

"ВКУСИ СУСИ"

Ресторан «Мой ресторан»

12.03.2021

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Мой ресторан

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калории-ность, ккал	Жиры, г.	Белки, г.	Углево-ды, г.	Калории-ность, ккал
			Содержание в 100 г. блюда				Содержание в 1 порц. блюда			
1	ролл Аляска	0,2360	6,82	7,93	41,74	255,39	16,10	18,72	98,50	602,72
2	ролл В Черной Икре	0,2534	5,08	7,77	45,77	263,36	12,88	19,68	115,97	667,35
3	ролл Весенний	0,2400	6,41	7,43	41,53	246,17	15,37	17,83	99,67	590,81
4	ролл Гавайский	0,2590	5,21	7,09	46,73	264,23	13,50	18,35	121,03	684,35
5	ролл Деревенский	0,2219	3,44	7,66	45,43	238,50	7,64	16,99	100,81	529,23
6	ролл Жемчужина	0,2220	7,45	9,09	42,15	275,15	16,53	20,18	93,58	610,84
7	ролл Зимний Лосось	0,2719	8,69	7,34	43,42	284,16	23,63	19,96	118,06	772,62
8	ролл Калифорния	0,2310	3,03	6,85	44,92	225,56	7,00	15,81	103,75	521,05
9	ролл Кальмар Люкс	0,2410	4,65	8,13	47,13	303,53	11,20	19,58	113,57	731,51
10	ролл Канада	0,2472	6,74	9,26	43,02	263,00	16,66	22,89	106,35	650,14
11	ролл Краб Лосось Классик	0,2635	3,69	7,63	48,91	253,46	9,73	20,11	128,89	667,86
12	Ролл Криспи	0,2359	11,32	7,81	41,25	301,03	26,69	18,41	97,30	710,13
13	ролл Мидийная Личность	0,2510	4,47	6,64	48,08	251,76	11,21	16,66	120,67	631,91
14	ролл Мидия Люкс	0,2775	9,78	7,06	42,05	286,95	27,13	19,58	116,70	796,29
15	Ролл Нежная Креветка	0,2360	6,31	7,52	41,93	249,97	14,89	17,76	98,94	589,93
16	ролл Нежный Кальмар	0,2310	6,29	8,62	42,51	294,97	14,53	19,92	98,21	681,39
17	ролл Нежный Лосось	0,2190	7,43	6,97	45,90	273,34	16,28	15,26	100,51	598,61
18	ролл Нежный Угорь	0,2385	10,12	7,98	43,91	292,27	24,14	19,04	104,74	697,20
19	ролл Оранж Фиш	0,2514	2,66	7,96	48,57	246,25	6,69	20,01	122,11	619,08
20	Ролл С Копченым Лососем	0,2260	9,93	7,99	43,17	329,61	22,44	18,06	97,56	744,93
21	ролл Сельский Олигарх	0,2437	3,98	8,00	48,97	296,23	9,70	19,51	119,34	721,90
22	ролл Сливочный Бекон с Креветкой	0,2510	7,31	7,55	38,82	290,11	18,35	18,96	97,44	728,19
23	ролл Сливочный Спайси с Лососем	0,2620	9,63	7,76	38,17	266,39	25,24	20,33	100,01	697,94
24	ролл Студенческий	0,2211	8,27	5,72	47,53	279,64	18,28	12,64	105,10	618,27
25	Ролл Тори в Кунжуте	0,2360	9,61	8,37	41,53	280,69	22,68	19,76	98,01	662,43
26	Ролл Филадельфия с БЕКОНОМ	0,2410	8,64	6,85	40,38	307,09	20,82	16,52	97,30	740,07
27	Ролл Филадельфия с ЛОСОСЕМ	0,2460	7,83	8,26	39,55	257,27	19,27	20,32	97,30	632,89
28	Ролл Филадельфия с УГРЕМ	0,3035	16,39	10,60	35,04	325,49	49,75	32,17	106,38	988,02
29	ролл Хрустик	0,2390	10,32	6,85	43,88	298,17	24,66	16,36	104,87	712,62
30	ролл Цезарь	0,2210	3,71	7,49	41,96	234,10	8,21	16,55	92,73	517,36
31	ролл Чикен Гурме	0,2630	11,82	7,51	46,61	323,48	31,09	19,74	122,59	850,74
32	Ролл Япония	0,2320	6,19	6,64	42,43	247,22	14,37	15,40	98,44	573,55
33	Сливочный ЛОСОСЬ	0,2560	9,36	8,66	36,76	268,59	23,95	22,16	94,10	687,59
34	Сливочный УГОРЬ	0,2711	10,75	8,86	37,52	283,75	29,14	24,03	101,71	769,25
35	Филадельфия Как у Других	0,2451	7,42	7,41	43,69	266,97	18,18	18,16	107,09	654,33
36	Филадельфия Классика	0,2460	10,18	8,68	37,77	280,28	25,05	21,36	92,90	689,49
37	Ролл Батакон темпура	0,2967	6,77	6,76	38,86	282,32	20,10	20,06	115,30	837,66
38	Ролл Жареный с ЛОСОСЕМ	0,2460	5,61	7,18	46,31	257,84	13,80	17,66	113,93	634,29
39	Ролл Жареный с ТУНЦОМ	0,2460	5,61	7,18	46,31	257,84	13,80	17,66	113,93	634,29
40	Запеченныйролл с Курицей	0,3007	15,05	7,63	37,57	318,33	45,27	22,93	112,97	957,32
41	Запеченный с Лососем	0,2746	9,13	7,58	37,87	258,07	25,08	20,82	103,99	708,67
42	Запеченный С МИДИЯМИ	0,2575	14,81	6,26	37,53	304,66	38,15	16,12	96,63	784,50
43	Запеченный с Тунцом	0,2670	14,89	8,66	36,79	318,33	39,74	23,12	98,22	849,93
44	Запеченный со Снежным крабом	0,2560	13,25	7,84	39,17	303,42	33,93	20,06	100,29	776,75
45	огурцом	0,2550	7,51	7,88	39,69	251,30	19,15	20,09	101,21	640,82
46	Калифорния темпура	0,2720	4,32	6,62	45,81	239,25	11,76	18,01	124,59	650,76
47	Ролл Васаби	0,3071	11,56	6,48	41,21	296,12	35,51	19,90	126,56	909,39
48	Ролл Императорский Лосось	0,2794	13,99	7,24	43,15	330,99	39,08	20,24	120,56	924,80
49	Ролл КАМЧАТКА	0,2942	9,29	8,13	37,11	259,55	27,34	23,93	109,17	763,59

