Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Забыли сахар ЦО

					•						
Nº	Наименование блюда	Выход блюда,	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	ность,	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	калории- ность,	
		КГ.	Сод	ержание в	з 100 г. бл	іюда	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 каша овсяная с оананом и	0,2600	7,14	7,02	6,93	120,03	18,55	18,26	18,02	312,08	
7	каша овсяная с оананом и	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 кокосовои	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 земляниой и сметаной Сырники с этодами джемом и	0,2300	7,75	8,73	12,96	156,45	17,82	20,07	29,80	359,84	
22	сырники с ягодами джемом и	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 томаами	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 блогаря Барохор и предъежает в предъежает в порт. блогаря (т. дав.) и предъежает		T					Kalloniaia-				калории-
Вывобургер с говединой омлетом и сосусм Шыневии в толо в т. в т. рам, г. ра			Выход	Жиры,	Белки,	Углево-	калории- ность.	Жиры,	Белки,	Углево-	
Бао бургер с говединой омлетом и состоя Шенами 1,000 16,47 42,75 33,58 25,000 20,000	Nº			Γ.	Γ.	ды, г.	· · ·	Γ.	Γ.	ды, г.	
Бао бургер с говариной компетом и одебор 4,40 6,59 17,10 134,32 10,99 16,47 42,75 335,8 26 30 суровер с циализином горуков может притиру (1,100 4,60 10,76 42,23 25,39 171,10 5,00 12,92 35,55 239,4 35 30 о суровер с циализином соусе вассаби 0,1100 4,60 10,76 42,23 253,39 5,00 11,83 46,46 275,7 450 50 50 50 50 50 50 5		блюда		0		100 - 6-		0		1 6	
Восуском Шинамим 1,0,000 4,40 6,59 17,10 13,3,32 10,59 16,47 42,75 353,58 339,8 335,6 239,4 353,6 239,4 37,37 7,53 35,11 248,8 353,6 239,4 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 239,4 353,1 248,8 353,6 249,4				Сод	ержание в	3 100 F. OF	іюда	Соде	ржание в	т порц. о	пюда
2 Бая бургера с цв.пленком термяния от 1,4400 3,61 9,23 25,39 171,00 5,06 12,92 35,55 239,4 3 560 11,83 64,66 2787,4 500 г.) 8 Бая с форенья и Кми чи Майо от 1,0100 1,030 1,030 1,030 1,030,3 4,31 12,14 37,50 237,37 5,61 15,80 48,90 303,8 65 560 11,850 1,00	1	1	0,2500	4,40	6,59	17,10	134,32	10,99	16,47	42,75	335,80
3 Васе времетнами в соусе вассаби 10,1100 1,460 10,176 10,176 10,176 11,183 11	2	•	0.1400	3.61	9.23	25.39	171.00	5.06	12.92	35.55	239.41
6 Бао с форелью и Ким Чи 0,1001 4,36 12,14 37,00 297,57 13,00 13,00 37,42 224,49 6,44 7,19 37,42 229,4 6 Бао с форелью и Ким Чи Майо 0,1300 5,67 5,79 29,31 191,43 7,37 7,53 38,11 248,8 Безглотельем мяском 0,300 3,01 5,74 5,78 26,32 180,03 17,78 17,92 81,60 58,81 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 26,61 133,86 105,12 27,77 22,75 21,97 18,04 364,7 16,02 26,01 36,04 14,27 3,05 36,6 10,04 22,1 15,14	3	,		,	,	,	253,39	5,06	11,83	,	278,73
6 Seor сфесенов и Ким Чи Майо 7 овстительным изсом 6 Берохооги и лекто 9 Берохооги и симериным обром 9 Сусов 9 Берохооги 9 Берохооги 9 Сусов 9	4	вао с креветками в соўсе чипотле	0,1301	4,31	12,14	37,50	237,37	5,61	15,80	48,80	308,89
7 Безатилотенсован паста Болюньеве с распитенным мясом растительным мясом и пето распительным мясом и пето оброжении и пето оброжении и пето оброжения и	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
