

Лист калорийности блюд

Расчет содержания пищевых веществ в блюде выполнен на основании методики, приведенной в документе «Методические указания по лабораторному контролю качества продукции общественного питания, М., 1997, (Письмо №1-40/3805 от 11.11.91г.)». Источники информации о пищевой ценности ингредиентов – справочные издания, рекомендованные к применению Федеральной службой по Надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), а, также – маркировочные ярлыки на упаковке товара.

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углевод ыг/100 г	Калорий- ность, ккал (кДж)/100 г
1	32	Бургер куриный	328	46 (61%)	44,6 (54%)	79,3 (22%)	903 (3782) 36%	14	13,6	24,2	275 (1152)
2	37	Бургер мясной	366	56 (75%)	92 (111%)	77,6 (21%)	1363 (5707) 55%	15,3	25,1	21,2	372 (1559)
3	39	Бургер от шефа	393	47,8 (64%)	75,2 (91%)	84,9 (23%)	1207 (5055) 48%	12,2	19,1	21,6	307 (1286)
4	54	Картофель фри	150	4,3 (6%)	8,2 (10%)	32,6 (9%)	221 (925) 9%	2,9	5,4	21,7	147 (616)
5	55	Картофель по деревески	314	8,2 (11%)	34,6 (42%)	67,1 (18%)	613 (2566) 25%	2,6	11	21,4	195 (817)
6	115	Комобо - набор	920	98,1 (131%)	130,3 (157%)	135,9 (37%)	2109 (8829) 84%	10,7	14,2	14,8	229 (960)
7	163	Гамбургер бургер поинт	167	25,8 (34%)	11,1 (13%)	39,7 (11%)	362 (1517) 14%	15,5	6,7	23,8	217 (908)
8	165	Нагетсы куриные Бургер поинт	251	48,3 (64%)	17 (20%)	18,8 (5%)	422 (1765) 17%	19,2	6,8	7,5	168 (703)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углево- ды, г/100 г	Калорий- ность, ккал (кДж)/100 г
1	25	Салат греческий	258	6,1 (8%)	25,3 (31%)	11,7 (3%)	299 (1254) 12%	2,4	9,8	4,5	116 (486)
2	26	Салат цезарь с курицей	324	31,1 (41%)	38,1 (46%)	15,5 (4%)	529 (2216) 21%	9,6	11,8	4,8	164 (685)
3	28	Салат капрезе	229	16,5 (22%)	21,5 (26%)	5,6 (2%)	282 (1180) 11%	7,2	9,4	2,4	123 (515)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углево- ды, г/100 г	Калорий- ность, ккал (кДж)/100 г
1	2	Пицца маргарита	428	39,7 (53%)	29,5 (36%)	129,8 (36%)	944 (3951) 38%	9,3	6,9	30,4	221 (924)
2	3	Пицца ветчина грибы	511	45,5 (61%)	32,5 (39%)	129,8 (36%)	993 (4158) 40%	8,9	6,4	25,4	195 (815)
3	5	Пицца Курица и шпинат	540	59,7 (80%)	44,8 (54%)	117,2 (32%)	1111 (4650) 44%	11,1	8,3	21,7	206 (862)

4	8	Пицца вегетарианская	490	37,7 (50%)	44,9 (54%)	128,5 (35%)	1069 (4475) 43%	7,7	9,2	26,2	218 (914)
5	9	Пицца пепперони	448	41,3 (55%)	43,8 (53%)	129,7 (36%)	1079 (4517) 43%	9,2	9,8	29	241 (1009)
