

Ресторан «ЗС Гаванская»										Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности 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