

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Забыли сахар ЦО

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
1	Английский завтрак	0,4400	14,25	12,21	9,62	215,52	62,68	53,70	42,35	948,29
2	Блины классические	0,1420	10,06	4,30	14,32	164,98	14,28	6,10	20,34	234,27
3	Блины с лососем слабой соли	0,2620	5,05	3,90	12,46	110,87	13,23	10,21	32,65	290,47
4	Блины со сгущенным молоком	0,1920	6,48	6,26	27,61	193,78	12,44	12,02	53,01	372,07
5	Блины со сметаной	0,1920	7,83	5,22	16,59	157,72	15,04	10,01	31,85	302,82
6	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром	0,1500	9,28	10,30	18,05	196,95	13,92	15,45	27,07	295,43
7	Горячий бутерброд с креветками	0,1700	4,74	6,91	15,48	132,22	8,06	11,75	26,32	224,77
8	Итальянский завтрак	0,4600	16,53	11,44	7,01	222,56	76,05	52,60	32,24	1 023,79
9	Каша гречневая с грибами и пармезаном	0,2200	8,43	8,30	8,19	141,86	18,55	18,26	18,02	312,08
10	Каша овсяная с бананом и черничкой	0,3290	3,72	6,77	26,37	166,02	12,23	22,28	86,75	546,19
11	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго	0,3000	7,53	3,88	44,96	263,08	22,59	11,63	134,87	789,24
12	Киноа с яйцом пашот	0,2600	8,92	10,89	33,90	259,36	23,18	28,30	88,13	674,34
13	Круассан классический	0,0750	35,60	5,93	36,43	489,81	26,70	4,45	27,32	367,35
14	Круассан миндальный	0,1100	32,09	7,27	27,48	427,80	35,30	7,99	30,23	470,58
15	Омлет с тостом и зеленым салатом	0,1990	19,35	11,82	18,45	295,26	38,51	23,52	36,72	587,56
16	Омлет четыре сыра	0,2900	14,58	11,48	5,98	201,00	42,27	33,28	17,34	582,90
17	Скрембл с тостом и зеленым салатом	0,2290	11,93	9,85	15,19	207,57	27,33	22,57	34,78	475,33
18	Смузи Авокадо-базилик	0,3500	3,98	2,24	8,64	79,38	13,94	7,84	30,24	277,84
19	Смузи Банан-хурма	0,3500	0,81	1,63	8,19	46,59	2,85	5,70	28,65	163,05
20	Смузи Инжир орехи	0,3500	6,27	3,03	5,59	90,95	21,95	10,62	19,57	318,31
21	Сырники из творога с кокосовой стружкой	0,2400	6,58	1,81	19,95	146,24	15,79	4,34	47,87	350,96
22	Сырники с изюмом и сметаной	0,2100	5,74	10,55	15,42	155,53	12,05	22,16	32,38	326,62
23	Сырники с начинкой из белого шоколада и маракуйи	0,2100	8,79	10,49	9,04	157,23	18,46	22,03	18,98	330,19
24	Сырники с фермерской земляникой и сметаной	0,2600	6,88	7,80	9,28	130,21	17,88	20,27	24,13	338,55
25	Сырники со сметаной	0,2000	8,71	9,84	7,81	148,97	17,42	19,68	15,62	297,93
26	Французский завтрак	0,4970	14,55	4,46	13,73	203,74	72,33	22,18	68,22	1 012,60
27	Чизкейк баскский с черной смородиной	0,2230	18,18	3,94	15,78	242,48	40,53	8,78	35,20	540,72
28	Шакшука с овощами и сыром	0,3800	5,68	6,71	8,25	111,01	21,60	25,51	31,36	421,83
29	Яичница глазунья с тостом и зеленым салатом	0,2310	10,92	9,11	14,47	192,63	25,23	21,05	33,43	444,97
30	Яичница из трех яиц с колбасками и соусом	0,2900	13,53	13,81	6,81	204,26	39,25	40,04	19,75	592,35
31	Яйцо Бенедикт с беконом и томатами черри	0,2900	13,74	8,35	12,40	206,63	39,83	24,22	35,97	599,24
32	Яйцо Бенедикт с лососем и гуакамоле	0,3000	11,31	6,67	12,32	177,76	33,94	20,00	36,96	533,29
33	Яйцо Бенедикт с тунцом и гуакамоле	0,2900	10,85	8,58	12,06	180,17	31,46	24,87	34,97	522,50