6	10	Пицца мясное ассорти	547	56,3 (75%)	57,5 (69%)	130,6 (36%)	1265 (5297) 51%	10,3	10,5	23,9	231 (969)
7	11	Пицца острая	545	46,5 (62%)	24,3 (29%)	137,5 (38%)	955 (3997) 38%	8,5	4,5	25,2	175 (734)
8	12	фокачча	256	16,3 (22%)	13 (16%)	112,2 (31%)	631 (2643) 25%	6,4	5,1	43,9	247 (1034)
9	13	Пицца 4 сыра	440	49 (65%)	59,3 (71%)	113 (31%)	1182 (4948) 47%	11,1	13,5	25,7	269 (1126)
10	14	Пицца от шеф	545	47,9 (64%)	48,8 (59%)	132,6 (36%)	1161 (4862) 46%	8,8	9	24,4	213 (893)
11	15	Пицца сулугини бекон	450	42,7 (57%)	35,5 (43%)	127,5 (35%)	1000 (4187) 40%	9,5	7,9	28,4	222 (931)
12	18	Пицца с грушей	522	43,7 (58%)	57,3 (69%)	128,3 (35%)	1204 (5040) 48%	8,4	11	24,6	231 (966)
13	20	Пицца с лисичками	681	59,1 (79%)	67,1 (81%)	128,2 (35%)	1353 (5666) 54%	8,7	9,9	18,8	199 (833)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углеводы, г/100 г	Калорийность, ккал (кДж)/100 г
1	56	Дорадо гриль	600	57 (76%)	46,3 (56%)	19 (5%)	720 (3016) 29%	9,5	7,7	3,2	120 (503)
2	58	Брискет гриль	478	40,2 (54%)	105,8 (127%)	56 (15%)	1337 (5598) 53%	8,4	22,1	11,7	279 (1170)
3	60	Салат Коул- слоу	99	2,5 (3%)	12,1 (15%)	16,9 (5%)	186 (781) 7%	2,6	12,2	17	188 (787)
4	62	Колбаски с картофелем гриль	410	7 (9%)	9,1 (11%)	64,3 (18%)	367 (1537) 15%	1,7	2,2	15,7	90 (375)
5	63	Куриные крылья гриль	1060	107,5 (143%)	70,4 (85%)	141,9 (39%)	1632 (6831) 65%	10,1	6,6	13,4	154 (644)
6	67	Ребра свиные гриль	846	17 (23%)	31,8 (38%)	127,1 (35%)	863 (3611) 35%	2	3,8	15	102 (427)
7	72	Шашлык из свинины	339	46,4 (62%)	99,5 (120%)	18,3 (5%)	1154 (4831) 46%	13,7	29,3	5,4	340 (1424)
8	74	Гирос с курицей	350	29,2 (39%)	44,8 (54%)	62,8 (17%)	772 (3230) 31%	8,3	12,8	17,9	220 (922)
9	77	Картофель с гусем гриль	421	32,6 (43%)	45,4 (55%)	51,4 (14%)	745 (3118) 30%	7,7	10,8	12,2	177 (741)
10	84	Кукуруза гриль	185	7,9 (11%)	15 (18%)	38,5 (11%)	321 (1343) 13%	4,3	8,1	20,8	173 (726)
11	85	Овощи гриль	449	12,7 (17%)	25 (30%)	38 (10%)	428 (1791) 17%	2,8	5,6	8,5	95 (399)
12	87	Салат с копченым гусем гриль	234	14,2 (19%)	22,8 (28%)	23,2 (6%)	355 (1487) 14%	6,1	9,8	9,9	152 (637)
13	91	Смороброд с гусем	304	20,6 (27%)	53,5 (64%)	38,6 (11%)	718 (3008) 29%	6,8	17,6	12,7	236 (988)
14	93	Сыр халуми жареный	320	38,8 (52%)	53 (64%)	35,7 (10%)	775 (3245) 31%	12,1	16,6	11,1	242 (1013)
15	100	шашлык куриный с беконом	328	74,2 (99%)	22,6 (27%)	14 (4%)	556 (2329) 22%	22,6	6,9	4,3	169 (709)
16	116	Шашлык куриный без бекона	250	56,6 (75%)	22,4 (27%)	13,2 (4%)	480 (2011) 19%	22,6	8,9	5,3	192 (803)
