

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

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
3С Кушелевская дорога**

№	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						
1	Хлеб масло		0,1710	27	5	28	380	1590	47	9	48	650	2720		
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		
7	Салат цезарь с курицей		0,1700	10	10	4,5	150	620	17	18	7,5	250	1060		
8	Салат Цезарь с креветками		0,1800	15	8,5	3,5	180	770	27	15	6,5	330	1380		
9	Куриный суп с фрикадельками		0,3500	3	6	5,5	70	300	10	21	19	250	1050		
10	Тыквенный крем-суп		0,3000	1	1	10	55	230	3,5	3,5	30	170	700		
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	Паста с цыпленком и грибами		0,2700	13	12	15	230	950	35	33	40	610	2550		
15	Орзо с креветками и печёным перцем		0,2450	3,5	9,5	31	190	810	8,5	23	76	470	1980		
16	Ньокки 4 сыра		0,2400	10	10	38	280	1190	24	24	91	680	2850		
17	Сырная вафля с ветчиной микс салат и яйцом		0,2050	9,5	9,5	14	180	740	19	20	28	360	1520		
18	Сырная вафля с лососем микс салат и яйцом пашот		0,1910	9,5	5,5	16	170	710	18	11	30	320	1360		
19	Глазунья с куриной грудкой,														

19	Брокколи и трюфельным соусом		0,2800	7	12	5	130	540	20	32	13	360	1510
20	Глазунья или скрембл с сосисками и тартином		0,2800	7	12	5	130	540	20	33	14	360	1520
21	Большой завтрак с ветчиной		0,2600	13	10	7,5	180	770	33	27	19	480	2000
22	Большой завтрак с лососем		0,2100	14	5	10	180	770	29	11	21	390	1620
23	Бенедикт в кубе из бриош с ветчиной		0,2150	18	10	10	240	1000	38	21	22	510	2150
24	Бенедикт в кубе из бриош с лососем и шпинатом		0,2000	19	7,5	12	250	1040	38	15	23	500	2070
25	Бенедикт в кубе с креветками		0,2500	19	10	13	260	1110	48	25	32	660	2770
26	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,3050	7,5	2	19	150	630	22	6,5	58	460	1930
27	Каша овсяная с молочным шоколадом		0,3400	3,5	6	23	150	630	13	20	79	510	2130
28	Гречотто с грибами, шпинатом и яйцом пашот		0,2950	10	7	16	180	760	30	21	46	530	2230
29	Сырники со сметаной и фруктовым конфитюром		0,1900	11	8	11	170	730	21	16	21	330	1390
30	Сырники с лесной земляникой и сметаной		0,2370	10	6,5	8,5	150	640	24	16	21	360	1520
31	Яйцо пашот		0,0500	11	12	1	150	630	5,5	6	0,5	75	310
32	Моцарелла 30гр		0,0300	21	21	0,5	270	1140	6	6,5	0,2	80	340
33	Пармезан 20гр		0,0200	27	31	0,5	370	1540	5,5	6	0,1	75	310
34	Лосось с/с 30гр		0,0300	10	3	5,5	120	510	3	1	1,5	35	150
35	Пармезан 20гр		0,0200	27	31	0,5	370	1540	5,5	6	0,1	75	310
36	Авокадо 30гр		1,0000	0,4	0,1	0,1	4	20	4,5	0,5	0,5	45	180
37	Креветки 30гр		0,0300	1	22	0,1	95	410	0,3	6,5	0	30	120
38	Туец слабой соли 40гр		0,0400	1,5	22	0,1	100	410	0,5	8,5	0	40	170
39	Страчателла 50гр		0,0500	21	10	2	240	990	11	5	1	120	490
40	Конфитюр земляника 30гр		0,0300	0,4	1	16	75	300	0,1	0,4	5	20	90
41	Конфитюр инжир 30мл		0,0300	0,2	0,5	12	50	210	0,1	0,2	3,5	15	65
42	Томленые щечки с картофельным пюре		0,3460	9,5	1,5	8	120	510	33	4,5	27	420	1770
43	Фермерский завтрак		0,4350	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
44	Веган цезарь		0,1930	23	3,5	5	240	1020	45	7	9,5	470	1980
45	Паста паппардели с уткой конфи		0,2200	11	8,5	16	200	830	25	18	34	440	1820
46	Индийский пряный суп Дал		0,2800	1	1	5,5	35	140	2,5	3,5	15	95	400
47	Овёс с кроликом и белыми грибами		0,2000	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1