

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 на бриоше с лососем и голландским соусом	0,2650	18,26	7,78	8,66	230,10	48,38	20,63	22,96	609,76
2	Глазунья из трех яиц с тостами и томатами	0,1300	10,55	8,75	7,81	161,16	13,71	11,38	10,15	209,51
3	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
4	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
5	Горячий бутерброд с креветками, томатами и сыром Пармезан	0,1400	4,64	7,81	16,11	137,43	6,49	10,94	22,55	192,41
6	Гречотто 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
7	Каша овсяная с бананом и черничным соусом	0,3300	2,84	5,25	25,36	148,02	9,38	17,33	83,68	488,46
8	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго	0,3050	7,31	1,13	5,50	92,36	22,31	3,44	16,78	281,69
9	Крок мадам	0,2500	22,43	10,53	13,71	298,77	56,07	26,32	34,27	746,93
10	Круассан классический	0,0600	44,50	7,41	45,53	612,26	26,70	4,45	27,32	367,35
11	Круассан миндальный	0,1100	32,09	7,27	27,48	427,80	35,30	7,99	30,23	470,58
12	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
13	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
14	Полезный фитнес завтрак	0,2400	12,78	12,87	2,44	176,27	30,68	30,88	5,86	423,06
15	Сендвич 4 сыра	0,2300	14,08	14,25	27,60	294,11	32,39	32,77	63,47	676,46
16	Скрембл с тостами и томатами	0,1300	10,55	8,75	7,81	161,16	13,71	11,38	10,15	209,51
17	Сырники из тофу с кокосовой стружкой	0,2500	7,88	4,07	21,17	171,85	19,70	10,16	52,92	429,62
18	Сырники классические	0,1900	9,17	10,36	8,22	156,81	17,42	19,68	15,61	297,93
19	Сырники с изюмом и сметаной	0,2100	5,74	10,55	15,42	155,53	12,05	22,16	32,38	326,62
20	Сырники с начинкой из белого шоколада и маракуйи	0,1800	7,75	11,87	10,03	157,41	13,96	21,37	18,06	283,33
21	Сырники с фермерской земляникой и сметаной	0,2300	7,75	8,73	12,96	156,45	17,82	20,07	29,80	359,84
22	Сырники с ягодами джемом и сметаной	0,2800	7,34	7,73	9,29	134,18	20,56	21,64	26,02	375,70
23	Яйцо Бенедикт на бриоше с ветчиной и томами	0,2700	17,66	8,43	9,03	228,78	47,68	22,76	24,38	617,69
24	Яйцо бенедикт на бриоше с креветками и томатами черри	0,2300	9,49	8,18	11,73	165,07	21,83	18,82	26,99	379,66

