

## 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 в кубе из бриош с ветчиной	0,2150	17,58	9,99	10,17	238,87	37,79	21,48	21,87	513,56
2	Бенедикт в кубе из бриош с лососем и шпинатом	0,2000	19,19	7,40	11,70	249,11	38,38	14,80	23,40	498,22
3	Глазунья с куриной грудкой, брокколи и трюфельным соусом	0,2800	7,02	11,55	4,76	128,43	19,66	32,33	13,34	359,60
4	Глазунья с томатами и оливками	0,2700	7,86	8,13	8,65	137,84	21,22	21,95	23,35	372,17
5	Горячий бутерброд с ветчиной, томатами и сыром	0,1800	6,98	9,19	20,52	181,69	12,57	16,55	36,93	327,04
6	Горячий бутерброд с креветками, томатами, пармезаном	0,1700	5,16	8,88	20,62	164,42	8,77	15,10	35,05	279,52
7	Гурьевская каша	0,3000	1,27	3,40	17,40	94,60	3,80	10,20	52,20	283,80
8	Гурьевская каша на топленом молоке с цукатами	0,3200	3,33	2,09	14,73	97,24	10,64	6,69	47,15	311,16
9	Драник из цуккини с форелью и яйцом пашот	0,3000	6,76	4,71	10,46	121,52	20,28	14,13	31,39	364,55
10	Зеленая гречка	0,3000	2,54	1,55	8,73	63,94	7,61	4,64	26,18	191,81
11	Зеленая гречка 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
12	Каша овсяная	0,3000	7,24	7,42	27,72	205,75	21,73	22,26	83,16	617,25
13	Каша овсяная с инжиром	0,3150	2,93	5,26	22,25	136,45	9,24	16,57	70,09	429,83
14	Каша рисовая	0,3000	1,01	2,96	17,59	91,31	3,04	8,87	52,78	273,92
15	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
16	Круассан классический	0,0750	29,90	6,40	43,71	469,58	22,43	4,80	32,78	352,18
17	Круассан миндальный	0,1100	32,09	7,27	27,48	427,80	35,30	7,99	30,23	470,58
18	Круассан с лососем и яйцом пашот	0,1600	28,64	8,59	18,23	364,99	45,82	13,74	29,16	583,97
19	Круассан, масло, джем	0,1050	44,93	4,75	31,45	549,15	47,18	4,98	33,02	576,61
20	Мягко сваренное яйцо с йогуртовым тахини	0,3300	8,15	7,74	11,43	150,06	26,91	25,54	37,72	495,20
21	Омлет французский с сыром, рукколой и томатами	0,3200	12,03	10,64	2,11	159,29	38,51	34,04	6,76	509,74
22	Омлет французский с трюфелем	0,2000	17,11	10,08	1,81	201,59	34,23	20,16	3,62	403,18
23	Сырники с фермерской земляникой и сметаной	0,2370	12,61	7,08	9,95	181,56	29,87	16,78	23,58	430,29
24	Сырники со сметаной и джемом из инжира и хурмы	0,2300	15,02	7,49	9,36	202,58	34,55	17,22	21,53	465,93
25	Тост Панцанелла	0,2300	9,72	4,21	12,63	154,84	22,36	9,68	29,05	356,13
26	Тост с тунцом	0,1800	6,52	10,02	14,43	156,49	11,73	18,04	25,98	281,67
27	Френч-тост тирамису	0,2000	16,06	5,95	32,92	299,99	32,12	11,89	65,84	599,97
28	Шведский завтрак с ветчиной	0,2930	11,92	10,08	10,45	189,38	34,92	29,54	30,62	554,90
29	Шведский завтрак с лососем	0,2530	12,77	5,40	12,99	188,47	32,31	13,66	32,85	476,83

## 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	15,38	6,09	10,00	202,80	32,30	12,79	21,01	425,89
2	Баклажаны с говядиной и томатами в соусе	0,2300	6,69	7,56	6,89	118,01	15,39	17,39	15,84	271,43