17	267	Сет колбасок	814	40,9 (54%)	59 (71%)	114 (31%)	1150 (4817) 46%	5	7,2	14	141 (592)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углеводы, г/100 г	Калорийность, ккал (кДж)/100 г
1	120	Яичница с Беконом	241	18,9 (25%)	35 (42%)	16,3 (4%)	456 (1908) 18%	7,8	14,5	6,7	189 (790)
2	121	Яичница с овощами	240	15,4 (21%)	33,3 (40%)	16,5 (5%)	427 (1787) 17%	6,4	13,8	6,8	178 (743)
3	166	Скрембл с беконом	253	27,9 (37%)	41,8 (50%)	3,4 (1%)	501 (2098) 20%	11	16,5	1,3	198 (829)

4	167	Сырники	256	26,1 (35%)	40,7 (49%)	39 (11%)	626 (2621) 25%	10,2	15,9	15,2	245 (1024)
5	168	Сэндвич с ветчиной	206	20,3 (27%)	20,9 (25%)	30,5 (8%)	391 (1638) 16%	9,8	10,2	14,8	190 (795)
6	169	Сэндвич крок -мадам	349	33,6 (45%)	65,3 (79%)	48 (13%)	914 (3827) 37%	9,6	18,7	13,8	262 (1097)
7	171	Блины с творогом	219	9 (12%)	108,3 (130%)	45,4 (12%)	1192 (4991) 48%	4,1	49,5	20,7	545 (2281)
8	172	Блины с лососем	175	16,9 (22%)	28,6 (34%)	31,4 (9%)	450 (1886) 18%	9,6	16,4	17,9	257 (1078)
9	173	Блин с курицей	165	15 (20%)	25,4 (31%)	34,2 (9%)	425 (1781) 17%	9,1	15,4	20,7	258 (1079)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углеводы, г/100 г	Калорийность, ккал (кДж)/100 г
1	111	Борщ с говядиной бизнес	442	39,5 (53%)	33,3 (40%)	22 (6%)	545 (2284) 22%	8,9	7,5	5	123 (517)
2	112	Свинина запеченная с грибами и рисом Бизнес	501	45,8 (61%)	44,9 (54%)	67,7 (19%)	858 (3590) 34%	9,1	9	13,5	171 (717)
3	256	Венгерский суп Бизнес	298	14,8 (20%)	20,8 (25%)	8,1 (2%)	279 (1170) 11%	5	7	2,7	94 (393)
4	257	Кордон- блю с печеными овощами Бизнес	382	50,8 (68%)	39,4 (48%)	24,5 (7%)	656 (2748) 26%	13,3	10,3	6,4	172 (719)
5	260	Паста (пене) с курицей и песто Бизнес	369	38,9 (52%)	10,6 (13%)	60,3 (17%)	492 (2059) 20%	10,5	2,9	16,3	133 (558)
6	261	Котлета с грибами и картофелем Бизнес	330	26,5 (35%)	53,4 (64%)	59,9 (16%)	826 (3457) 33%	8	16,2	18,2	250 (1048)
7	265	Драники с курицей в сливочном соусе Бизнес	260	50,4 (67%)	50,5 (61%)	40,6 (11%)	818 (3426) 33%	19,4	19,4	15,6	315 (1318)
8	270	Щи из кислой капусты	357	9,4 (13%)	17,7 (21%)	15,3 (4%)	258 (1082) 10%	2,6	5	4,3	72 (303)
9	271	Солянка мясная Бизнес	378	17 (23%)	27,7 (33%)	8,1 (2%)	350 (1465) 14%	4,5	7,3	2,1	93 (388)
10	272	Грибной суп Бизнес	357	7,4 (10%)	6,6 (8%)	15,8 (4%)	153 (639) 6%	2,1	1,9	4,4	43 (179)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углеводы, г/100 г	Калорийность, ккал (кДж)/100 г
1	49	Тартин	558	36,8 (49%)	4 (5%)	233,3 (64%)	1116 (4672) 45%	6,6	0,7	41,8	200 (837)