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Забыли сахар ЦО

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-	Жиры,	Белки,	Углево-	калории-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
1	Бао бургер с говядиной и соусом шичими	0,2500	5,27	7,84	15,83	142,12	13,19	19,59	39,58	355,30
2	Бао бургер с цыпленком терияки и картофелем фри	0,2300	2,29	6,33	22,35	135,35	5,27	14,56	51,41	311,30
3	Бао с креветками в соусе чипотле майо	0,1301	4,31	12,14	37,50	237,37	5,61	15,80	48,80	308,89
4	Бао с форелью и соусом терияки	0,1350	10,40	7,18	36,92	269,93	14,03	9,69	49,84	364,41
5	Бефстроганов с картофельным пюре	0,3000	10,75	7,86	8,53	162,28	32,24	23,57	25,60	486,85
6	Борщ с говядиной и сметаной	0,5150	5,10	5,56	7,12	96,57	26,25	28,61	36,66	497,31
7	Брускета с томатами и соусом песто	0,1300	13,02	3,99	20,64	215,74	16,93	5,19	26,83	280,46
8	Брускета с тунцом и сливочным сыром	0,1600	5,47	7,96	21,87	168,57	8,75	12,74	35,00	269,71
9	Бургер с говядиной и карамелизированным луком	0,4000	4,03	5,49	16,80	125,42	16,13	21,94	67,19	501,66
10	Вареники с вишней	0,2300	2,43	4,41	33,65	174,13	5,59	10,15	77,40	400,51
11	Вареники с картофелем и грибами	0,3023	6,46	3,76	23,03	165,31	19,53	11,38	69,62	499,77
12	Гренки с пармезаном и чесночным маслом	0,1300	9,71	2,77	0,98	102,38	12,62	3,60	1,27	133,10
13	Грибной крем-суп с вешенками	0,0000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14	Зеленый салат с брокколи, ореховым соусом и миндалем	0,1420	6,66	5,46	5,39	103,30	9,45	7,76	7,65	146,69
15	Картофель Фри с соусом	0,2400	1,06	1,84	15,24	77,89	2,55	4,41	36,59	186,93
16	Картофельные драники с сосисой и яйцом пашот	0,2550	12,76	5,96	7,90	170,30	32,54	15,20	20,16	434,25
17	Картофельные драники со сметаной	0,1800	5,91	4,29	10,71	113,20	10,64	7,73	19,28	203,76
18	Классическая пицца "Маргарита"	0,4759	7,33	5,94	14,25	146,75	34,89	28,25	67,83	698,39
19	Котлеты из индейки с картофельным пюре и томатным соусом	0,3300	8,92	7,52	9,30	147,54	29,43	24,80	30,70	486,89
20	Креветки в тесте Катаифи с соусом Свит чили	0,1663	0,48	12,74	13,91	110,93	0,79	21,19	23,13	184,42
21	Куриный суп с пастой орзо и овощами	0,3100	3,55	6,08	3,76	71,25	10,99	18,84	11,65	220,86
22	Лазанья с муссом из пармезаном	0,3320	13,63	11,36	5,67	190,73	45,24	37,70	18,83	633,23
23	Ньоки с уткой вешенками и кедровым орехом	0,2800	13,40	9,42	12,99	210,22	37,51	26,37	36,38	588,61
24	Овощной салат с соусом фета	0,3000	3,88	2,66	2,35	54,91	11,63	7,98	7,04	164,72
25	Оливье с индейкой	0,1750	12,07	7,85	3,93	155,74	21,12	13,73	6,88	272,54
26	Пармеджана из баклажанов	0,2500	12,08	5,41	3,62	144,80	30,19	13,52	9,06	362,00
27	Паста Арабьята	0,2800	5,57	8,10	16,35	147,94	15,61	22,68	45,77	414,24
28	Паста Карбонара	0,3100	14,35	13,95	12,85	236,33	44,48	43,23	39,84	732,63
29	Паста с лососем	0,3176	11,94	4,84	13,73	181,69	37,91	15,38	43,59	577,05
30	Паста с морепродуктами	0,3820	5,27	8,71	14,25	139,28	20,14	33,28	54,42	532,09
31	Паста с тигровыми креветками и рукколой	0,2800	12,98	8,99	14,45	210,53	36,34	25,16	40,45	589,48
32	Паста с уткой "конфи" фундуком и грибами	0,2600	9,95	10,16	20,89	213,76	25,88	26,41	54,31	555,78
33	Паста с цыпленком шампиньонами и пармезаном	0,3000	11,53	12,25	16,48	218,66	34,58	36,74	49,45	655,98
34	Паста Четыре сыра	0,2100	20,69	14,96	29,19	362,78	43,45	31,41	61,29	761,83
35	Пельмени с курицей со сметаной	0,2800	9,46	11,44	14,68	189,62	26,48	32,03	41,11	530,95
36	Пельмени свинина говядина с копченостями	0,2300	12,64	8,82	18,77	224,10	29,07	20,29	43,18	515,44
37	Пельмени свинина говядина со сметаной	0,2300	12,01	8,71	18,83	218,24	27,62	20,02	43,32	501,94
38	Пицца "Четыре сыра"	0,4686	10,61	7,88	14,40	184,56	49,70	36,92	67,48	864,91
39	Пицца пеперони	0,4250	14,85	8,20	10,19	207,21	63,10	34,85	43,32	880,64
40	Пицца с беконом и грибами	0,5000	8,58	6,73	13,92	159,82	42,90	33,65	69,62	799,11
41	Пицца с трюфелями и трюфельным соусом	0,4000	12,40	4,85	10,52	173,04	49,59	19,39	42,08	692,17
42	Пицца с грушей и горгондзоллой	0,5167	9,53	6,97	14,27	170,74	49,24	36,01	73,74	882,14
43	Пицца с куриным филе шпинатом и сливочным сыром	0,5100	7,24	9,80	10,69	147,11	36,94	49,95	54,50	750,26

