

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	10,10	5,27	9,86	151,39	21,20	11,06	20,71	317,92
2	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
3	Бенедикт в кубе из бриош с креветками и чукрой	0,2555	9,25	8,50	10,32	158,56	23,64	21,71	26,37	405,11
4	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
5	Веганский круассан с кокосовой пеной и ягодами	0,1400	28,88	4,01	21,14	360,56	40,44	5,61	29,60	504,78
6	Глазунья с куриной грудкой, брокколи и трюфельным соусом	0,2600	6,63	12,42	3,80	124,53	17,23	32,29	9,89	323,79
7	Горячий бутерброд с ветчиной томатами и сыром	0,2179	5,34	8,41	17,95	153,50	11,64	18,32	39,10	334,47
8	Горячий бутерброд с индейкой, спаржей и сыром	0,1100	8,46	11,13	20,62	203,12	9,31	12,24	22,68	223,43
9	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
10	Гранола ананас фундук и бобы тонка	0,1000	35,81	10,00	36,74	509,26	35,81	10,00	36,74	509,26
11	Гранола вишня грецкий орех	0,1000	24,25	9,06	29,57	372,70	24,25	9,06	29,57	372,70
12	Гранола киви кокос	0,1000	21,63	7,84	35,94	369,74	21,63	7,84	35,94	369,74
13	Гранола пекан банан и каштановый мед	0,1000	19,74	7,15	37,05	354,43	19,74	7,15	37,05	354,43
14	Гранола финики клюква и кешью	0,1000	16,60	8,13	51,46	387,76	16,60	8,13	51,46	387,76
15	Запеканка творожная с соленой карамелью	0,1900	10,56	10,70	22,08	226,13	20,06	20,32	41,95	429,65
16	Зеленая гречка с пармезаном и яйцом пашот	0,2600	7,14	7,02	6,93	120,03	18,55	18,26	18,02	312,08
17	Каша из киноа на кокосовом молоке с тыквенным пюре	0,2500	5,93	6,61	33,78	214,89	14,81	16,53	84,45	537,23
18	Каша овсяная с бананом и черникой	0,3300	2,84	5,25	25,36	148,02	9,38	17,33	83,68	488,46
19	Каша овсяная с сезонными ягодами	0,3000	2,80	5,51	24,88	146,77	8,40	16,54	74,64	440,32
20	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
21	Киноа с трюфелем авокадо брокколи и пармезаном	0,2510	9,24	11,40	33,08	261,04	23,18	28,60	83,04	655,22
22	Киноа с яйцом пашот	0,2300	10,08	12,35	35,90	283,71	23,18	28,41	82,56	652,53
23	Крок мадам	0,2500	22,43	10,53	13,71	298,77	56,07	26,32	34,27	746,93
24	Круассан классический	0,0600	44,50	7,41	45,53	612,26	26,70	4,45	27,32	367,35
25	Круассан с ветчиной томатами и сыром Чеддер	0,1600	26,96	11,90	18,32	363,53	43,14	19,04	29,31	581,64
26	Круассан с икрой	0,1700	29,52	11,96	16,47	379,40	50,18	20,34	28,00	644,98
27	Круассан с лососем и сливочным сыром	0,1200	32,73	6,23	25,27	420,56	39,27	7,48	30,33	504,67
28	Круассан с лососем, яйцом пашот и голландским соусом.	0,1750	23,11	4,16	16,40	290,25	40,45	7,28	28,69	507,94
29	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
30	Омлет 4 сыра с рукколой и томатами	0,2400	15,41	10,62	2,40	190,82	36,99	25,49	5,77	457,98
31	Печенье банан чай Матча и топпинги	0,0950	22,08	5,43	45,41	402,06	20,98	5,15	43,13	381,96
32	Полезный фитнес завтрак	0,2400	12,78	12,87	2,44	176,27	30,68	30,88	5,86	423,06
33	Пченье шоколадное с карамелью и топпингом	0,1000	25,08	4,98	47,08	433,93	25,08	4,98	47,08	433,93
34	Сендвич 4 сыра	0,2300	14,08	14,25	27,60	294,11	32,39	32,77	63,47	676,46
35	Скрембл глазунья с чабатой и чатни из томатов	0,2500	8,60	9,49	18,53	189,52	21,51	23,73	46,33	473,81
36	Смузи протеиновый с инжиром малиной и какао	0,3467	1,63	1,61	7,12	49,55	5,65	5,57	24,67	171,76
37	Смузи протеиновый с хурмой инжиром и черникой	0,3467	0,67	1,96	6,49	39,86	2,33	6,80	22,51	138,16
38	Смузи протеиновый с хурмой манго и чиа	0,3600	0,33	2,32	16,03	76,31	1,17	8,36	57,69	274,73
39	Сырники из тофу с кокосовой глазурью	0,2500	7,88	4,07	21,17	171,85	19,70	10,16	52,92	429,62

