

Соста  
тех. ка  
пил

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Забыли сахар, ВО Рынок

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	КДж	Жиры, г.	Белки, г.
				Содержание в 100 г. блюда					Содержание в	

## **Блюда из основного меню**

1	Глазунья или скрембл из трех яиц		0,2000	15	10	17	240	1000		29	21
2	Авокадо тост с яйцом пашот		0,1790	18	5,5	3,5	200	820		32	9,5
3	Полезный завтрак с яйцом,авокадо и индейкой		0,2540	15	13	2,5	200	820		37	33
4	Скрембл на тартине с окороком и трюфелем		0,2560	12	11	16	220	920		31	29
5	Бенедикт с окороком и маринованным цукини		0,2640	9,5	5,5	17	180	740		26	14

6	Бенедикт с лососем и маринованным цукини		0,2640	9,5	5,5	17	180	740		26	14
7	Сырники со сметаной и фруктовым конфитюром		0,2370	11	7	8	150	640		25	16
8	Сырники с конфитюром из лесной земляники и сметаной		0,2310	9,5	6,5	8	140	610		22	15
9	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,3050	7,5	2	19	150	630		22	6,5
10	Овсяная с инжиром, малиной и миндалем		0,3600	5	2,5	19	130	540		17	9,5
11	Овощной боул с соусом из сыра фета и авокадо		0,2770	8	4	3	95	400		22	10
12	Большой зеленый салат		0,1896	5	4	4,5	80	330		9,5	7,5
13	Салат Цезарь с курицей		0,1794	16	9	3,5	190	810		28	16
14	Салат Цезарь NEW с креветками		0,1800	18	8,5	4	220	900		33	16
15	Драники из цукини с яйцом пашот		0,1670	11	6	9,5	160	680		19	10
16	Тыквенный крем-суп		0,3350	5,5	1	7,5	85	350		19	4
17	Тыквенный крем-суп с тигровыми креветками		0,3650	5,5	4	6,5	90	370		19	14

### Напитки

1	Эспрессо		0,0400	5	5,5	2	75	310		2	2,5
2	Американо		0,2550	1	1	0,3	15	65		3	3
3	Капучино		0,2500	5	4,5	7	90	390		13	11
4	Капучино 250мл на растительном молоке		0,2180	2,5	3,5	2,5	50	200		6	8
5	Большой капучино		0,3500	3,5	3,5	4,5	60	260		12	11
6	Большой Капучино на растительном молоке		0,3456	4,5	3	2,5	60	250		15	10
7	Кофе Флет Уайт		0,2230	4	4	6,5	80	330		9	8,5

8	Кофе Флет Уайт на растительном		0,2730	2,5	4	4,5	60	240	7,5	11
9	Латте		0,3300	3	3	4,5	55	240	10	9
10	Латте 350мл на растительном		0,3550	7,5	4	5,5	110	450	28	14
11	Цикорий капучино		0,3500	1,5	2,5	2	30	130	5	8,5
12	Кофе Латте Лимонный		0,3500	4	3	5,5	70	290	14	11
13	Кофе Латте соленая карамель		0,3500	5,5	3,5	7	90	390	19	12
14	Раф рафаэлло		0,2773	2	3	5	50	220	6	8
15	Чай Матча латте		0,3500	2,5	2,5	3,5	45	190	8,5	8
16	Чай Матча латте на растительном		0,3490	2	3	3	40	170	6,5	11
17	Матча голубая		0,3500	2,5	2,5	4,5	50	210	8,5	8
18	Матча латте розовая		0,3500	3	3	4,5	60	250	11	10
19	Матча латте розовая на растительном		0,3560	1,5	2,5	2,5	35	140	5,5	9,5
20	Матча латте голубая на растительном		0,3540	1,5	2,5	3	35	150	5	9
21	Какао с топленым шоколадом		0,3000	5,5	3	9,5	100	420	17	8,5
22	Иван чай		0,3	0	0	2	10	35	0	0
23	Таёжный чай		0,3	0	0	0	1	1	0	0
24	Чай черный		0,3	0	0	1	4	15	0	0
25	Груша земляника		0,3	0	0	0	1	1	0	0
26	Чай черный с бергамотом		0,3	0	0	1	4	15	0	0