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	Калории-	Жиры,	Белки,	Углево-	Калории-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
44	Пицца с тигровыми креветками и пармезаном	0,5000	6,50	7,23	9,20	124,22	32,51	36,14	46,01	621,11
45	Пицца с цыпленком и беконом BBQ	0,4100	11,16	9,26	13,33	190,77	45,74	37,98	54,65	782,14
46	Ризотто 4 сыра	0,2740	11,53	8,25	49,02	332,85	31,59	22,59	134,32	912,02
47	Ризотто с грибами трюфельным кремом и пармезаном	0,2900	14,18	4,86	26,35	252,43	41,12	14,08	76,41	732,05
48	Ризотто с морепродуктами	0,3000	3,58	8,11	44,83	244,01	10,75	24,32	134,50	732,02
49	Салат из свежих овощей со сметаной	0,2000	5,53	1,16	4,03	70,52	11,06	2,32	8,06	141,04
50	Салат Нисуаз со свежим тунцом	0,2360	11,41	8,11	2,85	146,49	26,92	19,13	6,74	345,71
51	Салат с ростбифом и овощами	0,2100	11,50	4,72	2,84	133,73	24,15	9,91	5,96	280,82
52	Салат с томатами и баклажанами	0,2050	0,14	1,04	8,84	40,78	0,29	2,14	18,12	83,60
53	Салат Цезарь с курицей NEW	0,1900	18,36	9,75	4,00	220,22	34,88	18,52	7,59	418,42
54	Салат Цезарь NEW с креветками	0,1800	18,38	8,74	3,96	216,27	33,09	15,73	7,14	389,29
55	Сицилийские оливки 50гр	0,0500	15,00	0,80	1,20	143,00	7,50	0,40	0,60	71,50
56	Судак с овощами в сливочном соусе	0,2450	5,46	0,91	2,59	63,13	13,38	2,22	6,34	154,66
57	Суп с морепродуктами и чабаттой	0,3553	3,72	5,15	9,08	90,41	13,22	18,30	32,25	321,20
58	Суп тыквенный	0,2700	1,04	1,38	9,00	50,94	2,82	3,74	24,31	137,55
59	Суп тыквенный с креветками	0,3373	0,92	4,07	7,25	53,49	3,09	13,71	24,44	180,44
60	Суп чечевичный с пастернаком и индейкой	0,4000	1,12	3,31	2,82	34,61	4,48	13,25	11,29	138,45
61	Суп чечевичный с пастернаком и куриным филе	0,4000	0,43	3,94	2,85	31,03	1,73	15,75	11,39	124,10
62	Суп чечевичный с пастернаком.	0,3500	0,08	0,97	3,15	17,22	0,28	3,40	11,04	60,25
63	Тар тар из тунца с гуакомоле	0,1900	3,33	10,80	6,32	98,47	6,33	20,53	12,00	187,09
64	Фокаччо с вялеными томатами	0,1100	11,91	6,65	26,86	241,20	13,10	7,31	29,54	265,32
65	Фокаччо с пармезаном	0,1100	13,46	10,29	22,57	252,55	14,80	11,32	24,82	277,80
66	Фокаччо с песто	0,1100	17,28	3,93	22,77	262,29	19,01	4,32	25,04	288,52
67	Хлебная корзина с трюфельным сливочным маслом	0,1500	30,09	5,12	34,45	429,08	45,14	7,68	51,67	643,62
68	Чебуреки с говядиной и томатной сальсой	0,2940	4,77	7,63	22,19	162,25	14,04	22,44	65,23	477,01