

										Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта			
Ресторан «3С Кушелевская дорога»													
12/24/23													

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
3С Стокман**

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
				Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
2	Авокадо тост с яйцом всмятку и виноградом		0,2600	13	6	11	190	790	34	16	30	490	2060
3	Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо		0,2800	5,5	4	3	75	320	15	11	8,5	210	880
4	Тартин с моцареллой, томатами и глазуньей		0,2380	11	10	21	230	950	27	24	51	540	2260
5	Тартин с креветками авокадо и манго-соусом		0,2100	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
6	Зеленый салат с брокколи в ореховом соусе		0,2100	6,5	5	4,5	95	400	13	10	9,5	200	840
9	Куриный суп с фрикадельками		0,3500	3	6	5,5	70	300	10	21	19	250	1050
11	Тыквенный крем-суп с тигровыми креветками		0,3033	2	5	11	80	340	5,5	15	34	240	1020
12	Том Ям с морепродуктами и рисом жасмин		0,5010	3	4,5	10	85	350	14	23	49	410	1730
13	Котлеты из индейки с табуле и зелеными овощами		0,3300	3	7	28	170	690	10	23	91	540	2280
14	Котлетки из лосося с картофельным пюре		0,2900	1,5	0,2	0,1	15	70	5	0,4	0,3	50	200
15	Паста с цыпленком и грибами		0,2700	13	12	15	230	950	35	33	40	610	2550
16	Орзо с креветками и печёным перцем		0,2450	3,5	9,5	31	190	810	8,5	23	76	470	1980
18	Треска с молодым картофелем и базиликовым соусом		0,2600	6,5	8,5	7	120	510	17	23	18	320	1340
19	Сырная вафля с ветчиной микс салат и яйцом		0,2050	9,5	9,5	14	180	740	19	20	28	360	1520
20	Сырная вафля с лососем микс салат и яйцом пашот		0,1910	9,5	5,5	16	170	710	18	11	30	320	1360
21	Глазунья с куриной грудкой, брокколи и трюфельным соусом		0,2800	7	12	5	130	540	20	32	13	360	1510
22	Глазунья или скрембл с сосисками и тартином		0,2800	7	12	5	130	540	20	33	14	360	1520
25	Бенедикт в кубе из бриош с		0,2150	18	10	10	240	1000	38	21	22	510	2150

	ветчиной													
26	Бенедикт в кубе из бриош с лососем и шпинатом		0,2000	19	7,5	12	250	1040		38	15	23	500	2070
27	Бенедикт в кубе с креветками		0,2500	19	10	13	260	1110		48	25	32	660	2770
28	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,3050	7,5	2	19	150	630		22	6,5	58	460	1930
29	Каша овсяная с молочным шоколадом		0,3400	3,5	6	23	150	630		13	20	79	510	2130
30	Гречотто с грибами, шпинатом и яйцом пашот		0,2950	10	7	16	180	760		30	21	46	530	2230
31	Сырники со сметаной и фруктовым конфитюром		0,1900	11	8	11	170	730		21	16	21	330	1390
32	Сырники с лесной земляникой и сметаной		0,2370	10	6,5	8,5	150	640		24	16	21	360	1520
45	Паста паппардели с уткой конфи		0,2200	11	8,5	16	200	830		25	18	34	440	1820
47	Овёс с кроликом и белыми грибами		0,2000	0	0	0	1	1		0	0	0	1	1
24	Шаверма с креветками и манго соусом		0,2400	8	7	18	170	720		20	17	43	420	1740
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	Авокадо тост с яйцом всмятку и виноградом		0,2600	13	6	11	190	790		34	16	30	490	2060
4	Тост с тунцом и соусом тоннато		0,1510	11	13	25	260	1070		17	20	38	390	1620
5	Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо		0,2800	5,5	4	3	75	320		15	11	8,5	210	880
6	Зеленый салат с брокколи в ореховом соусе		0,2100	6,5	5	4,5	95	400		13	10	9,5	200	840
7	Салат Нисуаз		0,2490	10	8	3,5	140	590		26	20	9	350	1460
8	Салат цезарь с курицей		0,1700	10	10	4,5	150	620		17	18	7,5	250	1060
9	Салат Цезарь с креветками		0,1800	15	8,5	3,5	180	770		27	15	6,5	330	1380
10	Куриный суп с фрикадельками		0,3500	3	6	5,5	70	300		10	21	19	250	1050
11	Тыквенный крем-суп		0,3000	1	1	10	55	230		3,5	3,5	30	170	700
12	Тыквенный крем-суп с тигровыми креветками		0,3033	2	5	11	80	340		5,5	15	34	240	1020
13	Том Ям с морепродуктами и рисом жасмин		0,5010	3	4,5	10	85	350		14	23	49	410	1730
14	Котлеты из индейки с табуле и зелеными овощами		0,3300	3	7	28	170	690		10	23	91	540	2280
15	Котлетки из лосося с картофельным пюре		0,2900	1,5	0,2	0,1	15	70		5	0,4	0,3	50	200
16	Паста с цыпленком и грибами		0,2700	13	12	15	230	950		35	33	40	610	2550
17	Орзо с креветками и печёным перцем		0,2450	3,5	9,5	31	190	810		8,5	23	76	470	1980
18	Ньокки 4 сыра		0,2400	10	10	38	280	1190		24	24	91	680	2850
19	Треска с молодым картофелем и базиликовым соусом		0,2600	6,5	8,5	7	120	510		17	23	18	320	1340
20	Бефстроганов с щёчками и картофельным пюре		0,3460	9,5	1,5	8	120	510		33	4,5	27	420	1770