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	Бао бургер с говядиной омлетом и соусом Шичими	0,2500	4,40	6,59	17,10	134,32	10,99	16,47	42,75	335,80
2	Бао бургер с цыпленком терияки	0,1400	3,61	9,23	25,39	171,00	5,06	12,92	35,55	239,41
3	Бао с креветками в соусе вассаби	0,1100	4,60	10,76	42,23	253,39	5,06	11,83	46,46	278,73
4	Бао с креветками в соусе чипотле майо	0,1301	4,31	12,14	37,50	237,37	5,61	15,80	48,80	308,89
5	Бао с форелью и Ким Чи	0,1100	5,86	6,54	34,02	214,92	6,44	7,19	37,42	236,41
6	Бао с форелью и Ким Чи Майо	0,1300	5,67	5,79	29,31	191,43	7,37	7,53	38,11	248,86
7	Безглютеновая паста Болоньезе с растительным мясом	0,3100	5,74	5,78	26,32	180,03	17,78	17,92	81,60	558,10
8	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
9	Бефстроганов с картофелем стоун	0,3020	7,53	7,28	5,97	120,79	22,75	21,97	18,04	364,78
10	Большой зеленый салат с брокколи ореховым соусом и миндалем	0,2000	4,76	4,03	4,21	75,82	9,53	8,05	8,42	151,64
11	Брокколи на кокосовых сливках с грецкими орешками	0,2500	5,71	3,23	4,16	80,94	14,27	8,07	10,41	202,35
12	Брускета с тунцом и сливочным сыром	0,1300	10,02	8,79	18,05	197,50	13,02	11,42	23,46	256,75
13	Брускета с узбекскими томатами и соусом песто	0,1100	13,95	3,66	17,09	208,50	15,34	4,03	18,79	229,31
14	Бургер с говядиной и соусом BBQ	0,3700	3,39	5,34	13,35	105,30	12,55	19,75	49,41	389,60
15	Ветчина 40гр	0,0400	8,40	19,20	0,50	154,40	3,36	7,68	0,20	61,76
16	Говядина с овощами и рисом в соусе карри	0,3300	8,61	6,70	32,72	235,13	28,40	22,12	107,96	775,91
17	Грудка индейки с пюре из сельдерея и овощами	0,3500	7,17	10,25	5,27	126,64	25,10	35,89	18,46	443,23
18	Зеленый гаспачо с крабом	0,3700	2,43	1,57	2,23	37,05	8,98	5,82	8,25	137,07
19	Зеленый гаспачо с овощным тартаром	0,4000	0,90	0,77	2,31	20,43	3,61	3,07	9,24	81,70
20	Киноа боул с тофу и авокадо	0,2380	10,24	7,50	31,03	246,24	24,36	17,85	73,85	586,05
21	Колбаски куриные 90гр	0,0900	24,30	27,40	0,00	328,30	21,87	24,66	0,00	295,47
22	Креветки 40гр	0,0500	20,76	17,60	0,08	257,56	10,38	8,80	0,04	128,78
23	Куриный суп с пастой орзо и овощами	0,3050	3,25	5,50	3,77	66,29	9,91	16,76	11,49	202,20
24	Орзотто 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
25	Паста с цыпленком грибами и пармезаном	0,2700	13,12	12,18	14,84	226,12	35,42	32,87	40,07	610,52
26	Поке с индейкой и арахисовым соусом	0,2800	4,88	10,17	25,56	186,80	13,66	28,47	71,56	523,04
27	Поке с тунцом	0,2570	0,70	6,34	18,07	103,93	1,80	16,29	46,43	267,11
28	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
29	Пряный крем-суп из запеченных помидоров	0,3000	0,02	1,09	6,37	29,98	0,06	3,26	19,10	89,95
30	Рис с курицей в соусе свит чили	0,3000	3,67	6,87	16,98	128,40	11,00	20,61	50,94	385,19
31	Рис с морепродуктами в устричном соусе	0,2700	0,95	8,15	16,19	105,91	2,57	22,02	43,70	285,96
32	Рис с овощами в соусе терияки	0,2910	1,20	3,20	20,47	105,44	3,48	9,30	59,57	306,82
33	Ролл с индейкой кукурузным соусом и кешью	0,2050	6,58	7,14	18,32	161,10	13,50	14,64	37,55	330,24
34	Ролл с креветками и соусом татаки	0,2167	2,75	6,39	13,93	106,01	5,95	13,84	30,19	229,73
35	Салат Нисуаз с тунцом	0,2300	11,70	8,25	2,84	149,60	26,90	18,98	6,52	344,07
36	Салат с жареным авокадо и томатом	0,2100	9,59	1,75	4,50	111,33	20,15	3,67	9,46	233,80
37	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
38	Салат Цезарь с курицей NEW	0,1900	18,36	9,75	4,00	220,22	34,88	18,52	7,59	418,42
39	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,38	8,74	3,96	216,27	33,09	15,73	7,14	389,29
40	Салат цезарь с креветками	0,1700	3,08	9,79	4,41	84,54	5,24	16,64	7,50	143,72
41	Салат цезарь с курицей	0,1700	3,64	10,58	4,59	93,45	6,19	17,99	7,80	158,87
42	Соба с курицей в соусе свит чили	0,3000	3,91	7,13	8,44	97,46	11,72	21,40	25,33	292,37
43	Соба с морепродуктами в устричном соусе	0,2700	1,22	8,45	6,70	71,53	3,28	22,81	18,09	193,13
44	Соба с овощами в соусе Терияки	0,2930	1,39	3,22	8,09	57,74	4,07	9,44	23,70	169,19

№	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			
45	Суп морепродуктами и чабаттой	0,3400	5,02	5,75	14,17	124,79	17,05	19,55	48,16	424,29
46	Суп тыквенный	0,3000	0,89	1,17	7,55	42,90	2,68	3,50	22,65	128,71
47	Суп тыквенный с креветками	0,3333	0,92	4,02	6,82	51,62	3,06	13,41	22,72	172,04
48	Суп чечевичный с пастернаком и индейкой	0,4000	1,12	3,31	2,82	34,61	4,48	13,25	11,29	138,45
49	Суп чечевичный с пастернаком.	0,3500	0,08	0,97	3,15	17,22	0,28	3,40	11,04	60,25
50	Сыр Моцарелла твердый 40гр	0,0400	20,60	21,20	0,60	272,60	8,24	8,48	0,24	109,04
51	Сыр Пармезан 20гр	0,0200	27,00	30,50	0,60	367,40	5,40	6,10	0,12	73,48
52	Томаты Черри 40гр	0,0400	0,10	0,80	2,80	15,30	0,04	0,32	1,12	6,12
53	Тунец с/с 40гр	0,0400	1,38	21,53	0,09	98,93	0,55	8,61	0,04	39,57
54	Удон с курицей в соусе свит чили	0,3000	3,72	7,92	19,15	141,71	11,15	23,75	57,44	425,12
55	Удон с морепродуктами в устричном соусе	0,2700	1,01	9,32	18,59	120,70	2,72	25,16	50,20	325,88
56	Удон с овощами в соусе Терияки	0,2930	1,15	4,23	21,79	114,38	3,36	12,38	63,84	335,12
57	Фитнес боул с тунцом, авокадо и киноа	0,2700	7,09	9,51	15,40	163,45	19,15	25,66	41,58	441,30
58	Форель с/с 40гр	0,0300	9,31	2,63	5,05	114,47	2,79	0,79	1,51	34,34
59	Шаверма с индейкой и йогуртовым соусом	0,2650	2,70	5,08	1,52	50,70	7,15	13,47	4,03	134,35
60	Шаверма с креветками и соусом цезарь	0,2590	5,95	4,70	1,66	78,96	15,41	12,17	4,29	204,52
61	Яйцо пашот 1шт	0,0400	10,70	12,40	1,10	150,30	4,28	4,96	0,44	60,12