

## 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	9,48	5,32	10,41	148,20	19,91	11,16	21,85	311,22
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 томатами и соусом том ям	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	Бриош страчатела инжир	0,1550	17,11	6,98	16,74	248,88	26,52	10,82	25,94	385,76
6	Бриош страчатела песто	0,2100	17,94	5,69	10,74	227,21	37,68	11,95	22,55	477,13
7	Бриош страчатела хурма	0,1500	16,00	7,01	16,62	238,52	24,00	10,52	24,93	357,78
8	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
9	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	0,1400	6,03	9,26	31,14	215,87	8,44	12,97	43,60	302,22
10	Горячий бутерброд с креветками томатами и пармезаном	0,1500	5,44	10,44	28,75	205,71	8,16	15,66	43,13	308,56
11	Гранола ананас	0,1000	35,81	10,00	36,74	509,26	35,81	10,00	36,74	509,26
12	Гранола банан	0,1000	19,74	7,15	37,05	354,43	19,74	7,15	37,05	354,43
13	Гранола вишня	0,1000	24,25	9,06	29,57	372,70	24,25	9,06	29,57	372,70
14	Гранола киви	0,1000	21,63	7,84	35,94	369,74	21,63	7,84	35,94	369,74
15	Гранола финики	0,1000	16,60	8,13	51,46	387,76	16,60	8,13	51,46	387,76
16	Каша овсяная с бананом и шоколадом	0,3300	2,84	5,25	25,36	148,02	9,38	17,33	83,68	488,46
17	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго	0,3050	7,35	2,12	19,03	150,74	22,42	6,46	58,04	459,77
18	Крок мадам	0,2500	22,43	10,53	13,71	298,77	56,07	26,32	34,27	746,93
19	Круассан классический	0,0600	44,50	7,41	45,53	612,26	26,70	4,45	27,32	367,35
20	Круассан миндальный	0,1100	32,09	7,27	27,48	427,80	35,30	7,99	30,23	470,58
21	Круассан с ветчиной и рукколой	0,1600	26,96	11,90	18,32	363,53	43,14	19,04	29,31	581,64
22	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
23	Круассан с форелью и сливочным сыром	0,1300	30,28	6,00	23,79	391,67	39,36	7,80	30,93	509,17
24	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
25	Омлет четыре сыра с рукколой и томатами	0,2600	17,48	13,11	3,48	223,63	45,44	34,08	9,05	581,43
26	Печенье банан чай Матча и топпинги	0,0950	22,08	5,43	45,41	402,06	20,98	5,15	43,13	381,96
27	Полезный фитнес завтрак	0,2400	12,78	12,87	2,44	176,27	30,68	30,88	5,86	423,06
28	Печенье шоколадное с карамелью и топпингом	0,1000	25,08	4,98	47,08	433,93	25,08	4,98	47,08	433,93
29	Сендвич 4 сыра	0,2300	14,08	14,25	27,60	294,11	32,39	32,77	63,47	676,46
30	Сендвич с ветчиной и сыром	0,3300	7,86	7,42	1,85	107,79	25,92	24,50	6,11	355,70
31	Сендвич с моцареллой и черничным джемом	0,1600	6,48	6,70	2,92	96,82	10,37	10,72	4,68	154,91
32	Скремолл с чабатой и чатни из томатов	0,2500	8,60	9,49	18,53	189,52	21,51	23,73	46,33	473,81
33	Смузи Авокадо-базилик	0,3500	3,98	2,24	8,64	79,38	13,94	7,84	30,24	277,84
34	Смузи Банан-хурма	0,3500	0,81	1,63	8,19	46,59	2,85	5,70	28,65	163,05
35	Смузи из хурмы манго и чиа	0,3500	0,23	0,75	16,24	70,04	0,81	2,61	56,85	245,13
36	Смузи Инжир орехи	0,3500	6,27	3,03	5,59	90,95	21,95	10,62	19,57	318,31
37	Сырники из тофу с кокосовой стружкой	0,2400	8,10	4,02	21,07	173,26	19,44	9,66	50,57	415,83
38	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