3	Безглютеновая паста Болоньезе с растительным мясом	0,3100	5,74	5,78	26,32	180,03	17,78	17,92	81,60	558,10
4	Безглютеновая паста с цыпленком и грибами	0,3000	10,42	10,08	40,25	295,08	31,25	30,25	120,74	885,23
5	Врап с индейкой кешью и йогуртовым соусом	0,3080	4,15	7,23	13,23	119,22	12,79	22,27	40,76	367,19
6	Врап с креветками	0,2600	5,74	7,13	16,35	145,62	14,93	18,55	42,50	378,61
7	Запечённый батат с фетой и мятым авокадо	0,2500	4,51	3,83	8,77	90,97	11,27	9,58	21,93	227,41
8	Зеленый салат с брокколи в ореховом соусе	0,1950	4,85	3,84	4,07	75,30	9,46	7,49	7,93	146,84
9	Котлеты из индейки с табуле з печёных вошей	0,3300	2,80	5,91	19,61	127,23	9,22	19,51	64,71	419,87
10	Креветки Бэнг Бэнг	0,2500	14,28	8,10	4,46	178,77	35,71	20,25	11,15	446,93
11	Крем-суп из батата	0,2920	5,58	4,04	8,35	99,77	16,30	11,79	24,37	291,31
12	Куриный паштет с желе из швейцарского сыра	0,1870	17,46	10,66	20,69	282,50	32,64	19,94	38,69	528,27
13	Куриный суп с фрикадельками	0,3500	2,65	5,61	5,26	67,31	9,28	19,62	18,39	235,57
14	Маффин с говядиной и японским омлетом	0,2100	12,38	9,03	20,04	227,73	26,00	18,97	42,08	478,22
15	Маффин с котлетой из растительного мяса	0,2650	6,92	19,48	23,63	234,65	18,32	51,61	62,62	621,82
16	Нисуаз	0,2500	14,00	7,59	3,38	169,92	35,01	18,98	8,45	424,80
17	Ньокки 4 сыра	0,2300	10,00	10,79	43,47	307,06	23,01	24,82	99,97	706,23
18	Овощной салат с фетой	0,3000	5,96	3,72	2,68	79,28	17,89	11,17	8,04	237,83
19	Палтус с печеным картофелем и соусом из капусты	0,3000	0,90	6,52	6,04	58,35	2,71	19,55	18,13	175,06
20	Паста Болоньезе с растительным мясом	0,3100	7,01	7,68	15,53	155,86	21,72	23,79	48,14	483,17
21	Паста с креветками и печёным перцем	0,2450	3,44	9,44	31,16	193,33	8,43	23,13	76,33	473,67
22	Паста с цыпленком и грибами	0,2700	13,12	12,18	14,84	226,12	35,42	32,87	40,07	610,52
23	Перец с соусом тоннатто	0,2340	12,60	3,92	4,09	145,41	29,47	9,18	9,57	340,25
24	Ризотто с тыквой	0,2400	8,48	4,88	38,40	249,46	20,35	11,72	92,17	598,69
25	Салат Цезарь с курицей NEW	0,1900	18,63	10,12	4,45	225,94	35,40	19,22	8,46	429,28
26	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,67	9,13	4,45	222,31	33,60	16,43	8,00	400,15
27	Суп тыквенный	0,3500	0,79	1,15	7,54	41,81	2,75	4,01	26,38	146,32
28	Суп тыквенный с креветками	0,3900	0,80	3,57	6,78	48,59	3,13	13,91	26,43	189,50
29	Том Ям с креветками	0,4360	1,11	5,07	10,57	72,58	4,84	22,11	46,10	316,44
30	Том Ям с креветками на кокосовом молоке	0,5010	2,82	4,59	9,71	82,57	14,13	23,02	48,62	413,68
31	Тост с Коппа-ди-парма и свежим инжиром	0,2640	11,03	4,89	19,97	198,65	29,11	12,91	52,71	524,44
32	Хлеб масло	0,1710	27,46	5,13	28,10	380,08	46,96	8,77	48,05	649,94
33	Щёчки с пармантье из картофеля	0,3110	15,12	10,90	7,74	210,64	47,03	33,89	24,07	655,09