

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Ресторан Flor

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры,	Белки,	Углево-	калори-	Жиры,	Белки,	Углево-	калори-
			г.	г.	ды, г.	ность, ккал	г.	г.	ды, г.	ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
Блюдо на вес										
1	Гигантская тигровая креветка	0,1660	5,67	12,70	1,86	108,16	9,42	21,08	3,09	179,55
2	Кальмар Лолиго	0,1580	1,96	15,20	1,81	84,08	3,09	24,01	2,87	132,85
3	Каракатица 100гр	0,0920	6,13	14,36	1,73	118,16	5,64	13,21	1,59	108,71
4	Осьминог	0,1400	5,17	11,95	2,48	113,10	7,24	16,73	3,47	158,34
5	Рыба-меч	0,1450	11,57	13,86	1,08	161,99	16,78	20,09	1,56	234,88
6	Скат	0,1670	11,44	14,84	1,71	167,90	19,10	24,78	2,85	280,39
7	Стейк пиканья	0,1330	14,77	1,19	0,87	142,02	19,65	1,59	1,15	188,88
8	Стейк филе миньон	0,1350	14,60	1,21	1,02	140,89	19,72	1,63	1,37	190,20
Гарниры										
1	Картофель фри с пармезаном	0,1480	10,13	7,21	21,50	201,19	14,99	10,67	31,82	297,76
2	Обжаренный молодой картофель	0,1810	6,67	1,95	14,83	125,72	12,07	3,53	26,85	227,54
3	Спаржа 100 гр.	0,1120	8,97	0,10	0,58	81,22	10,04	0,11	0,65	90,97
4	Шпинат в белом вине	0,0914	13,43	2,00	2,57	135,60	12,28	1,83	2,35	123,94
Закуски										
1	Запеченные баклажаны, моцарелла, соус пармезан	0,2291	22,42	7,60	4,94	247,82	51,36	17,41	11,31	567,76
2	Зеленый салат с авокадо	0,1680	19,07	1,75	6,37	199,54	32,04	2,94	10,70	335,22
3	Кальмар Лолиго (к салату)	0,0545	5,84	16,67	1,46	122,29	3,18	9,09	0,80	66,65
4	Креветки (в салат)	0,0820	11,81	13,67	0,59	173,90	9,68	11,21	0,48	142,59
5	Креветки, травы, масло	0,2080	13,88	15,13	1,79	191,66	28,87	31,47	3,72	398,65
6	Круто из рыбы-меч, мята, лайм	0,0964	18,10	10,39	0,41	204,05	17,45	10,02	0,40	196,70
7	Лосось добавка (в салат)	0,0500	4,73	17,08	0,90	118,54	2,37	8,54	0,45	59,27
8	Паштейш бакаляу	0,1430	25,28	12,15	11,04	318,58	36,14	17,37	15,79	455,57
9	Тартар из говядины с трюфельным майонезом и фуагра	0,1330	26,54	17,10	3,32	316,48	35,30	22,74	4,41	420,92
10	Татаки из говядины, икра морского ежа, соус мисо-юдзу	0,1205	16,49	0,97	0,68	151,87	19,87	1,17	0,82	183,01
Основное меню										
1	Бразильская мокека, морепродукты	0,4400	4,43	9,99	2,74	90,93	19,50	43,94	12,05	400,08
2	Жареные гребешки, сезонные овощи	0,2540	9,06	12,17	8,39	168,20	23,00	30,92	21,31	427,23
3	Камбала, шпинат, белое вино	0,2570	10,00	10,71	1,35	140,03	25,71	27,53	3,47	359,88
4	Печеные перцы рамиро, треска бакаляу	0,2790	11,36	6,90	8,72	166,58	31,68	19,24	24,33	464,76
5	Цыпленок, картофельный гратен	0,3000	12,23	9,88	9,04	185,14	36,68	29,63	27,13	555,41
Паста ризотто										
1	Домашние лингвини, креветка, эстрагон, биск	0,2850	8,48	11,15	26,61	225,27	24,17	31,79	75,83	642,01
2	Ризотто, шафран, гребешки	0,3620	10,86	9,70	13,01	191,94	39,32	35,12	47,10	694,84
3	Черные фетуччини, морепродукты белое вино	0,2660	7,72	11,32	27,78	228,67	20,54	30,12	73,90	608,25
4	Черные фетуччини, морепродукты с соусом наполи	0,3160	6,97	10,61	25,49	209,94	22,03	33,54	80,54	663,42
Суп										

1	Суп из морских ежей, гребешки	0,2250	11,16	4,65	5,60	140,63	25,11	10,46	12,60	316,42
2	Шафрановый бульон, дары моря	0,3340	3,39	10,57	2,96	86,30	11,34	35,30	9,89	288,23
Тапас										
1	Сыры (пармезан грана подано, горгонзола)	0,1410	13,78	11,08	26,83	277,86	19,43	15,62	37,83	391,78
2	Три вида оливок	0,1030	13,30	0,78	6,12	137,40	13,70	0,80	6,30	141,52
3	Хамон иберико	0,0300	16,10	34,80	1,30	241,00	4,83	10,44	0,39	72,30
4	Чоризо	0,0400	28,65	18,08	1,35	341,25	11,46	7,23	0,54	136,50