

|                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ресторан «ЗС Гаванская» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Составлен на основании<br>тех. карты и справочника<br>пищевой ценности<br>продукта |  |  |  |
| 12/23/23                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании  
ЗС ВО Рынок**

| № | Наименование блюда                           | Размер | Выход блюда, кг. | Жиры, г.                  | Белки, г. | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. | кДж  | Жиры, г.                   | Белки, г. | Углеводы, г. | Калорийность, ккал. | кДж  |
|---|--|--------|------------------|---------------------------|-----------|--------------|---------------------|------|----------------------------|-----------|--------------|---------------------|------|
|   |  |        |                  | Содержание в 100 г. блюда |           |              |                     |      | Содержание в 1 порц. блюда |           |              |                     |      |
|   |  |        |                  |                           |           |              |                     |      |                            |           |              |                     |      |
| 1 | Бриош с яйцом пашот и креветками             |        | 0,2310           | 27                        | 9         | 8            | 310                 | 1300 | 63                         | 21        | 18           | 720                 | 3010 |
| 2 | Полезный фитнес завтрак                      |        | 0,2400           | 13                        | 13        | 2,5          | 180                 | 740  | 31                         | 31        | 6            | 420                 | 1770 |
| 3 | Омлет/скрембл с пармезаном и зерновым хлебом |        | 0,2005           | 12                        | 9,5       | 13           | 200                 | 840  | 25                         | 19        | 26           | 400                 | 1690 |
| 4 | Бенедикт с лососем и голландским соусом      |        | 0,3049           | 19                        | 7         | 9,5          | 230                 | 980  | 56                         | 22        | 29           | 710                 | 2980 |
| 5 | Бенедикт с ветчиной и голландским соусом     |        | 0,3550           | 17                        | 8,5       | 8            | 220                 | 920  | 60                         | 31        | 28           | 780                 | 3260 |
|   | Круассан с                                   |        |                  |                           |           |              |                     |      |                            |           |              |                     |      |

|    |   |  |        |     |     |     |     |      |    |     |     |     |      |
|----|---|--|--------|-----|-----|-----|-----|------|----|-----|-----|-----|------|
| 7  | индейкой, томаты и кремом из песто                |  | 0,1870 | 23  | 8   | 20  | 320 | 1330 | 43 | 15  | 37  | 600 | 2490 |
| 8  | Круассан с креветками, томатами, цукини и песто   |  | 0,1900 | 26  | 6   | 20  | 340 | 1400 | 49 | 11  | 38  | 640 | 2670 |
| 9  | Авокадо тост с яйцом всмятку и микс салатом       |  | 0,2700 | 14  | 6   | 11  | 190 | 800  | 37 | 16  | 30  | 510 | 2150 |
| 10 | Сырники из тофу с кокосовой карамелью             |  | 0,2500 | 11  | 3,5 | 24  | 210 | 870  | 27 | 9   | 59  | 520 | 2170 |
| 11 | Сырники со сметаной и конфитюром из инжира        |  | 0,2650 | 10  | 6   | 9,5 | 150 | 640  | 27 | 16  | 25  | 410 | 1710 |
| 12 | Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго |  | 0,3050 | 7,5 | 2   | 19  | 150 | 630  | 22 | 6,5 | 58  | 460 | 1930 |
| 13 | Овсяная с инжиром                                 |  | 0,3600 | 5   | 2,5 | 19  | 130 | 540  | 17 | 9,5 | 68  | 470 | 1960 |
| 14 | Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо      |  | 0,3000 | 6   | 3,5 | 2,5 | 80  | 330  | 18 | 11  | 8   | 240 | 1000 |
| 15 | Салат Цезарь с курицей NEW                        |  | 0,1900 | 18  | 9,5 | 4   | 220 | 920  | 35 | 19  | 7,5 | 420 | 1750 |

|      |   |  |        |     |     |     |     |      |  |     |     |     |     |      |
|------|---|--|--------|-----|-----|-----|-----|------|--|-----|-----|-----|-----|------|
| 16   | Салат Цезарь NEW с креветками                   |  | 0,1800 | 18  | 8,5 | 4   | 220 | 900  |  | 33  | 16  | 7   | 390 | 1630 |
| 17   | Суп крем тыквенный                              |  | 0,2700 | 1   | 1,5 | 8,5 | 50  | 200  |  | 2,5 | 3,5 | 23  | 130 | 540  |
| 18   | Суп крем тыквенный с креветками                 |  | 0,3033 | 1   | 4,5 | 9   | 65  | 270  |  | 3   | 14  | 27  | 190 | 810  |
| 19   | Грибной крем-суп с вешенками                    |  | 0,3000 | 7,5 | 4   | 15  | 140 | 610  |  | 23  | 13  | 44  | 430 | 1820 |
| 20   | Куриный бульон с домашней лапшой                |  | 0,3380 | 3,5 | 6   | 2   | 65  | 260  |  | 12  | 21  | 6   | 210 | 890  |
| 21   | Паста с цыпленком грибами и пармезаном          |  | 0,2700 | 12  | 10  | 15  | 200 | 860  |  | 32  | 27  | 40  | 550 | 2310 |
| 22   | Сырная вафля с лососем микс салат и яйцом пашот |  | 0,1910 | 7   | 3,5 | 1,5 | 85  | 360  |  | 14  | 7   | 3   | 160 | 690  |
| 23   | Сырная вафля с ветчиной микс салат и яйцом      |  | 0,2050 | 7,5 | 7,5 | 0,5 | 100 | 410  |  | 15  | 16  | 1   | 200 | 850  |
| 4540 | Ньокки 4 сыра                                   |  | 0,2300 | 10  | 11  | 43  | 310 | 1280 |  | 23  | 25  | 100 | 710 | 2950 |