

										Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта			
Ресторан «ЗС Гаванская»													
12/23/23													

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании  
кафе Мука**

№	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	Яичница глазунья с тостом и зеленым салатом		0,1610	13	8	7	180	740	21	13	11	290	1200		
2	Шакшука с овощами и сыром		0,3600	5,5	7	6,5	100	440	20	24	23	370	1570		
3	Английский завтрак 2023		0,3500	16	14	9	230	980	55	49	32	820	3420		
4	Итальянский завтрак		0,4380	14	13	6	200	850	62	57	26	880	3700		
5	Яйцо Бенедикт с беконом и томатами черри		0,2900	14	9	14	220	910	40	25	41	630	2630		

6	Яйцо Бенедикт с форелью и гуакамоле		0,2003	12	8	2	150	610	24	16	4	290	1220
7	Драники, томаты сладкие, сметана		0,2150	11	2,5	21	190	810	24	5	45	410	1730
8	Драники, яйцо пашот, ветчина		0,2350	14	7	18	220	930	32	16	43	520	2190
9	Драники, яйцо пашот, форель		0,2420	14	5	18	220	920	34	12	44	530	2230
10	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром		0,1400	6	9,5	31	220	900	8,5	13	44	300	1260
11	Сырники со сметаной и джемом		0,2423	6	8	13	140	590	15	19	32	340	1420

12	Сырники с лесной земляникой и сметаной		0,2370	10	6,5	8,5	150	640		24	16	21	360	1520
13	Каша рисовая с ганашем из белого шоколада и манго		0,2850	7	2,5	25	170	730		20	6,5	73	500	2080
14	Каша овсяная с бананом и черносливом		0,3300	3	5,5	25	150	620		9,5	17	84	490	2040
15	Гречотто с белыми грибами и яйцом пашот		0,3800	7	3,5	1	80	340		27	14	3	310	1300
16	Блины классические		0,1500	5,5	5,5	24	170	690		8	8	36	250	1040
17	Блины со сгущенным молоком		0,1920	11	6	28	230	970		21	12	53	450	1870
18	Круассан классический		0,0750	30	6,5	44	470	1960		22	5	33	350	1470
19	Булочка с маком		0,0700	8	5,5	44	270	1130		5,5	4	31	190	790

20	Булочка с карамелью		0,0850	10	8	49	320	1350	9	6,5	42	270	1140
21	Хлебная корзина с трюфельным сливочным маслом		0,1500	30	5	34	430	1800	45	7,5	52	640	2690
22	Фокаччо с песто		0,1100	9	7	43	280	1180	10	8	47	310	1300
23	Картофель фри с соусом		0,1300	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
24	Брускетта с томатами и соусом песто		0,1500	14	3,5	19	220	920	22	5,5	28	330	1370
25	Пармеджана из баклажанов		0,3300	13	5,5	3,5	150	630	41	18	12	490	2060
26	Оливье с индейкой		0,1750	12	8	4	160	670	22	14	7	280	1170
27	Салат с томатами и баклажанами		0,2350	0	0,5	8,5	35	150	0,1	1,5	19	85	360

28	Овощной салат с яйцом и заправкой из сыра фета		0,2700	5,5	4	3	75	320		15	10	8,5	210	870
29	Зеленый салат с брокколи, ореховым соусом и миндалем		0,1420	6,5	5,5	6	110	440		9,5	8	8,5	150	630
30	Салат цезарь с курицей		0,1900	18	9,5	4	220	920		35	19	7,5	420	1750
31	Салат Цезарь с креветками		0,1800	15	8,5	4	180	770		27	15	7	330	1390
32	Салат с ростбифом и овощами		0,2350	16	4	3	170	720		37	10	7,5	410	1700
33	Салат с карамелизованной тыквой и горчичной заправкой		0,2000	15	2	11	180	770		29	4	23	370	1540
34	Куриный суп с орзо, брокколи и яйцом		0,3800	3	8	9	95	400		12	30	34	360	1510
35	Тыквенный крем-суп		0,3000	5	1	7,5	75	320		15	2,5	22	230	970
36	Тыквенный крем-суп с тигровыми креветками		0,3033	6	4,5	8	100	430		18	14	24	310	1310
37	Грибная похлебка с сезонными грибами		0,3000	8,5	4	19	170	710		26	12	57	510	2140