№	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			
40	Сырники с начинкой из белого шоколада и маракуйи	0,2100	8,79	10,49	9,04	157,23	18,46	22,03	18,99	330,19
41	Сырники с фермерской земляникой и сметаной	0,2300	7,75	8,73	12,96	156,45	17,82	20,07	29,80	359,84
42	Сырники с ягодами джемом и сметаной	0,2800	7,34	7,73	9,29	134,18	20,56	21,64	26,02	375,70
43	Сырники со сметаной	0,2000	8,71	9,84	7,81	148,97	17,42	19,68	15,62	297,93
44	Яичница глазунья с ветчиной и сыром	0,2100	10,07	12,96	5,66	165,14	21,15	27,22	11,89	346,79
45	Яичница глазунья с чиабатой и чатни из томатов	0,2300	8,87	9,73	19,12	195,19	20,39	22,37	43,98	448,93
46	Яйцо Бенедикт на бриоше с ветчиной и томатами	0,2500	18,47	9,02	9,86	241,69	46,17	22,54	24,64	604,21
47	Яйцо Бенедикт на чиабате с ветчиной и томатами	0,2400	14,22	8,58	9,93	201,98	34,12	20,59	23,84	484,76
48	Яйцо Бенедикт с тунцом и спаржей на бриоше	0,2900	14,13	7,44	10,13	197,47	40,98	21,58	29,37	572,66

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 цыпленком терияки	0,1400	3,61	9,23	25,39	171,00	5,06	12,92	35,55	239,41
2	Бао с креветками в соусе вассаби	0,1433	3,84	10,56	37,55	226,97	5,50	15,14	53,81	325,33
3	Бао с форелью и сливочным сыром	0,1350	10,53	7,21	36,06	267,85	14,21	9,74	48,68	361,60
4	Безглютеновая паста Болоньезе с растительным мясом	0,3100	5,74	5,78	26,32	180,03	17,78	17,92	81,60	558,10
5	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
6	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
7	Брускета с тунцом и сливочным сыром	0,1300	8,91	8,22	16,00	177,03	11,58	10,69	20,79	230,14
8	Бургер с говядиной и соусом BBQ	0,3700	3,39	5,34	13,35	105,30	12,55	19,75	49,41	389,60
9	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
10	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
11	Вафли картофельные с индейкой, рукколой и пармезаном	0,2700	5,88	7,46	18,76	157,79	15,88	20,13	50,64	426,04
12	Вафли картофельные с лососем тартар и авокадо	0,2700	7,43	4,50	18,51	158,93	20,07	12,14	49,98	429,10
13	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
14	Котлеты из индейки с картофельным пюре и томатным соусом	0,3600	8,18	6,89	8,53	135,25	29,43	24,80	30,70	486,89
15	Куриный суп с пастой орзо и зелеными овощами	0,3200	2,93	5,49	5,74	71,23	9,36	17,56	18,36	227,94
16	Овощной салат с соусом фета	0,3000	4,85	2,79	2,47	64,68	14,55	8,38	7,40	194,04
17	Паста с цыпленком и грибами	0,2700	12,17	12,46	14,85	218,81	32,87	33,64	40,10	590,79
18	Паштет из куриной печени с соусом из инжира	0,2330	14,13	8,84	11,80	209,77	32,93	20,61	27,50	488,79
19	Пряный крем-суп из запеченных томатов	0,3000	0,01	0,96	3,92	19,61	0,03	2,87	11,77	58,84
20	Рис с курицей в соусе свит чили	0,3000	3,85	6,82	19,64	140,50	11,55	20,46	58,92	421,49
21	Салат Нисуаз со свежим тунцом	0,2300	11,70	8,25	2,84	149,60	26,90	18,98	6,52	344,07
22	Салат с жареным авокадо и томатом	0,2100	9,59	1,75	4,50	111,33	20,15	3,67	9,46	233,80
23	Салат Цезарь с курицей NEW	0,1900	18,36	9,75	4,00	220,22	34,88	18,52	7,59	418,42
24	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,38	8,74	3,96	216,27	33,09	15,73	7,14	389,29
25	Салат цезарь с креветками	0,1700	9,34	9,70	4,22	139,72	15,87	16,49	7,17	237,52
26	Салат цезарь с курицей	0,1700	9,90	10,50	4,40	148,63	16,82	17,84	7,47	252,67
27	Стейк лосося в соусе Мисо.	1,0000	1,61	0,61	0,54	19,09	16,09	6,09	5,43	190,86
28	Суп крем тыквенный	0,2700	0,99	1,30	8,39	47,67	2,68	3,50	22,64	128,71
29	Суп крем тыквенный с креветками	0,3033	1,04	4,62	8,97	63,71	3,15	14,03	27,20	193,24
30	Суп Том Ям классический	0,4580	0,73	4,78	11,28	70,77	3,33	21,88	51,67	324,10
31	Суп Том Ям на кокосовом молоке	0,4580	3,06	5,21	10,88	91,90	14,01	23,88	49,83	420,88
32	Суп томаный с морепродуктами и чабаттой	0,3200	5,25	6,28	13,46	126,20	16,80	20,09	43,07	403,84
33	Суп чечевичный с пастернаком и индейкой	0,4000	1,12	3,31	2,82	34,61	4,48	13,25	11,29	138,45
34	Суп чечевичный с пастернаком.	0,3500	0,08	0,97	3,15	17,22	0,28	3,40	11,04	60,25
35	Шаверма с индейкой и йогуртовым соусом	0,2650	2,70	5,08	1,52	50,70	7,15	13,47	4,03	134,35
36	Шаверма с креветками и соусом цезарь	0,2590	5,95	4,70	1,66	78,96	15,41	12,17	4,29	204,52