востительным мясом 0.3100 5.74 5.78 26.32 180,03 17,76 17,92 81,05 585,15 8 Бестлогоновая паста с индейкой 0.3500 13,01 7,57 38,25 300.36 45,53 26,51 133,88 1051.2 10 Бострогованс картсменем стоун 0.3020 7,53 7,28 5,97 120,79 22,75 21,97 18,04 384,7 10 Большой веленый салат с броккопи 0.2000 4,76 4,03 4,21 75,82 9,53 8,09 8,42 151,6 11 Борковста с учения осиском менам суском выс суском сетов с учения с учения в с учения и суском выс с учения с учения и суском выс с учения в сучения и сучения в сучения в с учения в с учения в сучения в с учения в сучения в сучени	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
8 Безглютеновая паста с индейкой 0.3500 13.01 7.57 38.25 300.36 45.53 26.51 133.86 1051.2 9 Бефсгроганов с картофевени сторун 0.3020 7.53 7.28 5.97 120,79 22.75 21,97 18.04 364.7 10 Большой веленый салат с броккоги 0.2000 4.76 4.03 4.21 75.82 9.53 8.06 8.42 151.6 11 Борокольни с коркосным сомосим и симинизация 0.2500 5.71 3.23 4.16 80.94 14.27 8.07 10.41 202.6 12 Бургер с товодиний и симинизация 0.1100 13.95 3.66 17.09 208.50 15.34 4.03 18.79 229.3 15 Бургер с товодиний и соусом ВВО 0.3700 3.39 5.34 13.35 105.30 12.55 19.75 49.41 389.6 16 Бургер с товодиний и рисом в соусо 0.3300 8.61 6.70 32.72 235.13 28.40 22.12 107.96	7		0,3100	5,74	5,78	26,32	180,03	17,78	17,92	81,60	558,10
9 Бефстроганов с картофелем стоун (р. 3020) 7,53 7,28 5,97 120,79 22.75 21,97 18,04 364,7 10 обеждевым соусом и миндалем (р. 2000) 4,76 4,03 4,21 75,82 9,53 8,05 8,42 151,6 11 рерхомоги и миндалем (р. 2000) 4,76 4,03 4,21 75,82 9,53 8,05 8,42 151,6 11 рерхомоги и миндалем (р. 2000) 5,71 3,23 4,16 80,94 14,27 8,07 10,41 202,3 11 рерхомоги и сливосчыми сливох (р. 2000) 5,71 3,23 4,16 80,94 14,27 8,07 10,41 202,3 12 5 рускет а с узбекскими томатами и (р. 1100) 13,95 3,66 17,09 208,50 15,34 4,03 18,79 229,3 13 5 рускет а с узбекскими томатами и (р. 1100) 13,95 3,66 17,09 208,50 15,34 4,03 18,79 229,3 14 5 рускет а с узбекскими томатами и (р. 1100) 13,95 3,66 17,09 208,50 15,34 4,03 18,79 229,3 14 5 рускет а с узбекскими томатами и (р. 1100) 13,95 3,66 17,09 208,50 15,34 4,03 18,79 229,3 14 5 рускет а с узбекскими томатами и (р. 1100) 13,95 3,66 17,09 208,50 15,34 4,03 18,79 229,3 14 5 рускет а с узбекскими томатами и (р. 1100) 13,95 3,66 17,09 208,50 15,34 4,03 3,87 7,68 0,20 61,7 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,7 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 15 19,75 49,41 389,6 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	8	Безглютеновая паста с индейкой	0,3500	13,01	7,57	38,25	300,36	45,53	26,51	133,86	1 051,25
10 Большой зеленый салат с броккопи 0,2000 4,76 4,03 4,21 75,82 9,53 8,05 8,42 151,6 11 Броккопи на кокосоевых сливках с проможним срешками орешками орекками орешками орекками орешками орешками орекками орешками орекками орешками орекками орекками орешками орекками орекками орекками орекками орешками орекками оре	9		0,3020	7,53	7,28	5,97	120,79	22,75	21,97	18,04	364,78
Предмень соусом и минудалем Орежовым сусуом и минудалем Орежовым сусуом и минудалем Орежовым сусуом регури и сусуом регури Орежовым сусуу	10		0.2000			4 24	75.00	0.52	9.05	0.40	
