

Ресторан «ЗС Гаванская»									
12/23/23									
Пищевая и энергетическая ценность пр ЗС ВО Рынок									
№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	кДж	
				Содержание в 100 г. блюда					
1	Бриош с яйцом пашот и креветками		0,2310	27	9	8	310	1300	
2	Полезный фитнес завтрак		0,2400	13	13	2,5	180	740	
3	Омлет/скрембл с пармезаном и зерновым хлебом		0,2005	12	9,5	13	200	840	
4	Бенедикт с лососем и голландским соусом		0,3049	19	7	9,5	230	980	
5	Бенедикт с ветчиной и голландским соусом		0,3550	17	8,5	8	220	920	
7	Круассан с индейкой, то матами и кремом из песто		0,1870	23	8	20	320	1330	
8	Круассан с креветками, томатами, цукини и песто		0,1900	26	6	20	340	1400	
9	Авокадо тост с яйцом всмятку и микс салатом		0,2700	14	6	11	190	800	
10	Сырники из тофу с кокосовой карамелью		0,2500	11	3,5	24	210	870	
	Сырники со								

11	Сметаной и конфитюром из инжира		0,2650	10	6	9,5	150	640
12	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,3050	7,5	2	19	150	630
13	Овсяная с инжиром		0,3600	5	2,5	19	130	540
14	Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо		0,3000	6	3,5	2,5	80	330
15	Салат Цезарь с курицей NEW		0,1900	18	9,5	4	220	920
16	Салат Цезарь NEW с креветками		0,1800	18	8,5	4	220	900
17	Суп крем тыквенный		0,2700	1	1,5	8,5	50	200
18	Суп крем тыквенный с креветками		0,3033	1	4,5	9	65	270
19	Грибной крем-суп с вешенками		0,3000	7,5	4	15	140	610
20	Куриный бульон с домашней лапшой		0,3380	3,5	6	2	65	260
21	Паста с цыпленком грибами и пармезаном		0,2700	12	10	15	200	860
22	Сырная вафля с лососем микс салат и яйцом пашот		0,1910	7	3,5	1,5	85	360
23	Сырная вафля с ветчиной микс салат и яйцом		0,2050	7,5	7,5	0,5	100	410
4540	Ньокки 4 сыра		0,2300	10	11	43	310	1280

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

ОДУКЦИИ КОМПАНИИ

Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
Содержание в 1 порц. блюда				
63	21	18	720	3010
31	31	6	420	1770
25	19	26	400	1690
56	22	29	710	2980
60	31	28	780	3260
43	15	37	600	2490
49	11	38	640	2670
37	16	30	510	2150
27	9	59	520	2170

27	16	25	410	1710
22	6,5	58	460	1930
17	9,5	68	470	1960
18	11	8	240	1000
35	19	7,5	420	1750
33	16	7	390	1630
2,5	3,5	23	130	540
3	14	27	190	810
23	13	44	430	1820
12	21	6	210	890
32	27	40	550	2310
14	7	3	160	690
15	16	1	200	850
23	25	100	710	2950