

										Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта			
Ресторан «ЗС На Медиков»													
09.08.2023													

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
ЗС На Медиков**

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	Калорий-	кДж	Жиры,	Белки,	Углево-	Калорий-	кДж
				г.	г.	ды, г.	ность, ккал.		г.	г.	ды, г.	ность, ккал.	
				Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
1	Хлеб масло		0,1710	27	5	28	380	1590	47	9	48	650	2720
2	Паштет из куриной печени с ревенем и малиной		0,2490	9	7,5	23	200	840	22	19	56	500	2080
3	Креветки Бэнг Бэнг		0,2800	13	7,5	4,5	160	680	36	21	12	460	1910
4	Авокадо тост с яйцом всмятку и виноградом		0,2600	13	6	11	190	790	34	16	30	490	2060
5	Тост с тунцом и соусом тоннато		0,1510	11	13	25	260	1070	17	20	38	390	1620
6	Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо		0,2800	5,5	4	3	75	320	15	11	8,5	210	880
7	Зеленый салат с брокколи в ореховом соусе		0,2100	6,5	5	4,5	95	400	13	10	9,5	200	840
8	Половинка авокадо с креветками и соусом манго		0,1695	12	6,5	2	150	610	21	11	3,5	250	1040
9	Салат Нисуаз		0,2490	10	8	3,5	140	590	26	20	9	350	1460
10	Салат с хрустящими баклажанами и томатами		0,2350	1	1,5	24	110	460	2	4	56	260	1070
11	Салат цезарь с курицей		0,1700	10	10	4,5	150	620	17	18	7,5	250	1060
12	Салат Цезарь с креветками		0,1800	15	8,5	3,5	180	770	27	15	6,5	330	1380
13	Куриный суп с фрикадельками		0,3500	3	6	5,5	70	300	10	21	19	250	1050
14	Тыквенный крем-суп		0,3000	1	1	10	55	230	3,5	3,5	30	170	700
15	Тыквенный крем-суп с тигровыми креветками		0,3033	2	5	11	80	340	5,5	15	34	240	1020
16	Том Ям с морепродуктами и рисом жасмин		0,5010	3	4,5	10	85	350	14	23	49	410	1730
17	Котлеты из индейки с табуле и зелеными овощами		0,3300	3	7	28	170	690	10	23	91	540	2280
18	Котлетки из лосося с картофельным пюре		0,2900	1,5	0,2	0,1	15	70	5	0,4	0,3	50	200
19	Запечённый батат с фетой и мятым авокадо		0,2500	4,5	4	9	90	380	11	9,5	22	230	950
20	Паста с цыпленком и грибами		0,2700	13	12	15	230	950	35	33	40	610	2550
21	Орзо с креветками и печёным перцем		0,2450	3,5	9,5	31	190	810	8,5	23	76	470	1980
22	Ньокки 4 сыра с голубикой		0,2400	10	10	38	280	1190	24	24	91	680	2850