39	Сырники с фермерской земляникой и сметаной	0,2300	7,75	8,73	12,96	156,45	17,82	20,07	29,80	359,84
40	Сырники с ягодами джемом и сметаной	0,2800	7,34	7,73	9,29	134,18	20,56	21,64	26,02	375,70
41	Сырники со сметаной и джемом инжира и хурмы	0,2400	7,27	8,28	8,78	133,68	17,44	19,88	21,08	320,83
42	Яичница глазунья с чабатой и чатни из томатов	0,2300	8,87	9,73	19,12	195,19	20,39	22,37	43,98	448,93
43	Яйцо пашот 1шт	0,0400	10,70	12,40	1,10	150,30	4,28	4,96	0,44	60,12

## 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 чипотле майо	0,1301	4,31	12,14	37,50	237,37	5,61	15,80	48,80	308,89
3	Бао с лососем и Ким Чи Майо	0,1300	5,71	5,83	29,34	192,00	7,42	7,58	38,14	249,60
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	Бефстроганов с картофелем стоун	0,3000	10,45	7,32	5,40	144,90	31,34	21,95	16,21	434,70
7	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
8	Брускета с подкопченной форелью и битым огурцом	0,1800	6,11	4,01	16,36	136,52	11,00	7,22	29,45	245,73
9	Брускета с тунцом и сливочным сыром	0,1300	10,02	8,79	18,05	197,50	13,02	11,42	23,46	256,75
10	Бургер с говядиной BBQ	0,3700	3,39	5,34	13,35	105,30	12,55	19,75	49,41	389,60
11	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
12	Котлеты из индейки с картофельным пюре и томатным соусом	0,3300	8,92	7,52	9,30	147,54	29,43	24,80	30,70	486,89
13	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
14	Овощной салат с соусом фета	0,3000	4,85	2,79	2,47	64,68	14,55	8,38	7,40	194,04
15	Оладьи из цуккини с щучьей икрой	0,2400	5,45	3,04	11,73	108,07	13,07	7,29	28,15	259,36
16	Паста с цыпленком грибами и пармезаном	0,3000	12,38	11,99	16,47	225,24	37,13	35,97	49,41	675,71
17	Поке с индейкой и арахисовым соусом	0,2800	4,88	10,17	25,56	186,80	13,66	28,47	71,56	523,04
18	Пряный суп из запеченых томатов	0,3300	0,87	1,56	9,35	51,46	2,88	5,13	30,84	169,81
19	Салат Нисуаз с тунцом	0,2490	10,47	7,84	3,66	140,19	26,06	19,51	9,11	349,07
20	Салат с жареным авокадо и томатом	0,2100	9,59	1,75	4,50	111,33	20,15	3,67	9,46	233,80
21	Салат Цезарь с курицей NEW	0,1900	18,36	9,75	4,00	220,22	34,88	18,52	7,59	418,42
22	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,38	8,74	3,96	216,27	33,09	15,73	7,14	389,29
23	Салат цезарь с креветками	0,1750	3,09	9,65	4,37	83,95	5,41	16,89	7,65	146,91
24	Салат цезарь с курицей	0,1700	3,64	10,58	4,59	93,45	6,19	17,99	7,80	158,87
25	Стейк лосося с кейлом, шпинатом и соусом мисо	1,0000	1,61	0,61	0,54	19,09	16,09	6,09	5,43	190,86
26	Суп Том Ям классический	0,4580	0,74	4,76	10,76	68,74	3,38	21,82	49,28	314,82
27	Суп Том Ям на кокосовом молоке	0,4580	3,04	4,73	10,88	89,77	13,90	21,68	49,82	411,14
28	Суп тыквенный	0,2700	0,99	1,30	8,39	47,67	2,68	3,50	22,64	128,71
29	Суп тыквенный с креветками	0,3033	1,01	4,42	7,49	56,73	3,06	13,41	22,72	172,07
30	Суп чечевичный с пастернаком и индейкой	0,4000	1,12	3,31	2,82	34,61	4,48	13,25	11,29	138,45
31	Суп чечевичный с пастернаком.	0,3500	0,08	0,97	3,15	17,22	0,28	3,40	11,04	60,25
32	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
33	Шаверма с креветками, овощами и соусом чипотле	0,2800	5,34	4,46	1,63	72,44	14,95	12,50	4,56	202,83