### Десерты

1	Пирожное малиновый чизкейк		0,1100	22	5,5	23	310	1300	24	6
2	Пирожное Сметанник		0,1500	18	4,5	32	310	1290	28	6,5
3	Пирожное Павлова с клубникой		0,1000	12	2,5	35	260	1090	12	2,5
4	Пирожное фундучный чизкейк		0,1250	28	5	32	400	1680	35	6,5
5	Пирожное Инжир		0,1100	19	1,5	18	250	1040	21	1,5
6	Пирожное ананас-киви-клубника		0,1250	19	2,5	10	220	910	23	3
7	Пирожное ежевика-малина-черника		0,0860	7,5	2,5	23	170	700	6	2,5
8	Пирожное лаванда малина абрикос		0,1300	14	3	19	210	880	18	3,5
9	Десерт Тирамиссу		0,1020	20	5,5	23	300	1240	21	5,5
10	Пирожное хурма кофе шоколад		0,1100	14	7	19	230	980	16	7,5
11	Пирожное ваниль груша миндаль		0,1380	14	2,5	16	200	840	20	3,5

12	Макарони соленая карамель		0,0180	34	21	109	830	3470		6	3,5
13	Макарони фисташка кардамон		0,0220	23	12	55	470	1980		5	2,5
14	Макарони манго маракуйя		0,0310	27	11	64	540	2250		8	3,5
15	Макарони малина тархун		0,0210	20	12	59	460	1940		4	2,5
16	Макарони инжир		0,0300	9,5	9	39	280	1170		3	2,5
17	Конфета миндаль пекан		0,0240	52	8,5	29	620	2580		13	2
18	Конфета клюква фисташка		0,0210	23	5	50	420	1760		4,5	1
19	Конфета брауни с вишней		0,0150	51	3,5	29	590	2450		7,5	0,5
20	Конфета брусника кофе		0,0120	29	2,5	18	340	1410		3,5	0,3
21	Конфета кофейная тонка-карамель		0,0250	49	7,5	30	590	2480		12	2
23	Конфета малина марципан		0,0250	29	5	41	450	1870		7,5	1
24	Конфета соленая карамель		0,0100	37	3	37	490	2050		3,5	0,3
25	Конфета тропическая		0,0130	47	3	32	560	2350		6	0,4
26	Конфета финик гречкий орех		0,0220	30	6	44	470	1990		6,5	1,5
27	Конфета шоколад кокос		0,0110	52	4	29	600	2500		5,5	0,4
28	Конфета кокосовый трюфель		0,0250	48	5,5	28	570	2370		12	1,5
29	Печенье банан матча		0,0950	13	5	49	340	1400		13	4,5
30	Печенье шоколад соленая карамель		0,1000	17	4,5	49	360	1530		17	4,5
31	Торт Медовик весовой		1,0000	20	4	33	330	1370		198	41
32	Торт Морковный с хурмой весовой		1,0000	12	3,5	26	220	930		115	37
33	Пирожное лаймовый чизкейк		0,1150	1	1	1	1	1		0	0
34	Пирожное Японский персик		0,0800	28	3,5	20	340	1440		22	2,5
35	Наполеон в стакане		0,1650	0	0	0	1	1		0	0
36	Десерт орех тонка карамель		0,0830	0	0	0	1	1		0	0

--	--	--

влен на основании  
ирты и справочника  
цевой ценности  
продукта

--	--	--

Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
-------------------	-----------------------------	-----

1 порц. блюда

34	480	2010
6	350	1480
7	500	2070
40	560	2350
44	460	1940

44	460	1940
19	360	1520
19	330	1400
58	460	1920
68	470	1960
8	270	1120
8,5	150	630
6,5	350	1450
7	390	1630
16	270	1140
25	280	1180
25	330	1360

0,5	30	120
1	40	170
18	230	960
5,5	110	440
15	210	900
8,5	210	880
15	180	730

12	160	660
15	190	780
19	380	1590
7	110	450
18	250	1030
25	320	1350
14	140	610
13	160	670
9,5	140	600
16	170	730
17	210	870
8,5	120	510
10	120	520
29	300	1250
0,1	1	2
0	1	1
3,5	15	60
0	1	1
0,1	1	1

25	340	1430
47	460	1940
35	260	1090
40	500	2090
20	270	1140
13	270	1140
20	140	600
25	270	1140
24	300	1260
21	260	1080
22	280	1160

20	150	620
12	100	430
20	170	700
12	95	410
12	85	350
7	150	620
10	90	370
4,5	90	370
2	40	170
7,5	150	620
10	110	470
3,5	50	210
4	75	310
10	100	440
3	65	270
7	140	590
47	320	1330
49	360	1530
329	3260	13650
262	2230	9340
0	1	1
16	270	1150
0	1	1
0	1	1