10 рецимим орешками и сливсиным сыром 0,1300 1,020 5,7 3,23 4,16 80,94 14,27 8,07 10,41 202,3 12 Брускета с учьцем и сливсиным сыром 0,1300 10,02 8,79 18,05 197,50 13,02 11,42 23,46 256,7 13 5 Брускета с узбекскими томатами и 0,1100 13,95 3,66 17,09 208,55 15,34 4,03 18,79 229,3 14 Бургер с говядиной и соусом ВВО 0,3700 3,39 5,34 13,35 105,30 12,55 19,75 49,41 389,6 15 Бетчина АОгр 0,0400 8,40 19,20 0,50 154,40 3,36 7,68 0,20 61,7 6 608,104 а с овощами и риссом в соусе в 1,040 19,20 0,50 154,40 3,36 7,68 0,20 61,7 6 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 1	10		0,2000	4,76	4,03	4,∠1	15,02	ა,აა	0,05	0,42	131,04
12 Брускета с тунцом и сливонным сыром 0,1300 10,02 8,79 18,05 197,50 13,02 11,42 23,46 256,7 13 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	11	·	0,2500	5,71	3,23	4,16	80,94	14,27	8,07	10,41	202,35
13 соусом песто 14 Бургер с говядиной и соусом ВВО 15 Ветчина 40гр 16 Говядина с овощами и рисом в соусе 16 Карри 17 Горядка индейки с пюре из сельдерея 18 Зеленый гаспачо с крабом 18 Зеленый гаспачо с крабом 18 Зеленый гаспачо с овощным тартаром 19 Зеленый гаспачо с овощным тартаром 19 Зеленый гаспачо с овощным тартаром 10 Делей Сургер оргом ор	12		0,1300	10,02	8,79	18,05	197,50	13,02	11,42	23,46	256,75
15 Ветчина 40гр 0,0400 8,40 19,20 0,50 154,40 3,36 7,68 0,20 61,7	13	1	0,1100	13,95	3,66	17,09	208,50	15,34	4,03	18,79	229,31
16 Каррина с овощами и рисом в соусе карри 0,3300 8,61 6,70 32,72 235,13 28,40 22,12 107,96 775,9 17 Груркак индейки с піоре из сельдерея карри 0,3500 7,17 10,25 5,27 126,64 25,10 35,89 18,46 443,2 18 Зеленьій гаспачо с крабом 0,3700 2,43 1,57 2,23 37,05 8,98 5,82 8,25 137,0 19 Зеленьій гаспачо с крабом 0,3700 2,43 1,57 2,23 37,05 8,98 5,82 8,25 137,0 20 Кираньій гаспачо с вовощньми в сором од с	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
16 карри карри 0,3300 8,61 6,70 32,72 235,13 26,40 22,12 107,96 77,59 17 Грудка индейки с пюре из сельдерея 0,3500 7,17 10,25 5,27 126,64 25,10 35,89 18,46 443,2 18 Зеленый гаслачо с крабом 0,3700 2,43 1,57 2,23 37,05 8,98 5,82 8,25 137,0 19 Зеленый гаслачо с овощным тартаром 0,4000 0,90 0,77 2,31 20,43 3,61 3,07 3,24 81,77 20 Киноа боул с тофу и авокадо 0,2380 10,24 7,50 31,03 246,24 24,36 17,85 73,85 586,0 21 Колбаски куриные 90гр 0,0500 20,76 17,60 0,08 257,65 10,38 8,88 0,04 128,7 21 Куриный суп с пастой орзо и овощами и песто 0,2030 7,22 5,23 26,87 193,34 14,65 10,61 54,55 392,4	15	Ветчина 40гр	0,0400	8,40	19,20	0,50	154,40	3,36	7,68	0,20	61,76
17 и овощами 0,5300 7,17 10,25 5,27 126,64 29,10 35,89 18,46 443,2	16		0,3300	8,61	6,70	32,72	235,13	28,40	22,12	107,96	775,91
18 Зеленый гаспачо с крабом 0,3700 2,43 1,57 2,23 37,05 8,98 5,82 8,25 137,0 3 Зеленый гаспачо с овощным тартаром 0,4000 0,90 0,77 2,31 20,43 3,61 3,07 9,24 81,7 20 Кинов боул с тофу и авокадо 0,2380 10,24 7,50 31,03 246,24 24,62 42,436 17,85 73,85 586,0 21 Колбаски куриные 90гр 0,0900 24,30 27,40 0,00 328,30 21,87 24,66 0,00 295,4 22 Креветки 40гр 0,0500 20,76 17,60 0,08 257,56 10,38 8,80 0,04 128,7 23 Куриный сул с пастой орзо и овощами 0,3050 3,25 5,50 3,77 66,29 9,91 16,76 11,49 202,2 24 Орзотто с зелеными овощами и песто 0,2030 7,22 5,23 26,87 193,34 14,65 10,61 54,55 392,4 25 Паста с цыпленком грибами и 0,2700 13,12 12,18 14,84 226,12 35,42 32,87 40,07 610,5 26 Поке с индейкой и аражисовым соусом 0,2800 4,88 10,17 25,56 186,80 13,66 28,47 71,56 523,0 27 Поке с тунцом 0,2570 0,70 6,34 18,07 103,93 1,80 