

ООО "Коста"	Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта
Ресторан «13°»	
03.06.2024	

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий	кДж	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий-	кДж
				г.	г.	о-	-		г.	г.	о-	ность,	
				Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
1	Греческий салат		0,2990	3,5	3	3,5	55	240	10	9,5	10	170	710
2	Жареные артишоки		0,1811	9,5	4,5	9	140	590	17	8	16	250	1060
3	Запеченый камамбер		0,2550	17	10	17	260	1090	44	26	43	670	2790
4	Зеленый салат с креветками		0,2440	3	6,5	3,5	65	270	6,5	15	9	160	670
5	Изумрудные оливки		0,1000	11	1	6,5	120	520	11	1	6,5	120	520
6	Мусс бриошь		0,2300	17	8,5	15	240	1000	39	20	35	550	2300
7	Мусс хлеб		0,2300	17	8,5	23	260	1100	38	19	52	600	2530
8	Мясные деликатесы		0,1400	18	12	6	230	980	25	17	8	330	1370
9	Намазка из печеных перцев		0,1700	3,5	4	22	130	560	6	7	37	230	950
10	Обжаренные кальмары		0,2160	12	14	3	170	730	26	31	6,5	370	1570
11	Перец рамиро /соус треска		0,1610	17	0,5	1	160	670	27	1	1,5	260	1070
12	Печеный баклажан		0,3870	8,5	1,5	7,5	110	470	32	6	30	440	1820
13	Ростбиф тартин		0,1200	14	11	22	260	1070	17	13	27	310	1280
14	Ростбиф/ соус из трески		0,1070	42	15	9,5	470	1970	45	16	10	500	2100
15	Салат с говядиной		0,1860	8	8,5	3	120	490	15	16	5,5	220	910
16	Севиче форель дорадо		0,2830	8	1	7,5	100	420	22	3	21	290	1200
17	Сыры		0,1500	10	9,5	3	140	580	15	14	4	210	880
18	Тартар из говядины		0,1740	9	13	15	190	800	15	22	25	330	1400
19	Хлеб с маслом		0,1905	11	5,5	38	260	1080	21	11	72	490	2050
20	Хумус с креветками		0,1560	3	14	27	190	790	4,5	23	42	300	1240

ООО "Коста"	Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта
Ресторан «13°»	
03.06.2024	

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
13°**

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий	кДж	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий-	кДж
				г.	г.	о-	-		г.	г.	о-	ность,	
				Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
1	Морской еж		0,0500	4,5	14	2,5	100	430	2	7	1,5	50	220

ООО "Коста"	Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта
Ресторан «13°»	
03.06.2024	

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
13°**

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий	кДж	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий-	кДж
				г.	г.	о-	-		г.	г.	о-	ность,	
				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	Дорадо в сицилийском белом соусе		0,7680	6	12	1,5	100	440	45	94	9,5	800	3350
3	Испанская похлебка		0,3120	4	4	7,5	75	320	12	12	23	240	990
4	Камбала		0,2810	4,5	8,5	3,5	85	350	12	24	10	240	980
5	Картошка с грибами и копченой сметаной		0,3700	3	2,5	11	80	330	11	8,5	39	290	1210
6	Лазанья		0,4120	13	7,5	11	190	790	55	30	47	780	3250
7	Палтус с ньокки		0,3450	10	10	8,5	160	650	35	35	30	540	2240
8	Птитим с куриными фрикадельками		0,4210	10	11	23	220	930	42	48	97	940	3920
9	Ризотто с грибами		0,3370	12	3,5	12	150	630	39	11	39	510	2130
10	Стейк из цветной капусты		0,3500	11	5	10	130	550	39	18	35	460	1910
11	Стейк пиканья		0,2920	14	10	4,5	170	720	40	29	14	500	2100
12	Утиная грудка		1,1500	1	5	2	30	130	9	55	26	360	1500

ООО "Коста"	Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта
Ресторан «13°»	
03.06.2024	

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
13°**

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий	кДж	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий-	кДж
				г.	г.	о-	-		г.	г.	о-	ность,	
				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	Сезонные ягоды		0,2000	0,3	0,5	7,5	35	150	0,5	1,5	15	70	300
4	Чизкейк Сан Себастьян		0,1799	16	4	22	230	960	29	7	39	410	1730
5	Шоколадный фондан		0,1530	21	4,5	34	330	1360	32	7	52	500	2080

ООО "Коста"	Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта
Ресторан «13°»	
03.06.2024	

**Пищевая и энергетическая ценность продукции компании
13°**

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий	кДж	Жиры,	Белки,	Углев	Калорий-	кДж
				г.	г.	о-	-		г.	г.	о-	ность,	
				Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
1	Горячий бутер, моцарелла, мартаделла		0,3400	17	13	8,5	240	1010	59	45	28	820	3430
2	Каша овсяная		0,2400	11	4	19	180	750	26	10	47	430	1800
3	Папин завтрак		0,3620	14	13	16	240	1000	51	45	57	870	3630
4	Пашот_лосось_голландский соус		0,3010	17	7,5	6,5	210	890	52	23	20	640	2680
5	Пашот_ростбиф_горчичный соус		0,2920	12	7,5	12	180	770	34	23	36	540	2240
6	Сырники с вишней		0,2600	8	8	17	170	710	21	21	44	440	1860
7	Сырники с изюмом с вишней		0,2600	8	7,5	21	180	740	20	19	54	460	1930
8	Шакшука		0,4830	1,5	3	12	70	300	7	14	56	340	1420

ООО "Коста"	Составлен на основании тех. карты и справочника пищевой ценности продукта
Ресторан «13°»	
03.06.2024	

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании 13°

№	Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углев.	Калорий	кДж	Жиры,	Белки,	Углев.	Калорий-	кДж
				г.	г.	о-	-		г.	г.	о-	ность,	
				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	Джем 30гр		0,0300	0	0,1	14	55	230	0	0	4	15	70
4	Креветки 60 гр		0,0600	11	19	0,2	170	720	7	12	0,1	100	430
5	Круассан		0,0600	8	4,5	27	170	710	5	3	16	100	430
6	Куриная колбаска		0,0700	13	14	5	190	810	9	10	3,5	140	570
7	Форель 50гр		0,0500	6,5	21	0	140	600	3,5	10	0	70	300
8	Мортаделла 40 гр		0,0400	17	18	2,5	240	1000	7	7	1	95	400
9	Парма 30гр		0,0300	8,5	28	0,3	190	780	2,5	8,5	0,1	55	230
10	Пармезан 30гр		0,0700	20	14	9	260	1090	14	10	6,5	180	770
11	Ростбиф 50гр		0,0500	35	21	14	450	1880	17	11	7	220	940
12	Сливочное масло 30 гр		0,0300	65	1	1,5	500	2090	20	0,3	0,4	150	630
13	Яйцо		0,0450	4,5	5,5	0,3	60	260	2	2,5	0,1	30	120