38	Суп с морепродуктами и чабаттой		0,3781	5,5	6,5	11	120	500		20	24	43	450	1880
39	Борщ с говядиной и сметаной		0,5150	5,5	6	7	100	430		29	31	37	530	2210
40	Сливочная уха с двумя видами рыбы и печеным картофелем		0,2900	9	2	2,5	95	410		26	6	7	280	1180
41	Паста Карбонара		0,2800	9	12	12	180	730		25	32	35	490	2050
42	Паста Четыре сыра		0,2700	14	11	23	260	1070		37	30	61	690	2890
43	Паста с цыпленком шампиньонами и пармезаном		0,3250	11	8,5	1	140	580		36	28	3	450	1880
44	Паста с тигровыми креветками и рукколой		0,2888	12	6,5	12	180	760		34	19	34	520	2190
45	Паста с копченым лососем и сливочным соусом		0,2827	6	4,5	13	120	510		16	13	37	350	1450
46	Лазанья с мусом из пармезаном		0,3420	14	12	5,5	200	820		48	41	19	670	2800

47	Ризотто с белыми грибами		0,3200	7,5	6,5	44	270	1140		24	21	142	870	3650
48	Ризотто с морепродуктами		0,3200	1	7,5	43	210	890		3,5	24	137	680	2830
49	Классическая пицца "Маргарита"		0,4200	4,5	8	26	180	740		19	33	109	740	3100
50	Пицца с цыпленком и беконом ВВQ		0,4100	11	9	14	190	790		45	36	56	770	3230
51	Пицца с беконом и грибами		0,4700	5	7,5	23	170	710		24	35	110	800	3350
52	Пицца пеперони		0,3922	12	7	2	140	610		47	28	7,5	570	2380
53	Пицца "Четыре сыра"		0,4500	9	11	25	230	950		42	47	114	1020	4260
54	Пицца с тамбовским окороком и трюфельным кремом		0,5200	7	5,5	2	90	380		36	28	9,5	480	1990
55	Пицца с сезонными овощами и соусом песто		0,4500	10	2	13	150	630		45	9,5	57	670	2820

56	Пицца с индейкой и болгарским перцем		0,5000	8,5	8	10	150	610		41	40	49	730	3050
57	Пельмени свинина говядина со сметаной		0,2300	25	22	33	440	1850		57	50	75	1020	4260
58	Пельмени с курицей со сметаной		0,2800	10	14	21	230	980		28	40	60	660	2750
59	Пельмени с лососем и копчёной сметаной		0,3500	8,5	8,5	15	170	700		29	29	51	590	2450
60	Вареники с вишней и эстрагоном		0,2300	1,5	2,5	23	120	500		4	6	54	280	1150
61	Вареники с картофелем и грибами		0,3000	4	4,5	31	180	750		13	14	92	540	2240
62	Котлеты из индейки с картофельным пюре и томатным соусом		0,3300	8	6,5	8,5	130	560		27	22	28	440	1840
63	Бургер с говядиной BBQ		0,3700	3,5	5,5	13	110	440		13	20	49	390	1630
64	Судак с овощами в сливочном соусе		0,2450	9	9,5	3,5	130	560		22	23	9	330	1360

65	Бефстроганов с картофельным пюре		0,3500	8,5	1,5	7,5	110	480		30	5,5	27	400	1680
66	Картофель с сезонными грибами		0,2800	5	3	12	100	430		13	8	33	290	1200
67	Овощное рагу с митболами из индейки		0,3190	7	5	10	130	530		23	17	33	400	1680
68	Котлета из лосося с картофельным кремом и свежими овощами		0,2600	10	7	8	150	640		27	18	21	400	1680
69	Картофельные ньёки с креветками и сливочным соусом		0,2900	14	8,5	10	200	850		41	24	30	590	2470