16,29 46,43 267,1 18 Поке с угрем манго и соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26 395,3 1 ритвий крем-сул из залеченийх 0,3000 0,02 1,09 6,37 29,98 0,06 3,26 19,10 89,9 29 Рис с корепродуктами в устричном 0,2700 0,95 8,15 16,19 105,91 2,57 22,02 43,70 285,9 30 Рис с корепродуктами в устричном 0,2000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 395,1 31 Ритвий крем-сул на залечений 0,2000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 395,1 32 Рис с корепродуктами в устричном 0,2000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 395,1 33 Рис с корепродуктами в устричном 0,2000 1,700 3,20 20,47 105,44 3,48 9,30 59,57 306,8 34 Ролл с креветками и соусом татаки 0,2167 2,75 6,39 13,33 106,01 5,95 13,84 30,19 229,7 35 Салат Носуаз с тунцом 0,2000 11,700 8,25 2,84 149,60	17		0,3500	7,17	10,25	5,27	126,64	25,10	35,89	18,46	443,23
Киноа боул с тофу и авокадо 0,2380 10,24 7,50 31,03 246,24 24,36 17,85 73,85 586,0	18	·	0,3700	2,43	1,57	2,23	37,05	8,98	5,82	8,25	137,07
21 Колбаски куриные 90гр 0,0900 24,30 27,40 0,00 328,30 21,87 24,66 0,00 295,4 22 Креветки 40гр 0,0500 20,76 17,60 0,08 257,56 10,38 8,80 0,04 128,7 23 Куриный суп с пастой орзо и овощами и лесто из рукколы 0,2030 7,22 5,23 26,87 193,34 14,65 10,61 54,55 392,4 25 Паста са цыпленком грибами и пармисовым соусом 0,2800 4,88 10,17 25,68 186,80 13,66 28,47 71,56 523,0 26 Поке с индейкой и арахисовым соусом 0,2800 4,88 10,17 25,56 186,80 13,66 28,47 71,56 523,0 27 Поке с индейкой и арахисовым соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26 395,3 29 Туры мы мы соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26	19	Зеленый гаспачо с овощным тартаром	0,4000	0,90	0,77	2,31	20,43	3,61	3,07	9,24	81,70
22 Креветки 40гр 0,0500 20,76 17,60 0,08 257,56 10,38 8,80 0,04 128,77	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
23 Куриный суп с пастой орзо и овощами 0,3050 3,25 5,50 3,77 66,29 9,91 16,76 11,49 202,2 24 Орзотто с зелеными овощами и песто 0,2030 7,22 5,23 26,87 193,34 14,65 10,61 54,55 392,4 25 Паста с цыпленком грибами и 0,2700 13,12 12,18 14,84 226,12 35,42 32,87 40,07 610,5 26 Поке с индейкой и арахисовым соусом 0,2800 4,88 10,17 25,56 186,80 13,66 28,47 71,56 523,0 27 Поке с тунцом 0,2570 0,70 6,34 18,07 103,93 1,80 16,29 46,43 267,1 28 Поке с угрем манго и соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26 395,3 29 Туритым урем-сут из загаченых 0,3000 0,02 1,09 6,37 29,98 0,06 3,26 19,10 89,9 30 Рис с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 385,1 31 Рис с морепродуктами в устричном 0,2700 0,95 8,15 16,19 105,91 2,57 22,02 43,70 285,9 32 Рис с овощами в соусе терияки 0,2910 1,20 3,20 20,47 105,44 3,48 9,30 59,57 306,8 33 Ролл с креветками и соусом татаки 0,2167 2,75 6,39 13,93 106,01 5,95 13,84 30,19 229,7 35 Салат Нисуаз с тунцом 0,2300 11,70 8,25 2,84 149,60 26,90 18,98 6,52 344,0 36 Салат с жареным авокадо и томатом 0,2100 9,59 1,75 4,50 111,33 20,15 3,67 9,46 233,8 37 Салат с овощами и загражкой из сыра 0,3000 4,96 2,83 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,7 38 Салат Цезарь с курицей NEW 0,1900 18,36 9,75 4,00 220,22 34,88 18,52 7,59 418,4 39 Салат цезарь с куреветками 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 40 Салат цезарь с курецей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с кореперодуктами в устричном 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 1	21	Колбаски куриные 90гр	0,0900	24,30	27,40	0,00	328,30	21,87	24,66	0,00	295,47