2	50	Чиабатта	650	34,5 (46%)	22,8 (27%)	232,7 (64%)	1274 (5332) 51%	5,3	3,5	35,8	196 (820)
3	105	Горчичный хлеб	417	28,2 (38%)	16,7 (20%)	187,5 (51%)	1013 (4240) 41%	6,8	4	45	243 (1017)
4	109	Солодовый хлеб	414	26,7 (36%)	27,2 (33%)	198,2 (54%)	1144 (4789) 46%	6,4	6,6	47,9	276 (1157)
5	113	Бородинский хлеб	450	30,6 (41%)	5,8 (7%)	183,2 (50%)	908 (3800) 36%	6,8	1,3	40,7	202 (844)
6	117	Брецеля	146	10,4 (14%)	8,8 (11%)	59,4 (16%)	358 (1498) 14%	7,1	6	40,5	244 (1022)
7	119	Хлеб дарницкий	500	30,8 (41%)	11,1 (13%)	208,6 (57%)	1057 (4426) 42%	6,2	2,2	41,7	211 (885)

				Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)							
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углеводы, г/100 г	Калорийность, ккал (кДж)/100 г
1	127	Круассан класический	95	5,5 (7%)	25,3 (30%)	35,4 (10%)	391 (1639) 16%	5,8	26,6	37,3	412 (1725)
2	128	Круассан с шоколадной начинкой	172	9,9 (13%)	51,9 (63%)	65,8 (18%)	770 (3225) 31%	5,7	30,2	38,3	448 (1875)
3	129	Круассан лесные ягоды	155	6,5 (9%)	28,5 (34%)	68,3 (19%)	555 (2325) 22%	4,2	18,4	44,1	358 (1500)
4	130	Круассан соленая карамель	161	7,3 (10%)	49,7 (60%)	84,6 (23%)	814 (3409) 33%	4,5	30,8	52,5	506 (2118)
5	131	Круассан Миндальный	220	16 (21%)	65,3 (79%)	75,9 (21%)	958 (4013) 38%	7,3	29,7	34,5	436 (1824)
6	133	Круассан с курицей	210	19,8 (26%)	44,3 (53%)	41,8 (11%)	645 (2699) 26%	9,4	21,1	19,9	307 (1285)
7	136	Круассан с ветчиной	265	22,8 (30%)	52,7 (63%)	44,5 (12%)	743 (3112) 30%	8,6	19,9	16,8	281 (1174)
8	138	Круассан с лососем	225	20,3 (27%)	39,5 (48%)	41,2 (11%)	601 (2518) 24%	9	17,5	18,3	267 (1119)
9	141	Круассан банановый	186	9,9 (13%)	53,6 (65%)	68,3 (19%)	795 (3330) 32%	5,3	28,8	36,7	428 (1791)
10	151	Круассан черный с малиновым соусом	190	8,5 (11%)	29,9 (36%)	62,8 (17%)	555 (2322) 22%	4,5	15,8	33	292 (1222)
11	152	Круассан Нью-Йорк с заварным кремом	187	10,4 (14%)	42,4 (51%)	63,2 (17%)	676 (2830) 27%	5,6	22,7	33,8	361 (1513)
12	154	Круассан Нью-Йорк с апельсиновой начинкой	215	10,9 (15%)	46,1 (56%)	89,7 (25%)	817 (3422) 33%	5,1	21,4	41,7	380 (1592)
13	156	Круассан Нью-Йорк с клюквой и белым шоколадом	216	10,4 (14%)	48,3 (58%)	73,7 (20%)	771 (3226) 31%	4,8	22,4	34,1	357 (1494)
14	157	Улитка с шоколадом	165	7,2 (10%)	42,5 (51%)	82 (22%)	739 (3095) 30%	4,3	25,8	49,7	448 (1876)
15	158	Улитка с маком	153	8,4 (11%)	38,2 (46%)	52,7 (14%)	589 (2465) 24%	5,5	25	34,4	385 (1611)
