

## 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 ветчиной и томатами                   | 0,2500           | 11,56                     | 8,64   | 1,38    | 144,11      | 28,90                      | 21,61  | 3,45    | 360,29      |
| 2  | Бенедикт на бриоше с креветками и соусом Том Ям            | 0,3000           | 9,04                      | 8,98   | 8,03    | 149,39      | 27,12                      | 26,94  | 24,08   | 448,16      |
| 3  | Бенедикт на бриоше с сосисой и голландским соусом          | 0,2650           | 18,26                     | 7,78   | 8,66    | 230,10      | 48,38                      | 20,63  | 22,96   | 609,76      |
| 4  | Бенедикт на бриоше с тунцом гуакомоле и бобами Эдамаме     | 0,2500           | 13,45                     | 10,65  | 12,11   | 212,05      | 33,62                      | 26,62  | 30,27   | 530,13      |
| 5  | Большой комбинированный завтрак на подносе                 | 0,6200           | 5,89                      | 5,89   | 10,96   | 120,39      | 36,49                      | 36,54  | 67,97   | 746,42      |
| 6  | Глазунья с колбасками, микс салатом и бриошем.             | 0,2550           | 15,56                     | 15,93  | 5,24    | 224,73      | 39,68                      | 40,63  | 13,35   | 573,06      |
| 7  | Горячий бутерброд с ветчиной и сыром                       | 0,1900           | 5,34                      | 8,41   | 17,95   | 153,50      | 10,15                      | 15,97  | 34,10   | 291,65      |
| 8  | Горячий бутерброд с креветками и томатами                  | 0,1700           | 3,37                      | 7,29   | 16,35   | 124,85      | 5,73                       | 12,39  | 27,79   | 212,25      |
| 9  | Запеканка творожная с топпингом                            | 0,1930           | 12,82                     | 10,68  | 15,64   | 220,62      | 24,74                      | 20,60  | 30,19   | 425,80      |
| 10 | Зерновой хлеб с яйцами, авокадо и форелью гравлак          | 0,3000           | 10,09                     | 7,75   | 10,98   | 165,74      | 30,28                      | 23,25  | 32,94   | 497,22      |
| 11 | Зерновой хлеб с яйцом пашот, микс-салатом и муссом из тофу | 0,3100           | 10,55                     | 6,19   | 10,86   | 163,13      | 32,69                      | 19,20  | 33,68   | 505,69      |
| 12 | Каша овсяная с бананом и корицей                           | 0,3290           | 2,84                      | 5,25   | 25,36   | 148,02      | 9,35                       | 17,28  | 83,43   | 486,98      |
| 13 | 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      |
| 14 | Куриный суп с пастой орзо и зелеными овощами               | 0,3500           | 0,56                      | 3,66   | 8,53    | 53,80       | 1,95                       | 12,82  | 29,86   | 188,31      |
| 15 | Полезный фитнес завтрак                                    | 0,2400           | 0,00                      | 0,00   | 0,00    | 0,00        | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00        |
| 16 | Сендвич 4 сыра   | 0,2300           | 0,00                      | 0,00   | 0,00    | 0,00        | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00        |
| 17 | Сендвич с ростбифом и карамелизованным луком.              | 0,3000           | 9,26                      | 10,50  | 16,22   | 190,27      | 27,79                      | 31,50  | 48,67   | 570,81      |
| 18 | Скрембл с колбасками, микс салатом и бриошем.              | 0,2820           | 13,80                     | 14,04  | 5,26    | 201,41      | 38,91                      | 39,60  | 14,84   | 567,97      |
| 19 | Скрембл с тостом и зеленым салатом                         | 0,1290           | 14,16                     | 8,19   | 1,22    | 165,10      | 18,27                      | 10,56  | 1,58    | 212,98      |
| 20 | Соевый йогурт с джемом из алоэ и клубникой                 | 0,2600           | 18,76                     | 5,07   | 9,70    | 227,98      | 48,79                      | 13,19  | 25,22   | 592,74      |
| 21 | Сырники из тофу с кокосовым маслом                         | 0,2710           | 6,71                      | 3,00   | 19,75   | 151,40      | 18,19                      | 8,14   | 53,51   | 410,29      |
| 22 | Сырники классические                                       | 0,2300           | 7,58                      | 8,64   | 9,17    | 139,49      | 17,44                      | 19,88  | 21,08   | 320,83      |
| 23 | Сырники с изюмом и сметаной                                | 0,2600           | 7,97                      | 9,25   | 15,89   | 172,26      | 20,71                      | 24,06  | 41,32   | 447,88      |
| 24 | Сырники с фермерской земляникой и сметаной                 | 0,2300           | 0,00                      | 0,00   | 0,00    | 0,00        | 0,00                       | 0,00   | 0,00    | 0,00        |
| 25 | Сырники с ягодами, сметаной и джемом из хурмы              | 0,2800           | 7,34                      | 7,73   | 9,29    | 134,18      | 20,56                      | 21,64  | 26,02   | 375,70      |
| 26 | Сырники со сметаной и вишневым конфитюром.                 | 0,2500           | 5,43                      | 8,81   | 14,68   | 142,78      | 13,57                      | 22,02  | 36,69   | 356,96      |
| 27 | Творог зернистый с джемом из инжира с ягодами              | 0,2000           | 4,27                      | 6,72   | 4,87    | 84,74       | 8,53                       | 13,44  | 9,74    | 169,47      |
| 28 | Тост с творожным муссом и вишневым конфитюром              | 0,4000           | 10,37                     | 8,10   | 17,05   | 193,92      | 41,49                      | 32,38  | 68,19   | 775,70      |
| 29 | Тыквенный суп с кокосовым молоком                          | 0,3800           | 2,11                      | 1,49   | 6,97    | 52,87       | 8,03                       | 5,66   | 26,50   | 200,89      |
| 30 | Яичница глазунья с тостом и зеленым салатом                | 0,1590           | 14,16                     | 8,19   | 1,22    | 165,10      | 22,52                      | 13,02  | 1,95    | 262,51      |