24 Орзотто с зелеными овощами и песто из рукколы из рукколы из рукколы од 2000 года од 7,22 5,23 26,87 193,34 14,65 10,61 54,55 392,4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	22	Креветки 40гр	0,0500	20,76	17,60	0,08	257,56	10,38	8,80	0,04	128,78
24 из рукколы 0,2030 7,22 5,23 26,87 193,34 14,65 10,61 54,55 392,4 25 Паста с цыпленком грибами и пармезаном 0,2700 13,12 12,18 14,84 226,12 35,42 32,87 40,07 610,5 26 Поке с индейкой и арахисовым соусом 0,2800 4,88 10,17 25,56 186,80 13,66 28,47 71,56 523,0 27 Поке с тунцом 0,2570 0,70 6,34 18,07 103,93 1,80 16,29 46,43 267,1 28 Поке с угрцем манго и соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26 395,3 29 Туртиный ремет-сутги загагенейы 0,3000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 385,1 31 Рис с морепродуктами в устричном соусом и соусом	23		0,3050	3,25	5,50	3,77	66,29	9,91	16,76	11,49	202,20
Пармезаном 13,12 12,18 14,64 226,12 33,42 32,67 40,07 610,5	24		0,2030	7,22	5,23	26,87	193,34	14,65	10,61	54,55	392,47
27 Поке с тунцом 0,2570 0,70 6,34 18,07 103,93 1,80 16,29 46,43 267,1 28 Поке с угрем манго и соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26 395,3 29 Поке с курещей в соусе свит чили 0,3000 0,02 1,09 6,37 29,98 0,06 3,26 19,10 89,9 30 Рис с курищей в соусе свит чили 0,3000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 385,1 31 Рис с морепродуктами в устричном 0,2700 0,95 8,15 16,19 105,91 2,57 22,02 43,70 285,9 32 Рис с овощами в соусе терияки 0,2910 1,20 3,20 20,47 105,44 3,48 9,30 59,57 306,8 33 Ролл с индейкой кукурузным соусом и кешью 0,2050 6,58 7,14 18,32 161,10 13,50 14,64 37,55 330,2 34 Ролл с креветками и соусом татаки 0,2167 2,75 6,39 13,93 106,01 5,95 13,84 30,19 229,7 35 Салат Нисуза с тунцом 0,2300 11,70 8,25 2,84 149,60 26,90 18,98 6,52 344,0 36 Салат с жареным авокадо и томатом 0,2100 9,59 1,75 4,50 111,33 20,15 3,67 9,46 233,8 37 Салат С овощами и заправкой из сыра фета. 0,3000 4,96 2,83 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,7 38 Салат Цезарь с курицей NEW 0,1900 18,36 9,75 4,00 220,22 34,88 18,52 7,59 418,4 39 Салат цезарь с курицей NEW 0,1900 18,38 8,74 3,96 216,27 33,09 15,73 7,14 389,2 40 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с морепродуктами в устричном 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1	25	I •	0,2700	13,12	12,18	14,84	226,12	35,42	32,87	40,07	610,52
28 Поже с угрем манго и соусом унаги 0,3030 5,33 4,38 16,26 130,49 16,14 13,27 49,26 395,3 29 трунный крем-сут из запеченых 0,3000 0,02 1,09 6,37 29,98 0,06 3,26 19,10 89,9 30 Рис с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 385,1 31 Рис с морепродуктами в устричном соусо 0,2700 0,95 8,15 16,19 105,91 2,57 22,02 43,70 285,9 32 Рис с овощами в соусе терияки 0,2910 1,20 3,20 20,47 105,44 3,48 9,30 59,57 306,8 33 Ролл с индейкой кукурузным соусом и кешью 0,2950 6,58 7,14 18,32 161,10 13,50 14,64 37,55 330,2 34 Ролл с креветками и соусом татаки 0,2167 2,75 6,39 13,93 106,01 5,95 13,84 30,19	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
