

ООО "Коста"

Ресторан «13°»

14.03.2024

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	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	Жареные артишоки	0,1661	10	5	9,5	150	630	17	8	16	250	1050
2	Запеченый камамбер	0,2550	17	10	17	260	1090	44	26	43	670	2790
3	Изумрудные оливки	0,1200	11	1	6,5	120	520	13	1	7,5	150	630
4	Мусс бриошь	0,2300	17	8,5	15	240	1000	39	20	35	550	2300
5	Мусс хлеб	0,2300	17	8,5	23	260	1100	38	19	52	600	2530
6	Перец Томато ассорти 100 гр.	0,1000	5	4,5	10	100	440	5	4,5	10	100	440
7	Хлеб с маслом	0,1905	11	5,5	38	260	1080	21	11	72	490	2050
8	Хумус	0,2010	2	6,5	21	120	520	4	13	42	250	1050

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	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	Греческий салат	0,2890	3,5	3,5	3,5	60	240	10	9,5	10	170	710
2	Зеленый салат с креветками	0,2430	4,5	5	8,5	95	390	11	13	20	230	940
3	Мясные деликатесы	0,1400	18	12	6	230	980	25	17	8	330	1370
4	Намазка из печеных перцев	0,1700	3,5	4	22	130	560	6	7	37	230	950
5	Обжаренные кальмары	0,2160	12	14	3	170	730	26	31	6,5	370	1570
6	Перец рамиро /соус треска	0,1460	18	0,5	0,5	170	720	27	0,5	1	250	1050
7	Печеный баклажан	0,3870	8,5	1,5	7,5	110	470	32	6	30	440	1820
8	Ростбиф тартин	0,1200	14	11	22	260	1070	17	13	27	310	1280
9	Ростбиф/ соус из трески	0,1070	42	15	9,5	470	1970	45	16	10	500	2100
10	Салат с говядиной	0,1860	8	8,5	3	120	490	15	16	5,5	220	910
11	Севиче лосось дорадо	0,2780	8	1	7	100	420	22	3	20	280	1180
12	Тартар из говядины	0,1740	9	13	15	190	800	15	22	25	330	1400
13	Тартар из лосося	0,1600	13	10	9	190	810	21	17	15	310	1290
14	Хумус с креветками	0,1560	3	14	27	190	790	4,5	23	42	300	1240

ООО "Коста"

Ресторан «13°»

14.03.2024

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	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	Испанская похлебка	0,3120	4	4	7,5	75	320	12	12	23	240	990
2	Суп луковый	0,2700	5	5,5	16	120	510	13	14	43	330	1380

ООО "Коста"

Ресторан «13°»

14.03.2024

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	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	Говяжьи щечки	0,3410	6	8,5	10	120	500	20	29	35	410	1710
2	Камбала	0,2810	4,5	8,5	3,5	85	350	12	24	10	240	980
3	Картошка с грибами и копченой сметаной	0,3700	3	2,5	11	80	330	11	8,5	39	290	1210
4	Лазанья	0,4120	13	7,5	11	190	790	55	30	47	780	3250
5	Палтус с ньокки	0,3450	10	10	8,5	160	650	35	35	30	540	2240
6	Птитим с куриными фрикадельками	0,4210	10	11	23	220	930	42	48	97	940	3920
7	Ризотто с белыми грибами	0,3370	12	3,5	12	150	630	39	11	39	510	2130
8	Стейк из цветной капусты	0,3500	11	5	10	130	550	39	18	35	460	1910
9	Стейк пиканья	0,2920	14	10	4,5	170	720	40	29	14	500	2100
10	Утиная грудка	1,1500	2	17	2	85	350	24	196	26	970	4040

ООО "Коста"

Ресторан «13°»

14.03.2024

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	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	Мороженое	0,0600	14	3,5	30	260	1080	8,5	2	18	150	650
2	Пирог вишневый	0,1810	13	3,5	40	280	1160	23	6,5	72	500	2090
3	Сыры	0,1500	10	9,5	3	140	580	15	14	4	210	880
4	Чизкейк Сан Себастьян	0,2019	14	3	19	200	840	29	6,5	38	410	1700
5	Шоколадный фондан	0,1530	21	4,5	34	330	1360	32	7	52	500	2080

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	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	Бриошь с пашот и лососем	0,4710	22	7	4,5	240	1020	105	32	20	1140	4790
2	Бриошь с пашот и ростбифом	0,3560	24	7	5,5	270	1140	87	26	19	970	4070
3	Горячий бутер, моцарелла, мартаделла	0,3400	17	13	8,5	240	1010	59	45	28	820	3430
4	Драник авокадо	0,2600	7	2	11	110	460	18	4,5	28	290	1200
5	Каша овсяная	0,2400	11	4	19	180	750	26	10	47	430	1800
6	Круассан	0,0600	8	4,5	27	170	710	5	3	16	100	430
7	Круассан и скрембл из двух яиц	0,1990	9	8,5	9	140	590	18	16	17	280	1170
8	Папин завтрак	0,3620	14	13	16	240	1000	51	45	57	870	3630
9	Пузыри	0,0000	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
10	Сырники с вишней	0,2600	8	8	17	170	710	21	21	44	440	1860
11	Сырники с изюмом с вишней	0,2600	8	7,5	21	180	740	20	19	54	460	1930
12	Шакшука	0,4830	1,5	3	12	70	300	7	14	56	340	1420

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	Наименование блюда	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	Авокадо 50гр	0,0500	20	2	7,5	210	870	10	1	3,5	100	440
2	Бекон	0,0500	40	16	0	420	1760	20	8	0	210	880
3	Бриошь	0,0700	2,5	7	21	130	560	1,5	5	15	95	390
4	Джем 30гр	0,0300	0	0,1	14	55	230	0	0	4	15	70
5	Камамбер 30гр	0,0700	22	9	9	260	1090	15	6,5	6,5	180	760
6	Креветки 60 гр	0,0600	11	19	0,2	170	720	7	12	0,1	100	430
7	Куриная колбаска	0,0700	13	14	5	190	810	9	10	3,5	140	570
8	Лосось 50гр	0,0500	15	21	0	220	940	7,5	10	0	110	470
9	Мортаделла 40 гр	0,0400	17	18	2,5	240	1000	7	7	1	95	400
10	Парма 30гр	0,0300	8,5	28	0,3	190	780	2,5	8,5	0,1	55	230
11	Пармезан 30гр	0,0700	20	14	9	260	1090	14	10	6,5	180	770
12	Ростбиф 50гр	0,0500	22	19	4	280	1190	11	9,5	2	140	600
13	Сливочное масло 30 гр	0,0300	65	1	1,5	500	2090	20	0,3	0,4	150	630
14	Яйцо	0,0450	4,5	5,5	0,3	60	260	2	2,5	0,1	30	120