21	Сырная вафля с ветчиной микс салат и яйцом		0,2050	9,5	9,5	14	180	740		19	20	28	360	1520
22	Сырная вафля с лососем микс салат и яйцом пашот		0,1910	9,5	5,5	16	170	710		18	11	30	320	1360
23	Шаверма с цыпленком		0,2800	5	7,5	16	140	580		14	21	44	390	1620
24	Шаверма с креветками и манго соусом		0,2400	8	7	18	170	720		20	17	43	420	1740
25	Драники из картофеля с лососем и сметаной		0,3150	9	5	9,5	140	590		29	16	30	440	1860
26	Круассан классический		0,0600	44	7,5	46	610	2560		27	4,5	27	370	1540
27	Круассан миндальный		0,1100	32	7,5	27	430	1790		35	8	30	470	1970
28	Круассан с маслом и джемом		0,1050	45	4,5	31	550	2300		47	5	33	580	2410
29	Круассан с ветчиной и яйцом пашот		0,1600	27	12	18	360	1520		43	19	29	580	2430
30	Круассан с лососем и яйцом пашот		0,2130	17	6,5	16	250	1030		37	14	35	530	2200
31	Глазунья с куриной грудкой, брокколи и трюфельным соусом		0,2800	7	12	5	130	540		20	32	13	360	1510
32	Глазунья или скрембл с сосисками и тартинном		0,2800	7	12	5	130	540		20	33	14	360	1520
33	Французский омлет или скрембл 4 сыра		0,2400	15	11	2,5	190	800		37	25	6	460	1920
34	Драник из цукини с лососем и сметаной		0,3250	6,5	4,5	9,5	120	490		22	14	32	380	1590
35	Французский омлет с томатами и страчателлой		0,2500	11	9	2	140	600		28	22	4,5	360	1500
36	Драник из цукини с лососем, яйцом пашот и голландским соусом		0,3150	9	5	9,5	140	590		29	16	30	440	1860
37	Большой завтрак с ветчиной		0,2600	13	10	7,5	180	770		33	27	19	480	2000
38	Большой завтрак с лососем		0,2100	14	5	10	180	770		29	11	21	390	1620
39	Бенедикт в кубе из бриош с ветчиной		0,2150	18	10	10	240	1000		38	21	22	510	2150
40	Бенедикт в кубе из бриош с лососем и шпинатом		0,2000	19	7,5	12	250	1040		38	15	23	500	2070
41	Бенедикт в кубе с креветками		0,2500	19	10	13	260	1110		48	25	32	660	2770
42	Горячий бутерброд с ветчиной, томатами и сыром на тартине		0,1800	7	9	21	180	760		13	17	37	330	1370
43	Тартин с моцареллой, томатами и глазуньей		0,2380	11	10	21	230	950		27	24	51	540	2260
44	Зерновой хлеб с креветками и авокадо с соусом из манго		0,2283	0	0	0	1	1		0	0	0	1	1
45	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,3050	7,5	2	19	150	630		22	6,5	58	460	1930
46	Каша овсяная с молочным шоколадом и трюфельным маслом		0,3400	3,5	6	23	150	630		13	20	79	510	2130
47	Зеленая греча с грибами ,шпинатом и яйцом пашот		0,2950	14	7	19	230	960		42	20	55	680	2830
48	Сырники со сметаной и фруктовым конфитюром		0,1900	11	8	11	170	730		21	16	21	330	1390

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