29 Приный Креми-сунтиз запеченых 0,3000 0,02 1,09 6,37 29,98 0,06 3,26 19,10 89,9 30 Рис с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 385,11 10,00 соусе 1,000 0,95 8,15 16,19 105,91 2,57 22,02 43,70 285,9 10,00 20,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,	27	Поке с тунцом	0,2570	0,70	6,34	18,07	103,93	1,80	16,29	46,43	267,11
30 Рис с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,67 6,87 16,98 128,40 11,00 20,61 50,94 385,1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	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
31 Рис с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 0,95 8,15 16,19 105,91 2,57 22,02 43,70 285,9 32 Рис с овощами в соусе терияки 0,2910 1,20 3,20 20,47 105,44 3,48 9,30 59,57 306,8 33 Ролл с индейкой кукурузным соусом и кешью 0,2050 6,58 7,14 18,32 161,10 13,50 14,64 37,55 330,2 34 Ролл с креветками и соусом татаки 0,2167 2,75 6,39 13,93 106,01 5,95 13,84 30,19 229,7 35 Салат Нисуаз с тунцом 0,2300 11,70 8,25 2,84 149,60 26,90 18,98 6,52 344,0 36 Салат с жареным авокадо и томатом 0,2100 9,59 1,75 4,50 111,33 20,15 3,67 9,46 233,8 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	29	томотор	0,3000	0,02	1,09	6,37	29,98		3,26	19,10	89,95
оусе органия в соусе терияки органия	30	7	0,3000	3,67	6,87	16,98	128,40	11,00	20,61	50,94	385,19
33 Ролл с индейкой кукурузным соусом и кешью 0,2050 6,58 7,14 18,32 161,10 13,50 14,64 37,55 330,2 330,2 34 Ролл с креветками и соусом татаки 0,2167 2,75 6,39 13,93 106,01 5,95 13,84 30,19 229,7 35 Салат Нисуаз с тунцом 0,2300 11,70 8,25 2,84 149,60 26,90 18,98 6,52 344,0 36 Салат с жареным авокадо и томатом 0,2100 9,59 1,75 4,50 111,33 20,15 3,67 9,46 233,8 37 Салат с овощами и заправкой из сыра фета. 0,3000 4,96 2,83 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,70 4,50 13,40 14,87 14,		coyce	-,	-,	-, -		, -	*		,	285,96
кешью 37,55 330,2 34 Ролл с креветками и соусом татаки 37,55 330,2 35 Салат Нисуаз с тунцом 36 Салат с жареным авокадо и томатом 37,00 38 Салат с овощами и заправкой из сыра фета. 38 Салат Цезарь с курицей NEW 39 Салат Цезарь NEW с креветками 30,190 30,3000 4,96 2,83 30,19 229,7 4,50 111,33 20,15 3,67 3,67 3,46 233,8 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,70 196,7	32	. , ,	0,2910	1,20	3,20	20,47	105,44	3,48	9,30	59,57	306,82
35 Салат Нисуаз с тунцом 0,2300 11,70 8,25 2,84 149,60 26,90 18,98 6,52 344,0 36 Салат с жареным авокадо и томатом 0,2100 9,59 1,75 4,50 111,33 20,15 3,67 9,46 233,8 37 Салат с овощами и заправкой из сыра фета. 0,3000 4,96 2,83 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,70 38 Салат Цезарь с курицей NEW 0,1900 18,36 9,75 4,00 220,22 34,88 18,52 7,59 418,4 39 Салат Цезарь NEW с креветками 0,1800 18,38 8,74 3,96 216,27 33,09 15,73 7,14 389,2 40 Салат цезарь с креветками 0,1700 3,08 9,79 4,41 84,54 5,24 16,64 7,50 143,70 41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 Соба с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,10 193,10 1 1,22 1,40 1,20 1,20 1,20 1,20 1,20 1,20 1,20 1,2	33	1	0,2050	6,58	7,14	18,32	161,10	13,50	14,64	37,55	330,24