16	161	Штрудель с яблоком и грушей	165	8,4 (11%)	37,1 (45%)	53,2 (15%)	580 (2429) 23%	5,1	22,5	32,3	352 (1472)

№ п/п	№ ТТК	Наименование блюда (изделия)	Выход, г	Пищевая ценность на 1 блюдо (изделие)				Пищевая ценность на 100 грамм блюда (изделия)			
				Белки, г/порц. (% от сут. нормы)	Жиры, г/порц. (% от сут. нормы)	Углеводы, г/порц. (% от сут. нормы)	Калорийность, ккал (кДж)(% от сут. нормы)/порц.	Белки, г/100 г	Жиры, г/100 г	Углеводы, г/100 г	Калорийность, ккал (кДж)/100 г
1	176	Вафельные трубочки	80	10,3 (14%)	34,8 (42%)	41,3 (11%)	520 (2177) 21%	12,8	43,6	51,6	650 (2721)
2	179	Вишневый пирог	258	7,1 (10%)	18,3 (22%)	80,5 (22%)	516 (2159) 21%	2,8	7,1	31,2	200 (837)
3	182	Графские развалины	103	4,4 (6%)	29,9 (36%)	38,8 (11%)	442 (1851) 18%	4,3	29	37,7	429 (1797)
4	187	Кантучи	45	4,3 (6%)	6,6 (8%)	16,9 (5%)	144 (605) 6%	9,5	14,6	37,3	319 (1335)
5	188	Кекс апельсиновый	130	4,9 (7%)	19,4 (23%)	54,5 (15%)	412 (1725) 16%	3,8	14,9	41,9	317 (1327)
6	189	Кекс лайм/мак	146	8,5 (11%)	35,5 (43%)	69,5 (19%)	631 (2644) 25%	5,8	24,3	47,6	433 (1811)
7	191	Кекс малина	150	7,7 (10%)	33,2 (40%)	70,3 (19%)	610 (2555) 24%	5,1	22,1	46,9	407 (1703)
8	194	Кекс Норвежский	120	5,8 (8%)	23,4 (28%)	56,4 (15%)	460 (1925) 18%	4,8	19,5	47	383 (1604)
9	195	Кукисы с шоколадом	100	8,1 (11%)	30,1 (36%)	61,4 (17%)	549 (2299) 22%	8,1	30,1	61,4	549 (2299)
10	199	Макарунсы 1 шт	50	3,8 (5%)	9,6 (12%)	30 (8%)	222 (928) 9%	7,7	19,2	60	443 (1856)
11	201	Медовик	245	15,5 (21%)	46,1 (56%)	94,4 (26%)	854 (3577) 34%	6,3	18,8	38,5	349 (1460)
12	202	Мороженое	50	1,6 (2%)	5 (6%)	9,9 (3%)	91 (382) 4%	3,3	10	19,8	182 (764)
13	205	Наполеон	190	9,6 (13%)	44 (53%)	62,4 (17%)	684 (2864) 27%	5,1	23,2	32,8	360 (1507)
14	207	Овсяное печенье	99	9,4 (13%)	16,6 (20%)	61,6 (17%)	433 (1815) 17%	9,5	16,8	62,2	438 (1833)
15	209	Ореховое облоко	50	6,8 (9%)	20,3 (24%)	28,3 (8%)	323 (1351) 13%	13,5	40,5	56,6	645 (2701)
16	213	Пончик с глазурию	37	2,7 (4%)	11,4 (14%)	24,5 (7%)	212 (888) 8%	7,3	31	66,3	573 (2399)
17	218	Торт прага	179	10,8 (14%)	50,8 (61%)	53,4 (15%)	713 (2987) 29%	6	28,4	29,8	399 (1669)

18	222	Чизкейк манго	158	10,3 (14%)	32,8 (40%)	32,5 (9%)	466 (1952) 19%	6,5	20,8	20,6	295 (1235)
19	224	Чизкейе Сан-Себастьян	176	10,3 (14%)	45 (54%)	32,6 (9%)	577 (2415) 23%	5,9	25,6	18,5	328 (1372)
20	226	Чизкейк классический	185	12,2 (16%)	54,9 (66%)	61,8 (17%)	790 (3309) 32%	6,6	29,7	33,4	427 (1789)
21	231	Кейк попс	57	3,8 (5%)	15,5 (19%)	23,8 (7%)	250 (1046) 10%	6,6	27,2	41,7	438 (1835)