23	Томлёные щёчки с картофельным пюре		0,3000	12	1,5	8,5	150	620	36	4	26	440	1850
24	Палтус с молодым картофелем и кокосовым бешамель		0,2200	9,5	8,5	8,5	150	640	21	19	19	340	1410
25	Шаверма с цыпленком		0,2800	5	7,5	16	140	580	14	21	44	390	1620
26	Шаверма с креветками и манго соусом		0,2400	8	7	18	170	720	20	17	43	420	1740
27	Драники из картофеля с ветчиной и трюфельным сыром		0,2350	10	7	18	200	820	24	17	43	460	1920
28	Драники из картофеля с лососем и сметаной		0,3150	9	5	9,5	140	590	29	16	30	440	1860
29	Драник из цуккини с ветчиной и трюфельным кремом		0,3250	8,5	7,5	9,5	150	610	28	24	31	470	1970
30	Драник из цуккини с лососем и сметаной		0,3250	6,5	4,5	9,5	120	490	22	14	32	380	1590
31	Круассан классический		0,0600	44	7,5	46	610	2560	27	4,5	27	370	1540
32	Круассан миндальный		0,1100	32	7,5	27	430	1790	35	8	30	470	1970
33	Круассан с маслом и джемом		0,1050	45	4,5	31	550	2300	47	5	33	580	2410
34	Круассан с ветчиной и яйцом пашот		0,1600	27	12	18	360	1520	43	19	29	580	2430
35	Круассан с лососем и яйцом пашот		0,2130	17	6,5	16	250	1030	37	14	35	530	2200
36	Большой завтрак с ветчиной		0,2600	13	10	7,5	180	770	33	27	19	480	2000
37	Большой завтрак с лососем		0,2100	14	5	10	180	770	29	11	21	390	1620
38	Глазунья из 3-х яиц		0,1120	18	11	1	210	900	21	12	1	240	1000
39	Глазунья с куриной грудкой, брокколи и трюфельным соусом		0,2800	7	12	5	130	540	20	32	13	360	1510
40	Французский омлет или скрембл 4 сыра		0,2400	15	11	2,5	190	800	37	25	6	460	1920
41	Французский омлет с томатами и страчателлой		0,2500	11	9	2	140	600	28	22	4,5	360	1500
42	Драник из цуккини с лососем, яйцом пашот и голландским соусом		0,3150	9	5	9,5	140	590	29	16	30	440	1860
43	Бенедикт в кубе из бриош с ветчиной		0,2150	18	10	10	240	1000	38	21	22	510	2150
44	Бенедикт в кубе из бриош с лососем и шпинатом		0,2000	19	7,5	12	250	1040	38	15	23	500	2070
45	Бенедикт в кубе с креветками		0,2500	19	10	13	260	1110	48	25	32	660	2770
46	Горячий бутерброд с ветчиной, томатами и сыром на тартине		0,1800	7	9	21	180	760	13	17	37	330	1370
47	Зерновой хлеб с авокадо и лососем		0,1910	9,5	5	20	180	770	18	10	38	350	1470
48	Тост с креветками темпура и яйцом		0,2483	9,5	8,5	21	200	860	23	22	53	510	2120
49	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,3050	7,5	2	19	150	630	22	6,5	58	460	1930
50	Каша овсяная с молочным шоколадом и трюфельным маслом		0,3400	3,5	6	23	150	630	13	20	79	510	2130
51	Гречотто с грибами, шпинатом и яйцом пашот		0,2950	10	7	16	180	760	30	21	46	530	2230

52	Сырники со сметаной и фруктовым конфитюром		0,1900	11	8	11	170	730	21	16	21	330	1390
53	Сырники с лесной земляникой и сметаной		0,2370	10	6,5	8,5	150	640	24	16	21	360	1520
54	Сырники из тофу с кокосовой карамелью		0,2500	11	3,5	24	210	870	27	9	59	520	2170
55	Яйцо пашот		0,0500	11	12	1	150	630	5,5	6	0,5	75	310
56	Моцарелла 30гр		0,0300	21	21	0,5	270	1140	6	6,5	0,2	80	340
57	Пармезан 20гр		0,0200	27	31	0,5	370	1540	5,5	6	0,1	75	310
58	Лосось с/с 30гр		0,0300	10	3	5,5	120	510	3	1	1,5	35	150
59	Пармезан 20гр		0,0200	27	31	0,5	370	1540	5,5	6	0,1	75	310
60	Авокадо 30гр		1,0000	0,4	0,1	0,1	4	20	4,5	0,5	0,5	45	180
61	Креветки 30гр		0,0300	1	22	0,1	95	410	0,3	6,5	0	30	120
62	Тунец слабой соли 40гр		0,0400	1,5	22	0,1	100	410	0,5	8,5	0	40	170
63	Страчателла 50гр		0,0500	21	10	2	240	990	11	5	1	120	490
64	Конфитюр земляника 30гр		0,0300	0,4	1	16	75	300	0,1	0,4	5	20	90
65	Конфитюр инжир 30мл		0,0300	0,2	0,5	12	50	210	0,1	0,2	3,5	15	65
66	Веган цезарь		0,1930	23	3,5	5	240	1020	45	7	9,5	470	1980
67	Паста паппардели с уткой конфи		0,2200	11	8,5	16	200	830	25	18	34	440	1820
68	Индийский пряный суп Дал		0,2800	1	1	5,5	35	140	2,5	3,5	15	95	400
69	Овёс с кроликом и белыми грибами		0,2000	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
70	Куриный шницель с салатом романо		0,1800	7,5	16	15	190	790	13	29	26	340	1430