36 Салат с жареным авокадо и томатом 0,2100 9,59 1,75 4,50 111,33 20,15 3,67 9,46 233,8 37 Салат с овощами и заправкой из сыра фета. 0,3000 4,96 2,83 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,70 38 Салат Цезарь с курицей NEW 0,1900 18,36 9,75 4,00 220,22 34,88 18,52 7,59 418,4 39 Салат Цезарь NEW с креветками 0,1800 18,38 8,74 3,96 216,27 33,09 15,73 7,14 389,2 40 Салат цезарь с креветками 0,1700 3,08 9,79 4,41 84,54 5,24 16,64 7,50 143,7 41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3	34		0,2167	2,75	6,39	13,93	106,01	5,95	13,84	30,19	229,73
37 Салат с овощами и заправкой из сыра фета. 0,3000 4,96 2,83 2,41 65,59 14,87 8,50 7,24 196,70 38 Салат Цезарь с курицей NEW 0,1900 18,36 9,75 4,00 220,22 34,88 18,52 7,59 418,4 39 Салат Цезарь NEW с креветками 0,1800 18,38 8,74 3,96 216,27 33,09 15,73 7,14 389,2 40 Салат цезарь с креветками 0,1700 3,08 9,79 4,41 84,54 5,24 16,64 7,50 143,7 41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1 <td>35</td> <td>Салат Нисуаз с тунцом</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2,84</td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td>344,07</td>	35	Салат Нисуаз с тунцом				2,84		-			344,07
фета. 38 Салат Цезарь с курицей NEW 0,1900 18,36 9,75 4,00 220,22 34,88 18,52 7,59 418,4 39 Салат Цезарь NEW с креветками 0,1800 18,38 8,74 3,96 216,27 33,09 15,73 7,14 389,2 40 Салат цезарь с креветками 0,1700 3,08 9,79 4,41 84,54 5,24 16,64 7,50 143,7 41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с морепродуктами в устричном соусе	36		0,2100	9,59	1,75	4,50	111,33	20,15	3,67	9,46	233,80
39 Салат Цезарь NEW с креветками 0,1800 18,38 8,74 3,96 216,27 33,09 15,73 7,14 389,2 40 Салат цезарь с креветками 0,1700 3,08 9,79 4,41 84,54 5,24 16,64 7,50 143,7 41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 Соба с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1	37	1	0,3000	4,96	2,83	2,41	65,59	14,87	8,50	7,24	196,76
40 Салат цезарь с креветками 0,1700 3,08 9,79 4,41 84,54 5,24 16,64 7,50 143,7 41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1	38	i '	0,1900	18,36	9,75	4,00	220,22	34,88	18,52	7,59	418,42
41 Салат цезарь с курицей 0,1700 3,64 10,58 4,59 93,45 6,19 17,99 7,80 158,8 42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1	39	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,38	8,74	3,96	216,27	33,09	15,73	7,14	389,29
42 Соба с курицей в соусе свит чили 0,3000 3,91 7,13 8,44 97,46 11,72 21,40 25,33 292,3 43 Соба с морепродуктами в устричном соусе 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1	40	Салат цезарь с креветками	0,1700	3,08	9,79	4,41	84,54	5,24	16,64	7,50	143,72
43 Соба с морепродуктами в устричном 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1 соусе	41	Салат цезарь с курицей	0,1700	3,64	10,58	4,59	93,45	6,19	17,99	7,80	158,87
43 coyce 0,2700 1,22 8,45 6,70 71,53 3,28 22,81 18,09 193,1	42	, , ,	0,3000	3,91	7,13	8,44	97,46	11,72	21,40	25,33	292,37
	43		0,2700	1,22	8,45	6,70	71,53		22,81	18,09	193,13
	44		0,2930	1,39	3,22	8,09	57,74	4,07	9,44	23,70	169,19

Nº	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г. ержание в	Углево- ды, г. з 100 г. бл	ность, курп пода	Жиры, г. Соде	Белки, г. ржание в	Углево- ды, г. 1 порц. б	калории- ность, ккал
45	Суп морепродуктами и чиабаттой	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		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	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