

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании ЗС На Медиков

№	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	Авокадо тост с яйцом пашот		0,2200	16	5,5	9,5	210	870	36	12	21	460	1910
2	Бенедикт с тамбовским окороком и маринованным цукини		0,2840	9,5	9	15	180	750	27	25	42	510	2130
3	Бенедикт с форелью и маринованным цукини		0,2640	9,5	5,5	17	180	740	26	14	44	460	1940
4	Большой завтрак с окороком		0,3250	12	9,5	2,5	150	640	38	31	8,5	500	2070
5	Большой завтрак с форелью		0,3050	12	6,5	3,5	150	620	37	20	10	450	1890
6	Глазунья или скрембл из трех яиц		0,2000	15	10	17	240	1000	29	21	34	480	2010
7	Драник из цукини с яйцом пашот		0,2760	10	4	5,5	130	550	28	11	15	360	1510
8	Зеленая греча с грибами, шпинатом и яйцом пашот		0,2920	10	7	16	180	770	30	21	47	540	2240
9	Каша овсяная с инжиром ,малиной и миндалём		0,2700	3	6	27	160	650	8	16	72	420	1760
10	Каша овсяная с инжиром на коровьем молоке		0,2700	4	6,5	28	170	720	10	18	75	470	1950
11	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,2853	7	2,5	29	190	790	20	6,5	83	540	2250
12	Каша рисовая с шоколадом и манго на коровьем молоке		0,2853	3	2,5	30	160	660	8,5	8	85	450	1890
13	Круассан классический		0,0750	30	6,5	44	470	1960	22	5	33	350	1470
14	Круассан с маслом и джемом		0,1350	35	4	27	440	1830	47	5	36	590	2480
15	Круассан с окороком и яйцом пашот		0,2550	17	11	12	240	1010	42	28	30	610	2570
16	Круассан с форелью и яйцом пашот		0,2100	17	6	15	240	990	36	12	31	500	2090
17	Сырники из тофу с кокосовой карамелью		0,2440	12	3	23	210	890	29	7	57	520	2170
18	Сырники с лесной земляникой и сметаной		0,2270	11	7	9	160	660	24	15	20	360	1510
19	Сырники со сметаной и садовым инжиром		0,2370	11	7	8	150	640	25	16	19	360	1520
20	Тартин с креветками темпура, авокадо и яйцом		0,2500	12	7,5	17	210	870	31	19	41	520	2170
21	Французкий омлет или скрембл с моцареллой и крем-чизом		0,3050	18	9,5	13	250	1030	54	29	38	750	3150
22	Французский омлет с томатами и страчателлой		0,3320	12	8,5	13	200	820	40	28	43	650	2720

