



Пищевая и энергетическая ценность

№	Наименование блюда	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	Баклажан со стрчателлой 240 г	0,2400	4,5	2	4	65	270	11	5	10	160	650
2	Суп биск с морепродуктами 350 г	0,3500	12	4,5	3	140	580	43	16	11	490	2040
3	Бифштекс 300 г	0,3000	6	10	3	110	450	18	31	9,5	320	1340
4	Грибная похлебка 400 г	0,4000	10	3	7	130	550	41	12	27	530	2200
5	Запеченный баклажан 240 г	0,2400	8,5	2,5	4,5	100	430	20	6	11	250	1030
6	Камбала 300 г	0,4100	3,5	8,5	1,5	75	310	15	36	6	300	1260
7	Котолетты из морепродуктов 250 г	0,2500	8	6,5	10	140	580	20	16	25	350	1450
8	Куриный суп 450 г	0,4500	2	4,5	5	60	250	10	20	24	270	1110
9	Мидии блючиз 400 г	0,4000	12	8	11	190	780	48	32	43	740	3100
10	Мидии сливочные 400 г	0,4000	11	7	11	170	710	43	28	43	670	2820
11	Мидии томатные 400 г	0,4000	1,5	6,5	11	85	350	5,5	27	44	330	1400
12	Нерка с чёрным рисом 330 г	0,3300	8	7	0,4	100	430	27	23	1,5	340	1420
13	Нюжки с белыми грибами 280 г	0,2800	11	5,5	21	200	840	30	15	59	560	2360
14	Осьминог 200 г	0,2000	1	1,5	7,5	45	200	2,5	3	15	95	400
15	Палтус 200 г	0,2000	7,5	8,5	2,5	110	460	15	17	4,5	220	930
16	Папардели с лососем 330 г	0,3300	6,5	3	1	75	310	21	10	4	250	1040
17	Паста с пастроми 250 г	0,2500	9	6	1,5	110	470	23	16	3,5	280	1170
18	Ризотто с уткой 370 г	0,3700	5,5	4	13	120	490	20	14	50	430	1820
19	Сельдерей с пармезаном 150 г	0,1500	5,5	3	6,5	90	380	8,5	4	10	140	570
20	Сливочная паста 290 г	0,2900	8	5	1,5	100	410	23	14	4	280	1190
21	Стейк из альтерн. отруба 320 г	0,3200	12	8	1	150	630	40	25	4	480	2000
22	Судак 280 г	0,2800	6,5	16	26	220	900	18	46	74	600	2520
23	Томатная паста 290 г	0,2900	1	2,5	1,5	25	110	2,5	8	5	75	310
24	Томленные щёчки 340 г	0,3400	10	8,5	6	150	610	34	29	20	500	2090
25	Трубац с томатами 140 г	0,1400	8	8	3	120	500	11	11	4,5	170	700
26	Тыквенный суп 300 г	0,3000	5	3,5	4,5	75	320	15	11	14	230	960
27	Утиное филе 260 г	0,2600	8,5	6	4,5	120	500	23	16	12	310	1310
28	Флэтбред грибы 300 г	0,3000	6,5	7,5	30	210	860	19	22	89	620	2590
29	Флэтбрэд говядина 300 г	0,3000	4	7	29	180	760	13	21	87	550	2290
30	Флэтбрэд нерка 300 г	0,3000	4,5	7,5	29	180	770	13	22	87	550	2310
31	Флэтбрэд томаты 300 г	0,3000	4,5	6	29	180	770	14	19	87	550	2300
32	Хрустящие креветки 200 г	0,2200	12	8	10	180	740	26	18	22	390	1640
33	Цыплёнок корнишон 390 г	0,3900	3	1	5,5	50	210	11	3,5	21	200	820
34	Шницель индейка 340 г	0,3400	2	4,5	19	110	460	6,5	15	64	380	1570
35	Язык говяжий 280 г	0,2800	10	7	7	150	630	29	19	20	420	1760
1	Антипасты 400 г	0,4000	13	11	16	230	960	52	44	64	920	3840
2	Вителло тоннато 120 г	0,1200	22	22	0,1	300	1250	26	27	0,2	360	1500
3	Гужеры с уткой 130 г	0,1300	16	7	5	190	790	20	9	6	250	1030
4	Зелёный салат 240 г	0,2400	10	2,5	2,5	110	460	24	5,5	5,5	260	1100
5	Крудо из гребешка 80 г	0,0800	6	9,5	4,5	110	480	5	7,5	4	90	380
6	Крудо из трубаца 80 г	0,0800	8,5	15	4,5	160	670	7	12	3,5	130	540
7	Куриный паштет 180 г	0,1800	7	12	27	220	920	12	22	49	400	1660
8	Маринованные перцы 140 г	0,1400	27	3	4,5	280	1150	38	4,5	6,5	390	1610
9	Оливки 100 г	0,1000	29	2	4	290	1210	29	2	4	290	1210
10	Салат греческий 280 г	0,2800	14	3	8	170	730	40	9	23	490	2050
11	Салат жареная креветка 180 г	0,1800	16	6	5,5	190	800	29	11	10	350	1450
12	Салат жареная курица 220 г	0,2200	21	8	4,5	240	1010	46	18	9,5	530	2220
13	Салат ростбиф 180 г	0,1800	19	13	1	230	980	35	23	2	420	1760
14	Салат с копченым лососем 130 г	0,1300	10	6	6	140	590	13	7,5	8	180	760
15	Тартар из говядины 130 г	0,1300	9,5	2	3	100	440	12	2,5	4	140	570
16	Тартар из нерки 180 г	0,1800	12	6	3,5	150	620	22	11	6,5	270	1120
17	Томат со стрчателлой 170 г	0,1700	9	3	1	95	410	15	5	1,5	170	690
18	Эклеры с крабом 90 г	0,0900	8,5	11	6	140	600	7,5	9,5	5,5	130	540