чай Матча и топпинги	0,0950	22,08	5,43	45,41	402,06	20,98	5,15	43,13	381,96
41	Поке с лососем	0,2400	3,58	2,72	16,89	110,60	8,59	6,52	40,52	265,45
42	Поке с тунцом	0,2900	0,69	5,63	16,72	95,62	2,01	16,32	48,48	277,28

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	Калории-	Жиры,	Белки,	Углево-	Калории-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
43	Поке с угрем манго и соусом унаги	0,3030	5,33	4,38	16,26	130,49	16,14	13,27	49,26	395,38
44	Половинка авокадо с тигровыми креветками и тобио	0,1800	8,36	6,28	1,26	105,44	15,05	11,31	2,27	189,79
45	Пченье шоколадное с карамелью и топпингом	0,1000	25,08	4,98	47,08	433,93	25,08	4,98	47,08	433,93
46	Ризотто 4 сыра	0,2740	10,46	8,05	48,81	321,52	28,65	22,05	133,74	880,98
47	Ризотто с грибами и трюфельным кремом	0,2900	14,84	4,80	25,83	256,08	43,04	13,92	74,90	742,63
48	Ролл открытый с камчатским крабом	0,1100	1,76	6,46	9,75	80,71	1,94	7,10	10,73	88,78
49	Ролл открытый с тунцом и тобио	0,1100	0,95	9,67	10,36	88,64	1,04	10,63	11,40	97,50
50	Ролл открытый с форелью и авокадо	0,1100	4,11	3,61	9,14	88,02	4,53	3,97	10,05	96,82
51	Салат Нисуаз с тунцом	0,2490	10,47	7,84	3,66	140,19	26,06	19,51	9,11	349,07
52	Салат с индейкой спаржей и трюфельным кремом	0,1500	9,88	10,27	2,94	141,74	14,82	15,40	4,41	212,61
53	Салат с овощами и заправкой из сыра фета.	0,3000	4,96	2,83	2,41	65,59	14,87	8,50	7,24	196,76
54	Салат с томатами и жареным авокадо	0,2100	9,59	1,75	4,50	111,33	20,15	3,67	9,46	233,80
55	Салат Цезарь с курицей NEW	0,1900	18,36	9,75	4,00	220,22	34,88	18,52	7,59	418,42
56	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,38	8,74	3,96	216,27	33,09	15,73	7,14	389,29
57	Слоеный куб с ванильным кремом и клубникой	0,1800	22,53	4,17	28,62	333,92	40,55	7,51	51,52	601,05
58	Слойка со свежими ягодами и маскарпоне	0,1650	21,76	3,21	24,96	307,00	35,90	5,30	41,18	506,55
59	Стейк лосося в соусе Мисо.	1,0000	2,05	0,69	0,62	23,70	20,50	6,91	6,22	236,98
60	Суп с морепродуктами и чаабатой	0,3000	5,27	6,44	11,45	119,01	15,81	19,32	34,36	357,02
61	Суп тыквенный	0,3000	0,89	1,17	7,55	42,90	2,68	3,50	22,65	128,71
62	Суп тыквенный с креветками	0,3400	0,90	3,94	6,68	50,55	3,06	13,40	22,70	171,88
63	Суп чечевичный с пастернаком и индейкой	0,4000	1,12	3,31	2,82	34,61	4,48	13,25	11,29	138,45
64	Суп чечевичный с пастернаком.	0,3500	0,08	0,97	3,15	17,22	0,28	3,40	11,04	60,25
65	Тальята из тунца с овощным соте и кокосовым тофу	0,2302	4,48	11,21	2,14	93,74	10,32	25,80	4,93	215,79
66	Теплый салат с говяжьей овощаи и бобами эдомаме	0,1500	6,96	7,39	3,91	107,84	10,44	11,08	5,86	161,76
67	Том Ям с креветками	0,4800	0,74	4,66	10,08	65,63	3,57	22,37	48,36	315,02
68	Том Ям с креветками на кокосовом молоке	0,5300	2,42	4,39	9,60	77,79	12,85	23,27	50,89	412,26
69	Филе сибаса с пюре из батата	0,2200	2,60	7,12	6,69	78,66	5,72	15,65	14,72	173,04
70	Шаверма с индейкой кешью и йогуртовым соусом	0,3000	2,74	5,11	2,50	55,07	8,21	15,32	7,50	165,20
71	Шаверма с крабом	0,2350	0,89	2,70	1,93	26,53	2,09	6,35	4,53	62,34
72	Шаверма с креветками ледяным грибом и соусом чипотли	0,2800	5,34	4,46	1,63	72,44	14,95	12,50	4,56	202,83