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании ЗС На Медиков

№	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	Большой зелёный салат		0,2670	2	2	3	40	170	6	6	8,5	110	460
2	Домашний хлеб с маслом		0,1820	26	6	37	410	1700	48	11	67	740	3100
3	Драник из картофеля с окороком и трюфельным кремом		0,3010	9,5	3,5	1,5	100	430	28	11	4	310	1310
4	Драник из картофеля с форелью и сметаной		0,3155	9	1	1,5	90	370	28	3	4,5	280	1170
5	Запечённый батат с фетой и мятым авокадо		0,2300	6	4,5	9,5	110	470	14	10	22	260	1070
6	Котлеты из индейки с птитимом и кокосовым соусом		0,3045	8,5	6	1,5	100	440	25	18	4	320	1320
7	Котлеты из лосося с картофельным пюре		0,2420	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
8	Креветки Бэнг Бэнг		0,3000	12	7	5	160	650	36	21	16	470	1950
9	Куриная грудка с соте из шпината и голландским соусом		0,2120	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
10	Куриный бульон с грудкой и корнем сельдерея и салатом романо		0,3530	2,5	7	2,5	60	260	9,5	24	8,5	220	910
11	Куриный шницель с салатом романо		0,3090	20	10	12	270	1120	61	32	38	830	3460
12	Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо		0,2770	8	4	3	95	400	22	10	8	270	1120
13	Паста Карбонара с беконом		0,1470	34	18	1,5	380	1610	50	26	2	570	2370
14	Паста паппардели с уткой конфи		0,2200	11	8	15	190	810	25	18	33	430	1790
15	Паштет из куриной печени с инжиром и вишнёвым конфитюром		0,1900	6,5	9	32	220	930	13	17	61	420	1780
16	Ризотто с белыми грибами		0,2190	8,5	2	0,5	90	370	19	4	1,5	190	810
17	Салат Нисуаз		0,2340	16	7,5	4	190	810	38	18	9	450	1890
18	Салат с хрустящими баклажанами и томатами		0,2300	1	1,5	26	120	500	2	3,5	61	270	1140
19	Салат Цезарь с курицей		0,1794	16	9	3,5	190	810	28	16	6,5	350	1450
20	Салат Цезарь с креветками		0,2068	20	9	3,5	230	960	41	19	7,5	480	1990
21	Суп тыквенный		0,3590	5,5	1	7	80	330	19	3,5	25	290	1200
22	Суп тыквенный с креветками		0,4020	5,5	3,5	6	85	360	21	14	25	350	1450
23	Тальюлини с цыпленком и грибами		0,3150	25	10	13	320	1350	80	33	40	1010	4250
24	Том Ям с морепродуктами и рисом жасмин		0,4620	3,5	6	21	140	580	15	29	98	650	2700
25	Утиная грудка с муссом из батата, яблоками и брусникой		0,2620	12	10	30	270	1140	32	28	79	710	2990
26	Шаверма с креветками и манго соусом		0,2400	12	6,5	17	200	830	28	16	40	480	2000
27	Шаверма с цыпленком		0,2800	5	7,5	16	140	580	14	21	44	390	1630

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании ЗС На Медиков

№	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	Артишоки на гриле		0,0870	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
2	Боул с авокадо, киноа, томатами и бобами		0,2800	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
3	Каннелони с говяжьими щёчками и тыквенным муссом		0,2670	4,5	5	24	160	650	12	13	64	410	1730
4	Каша пшённая с тыквой, инжиром и лепестками миндаля		0,2750	2	5,5	37	190	800	6	15	103	520	2200
5	Наваристый суп с говяжьими щёчками и сезонными овощами		0,3770	5	2,5	3,5	65	280	18	9	13	250	1040
6	Паста казаречче с креветками и артишоками		0,4800	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
7	Салат с артишоками, киноа и сыром фета		0,2305	9,5	5,5	21	190	800	22	13	48	440	1850
8	Стейк из трески с кейлом, брокколи и тыквенным муссом		0,2690	8,5	6,5	2	110	460	23	17	5,5	300	1250
9	Тыквенное ризотто с пармезаном		0,3200	3,5	1,5	1	40	170	11	4,5	3	130	530

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	Котлеты из индейки с картофельным пюре		0,2530	5,5	8	6,5	110	460	14	21	17	280	1170
2	Куриный суп с домашней лапшой и цыпленком		0,3300	2,5	6,5	3,5	65	270	8,5	22	12	210	880
3	Лапша Пад-тай с овощами и тофу		0,1973	5,5	1	5,5	75	320	11	2,5	11	150	640
4	Мисо-рамен с цыпленком		0,3979	4	6,5	4	80	330	16	27	15	310	1310
5	Орзо с креветками и сливочным соусом		0,1850	7	9	40	260	1070	13	16	73	480	1990
6	Паста с цыпленком грибами и пармезаном		0,2354	10	10	15	190	800	23	24	36	450	1890
7	Салат зеленый с брокколи миндалём		0,1308	11	7	5,5	150	610	14	9,5	7,5	190	800
8	Салат цезарь с цыпленком		0,1300	24	9,5	4	270	1150	32	12	5,5	360	1490
9	Суп тыквенный кокосовым молоком и сухариками		0,3670	4	1	6	65	270	15	4	22	240	1010
10	Фунчоза с овощами и креветками		0,1580	2	5	20	120	500	3	8	32	190	790