50	Ролл КАМЧАТКА С КАЛЬМАРОМ	0,2834	9,49	9,31	35,71	293,47	26,89	26,39	101,21	831,70
51	Ролл КИОТО	0,2590	12,76	7,02	38,91	301,68	33,04	18,17	100,78	781,35
52	Ролл Курочка/Ананас	0,2860	4,28	6,86	47,01	253,96	12,24	19,61	134,44	726,31
53	Ролл ОКИНАВА	0,2710	11,99	7,67	36,50	287,64	32,50	20,78	98,91	779,51
54	Ролл ОЛИМП	0,2620	14,70	8,01	37,28	316,55	38,51	20,99	97,68	829,37
55	Ролл Притяжение Лосося	0,2771	4,00	6,92	49,74	257,05	11,07	19,17	137,83	712,29
56	Унаги Темпура	0,2770	8,20	7,30	41,66	262,59	22,72	20,22	115,40	727,38
57	Филадельфия Темпура	0,2570	5,88	8,35	43,40	255,48	15,10	21,47	111,53	656,57
58	Пицца 4 сезона 30 см	0,7385	11,13	9,75	23,83	221,33	82,21	72,00	175,98	1 634,56
59	Пицца 4 сыра 30 см	0,5132	15,93	11,90	24,22	277,17	81,74	61,08	124,30	1 422,57
60	Пицца Агонь 30 см	0,7366	10,35	8,74	20,96	203,70	76,20	64,40	154,38	1 500,46
61	Пицца Барбекю 30 см	0,6330	10,60	9,93	21,84	230,69	67,09	62,83	138,23	1 460,28
62	Пицца Барская 30 см	0,7130	13,37	8,77	18,23	220,22	95,29	62,56	129,97	1 570,13
63	Пицца Бомба 30 см	0,7330	13,55	8,07	18,85	218,35	99,34	59,15	138,13	1 600,48
64	Пицца Гавайская 30 см	0,6751	9,09	7,77	20,38	203,62	61,37	52,48	137,59	1 374,64
65	Пицца Грибы и Ветчина 30 см	0,6310	11,64	8,84	20,58	212,80	73,47	55,78	129,88	1 342,76
66	Пицца Двойная Пепперони 30 см	0,6359	15,42	11,34	19,91	246,86	98,04	72,10	126,61	1 569,80
67	Пицца Деревенская 30 см	0,6610	8,57	9,17	22,31	185,83	56,67	60,59	147,50	1 228,36
68	Пицца Дьябло 30 см	0,6609	9,87	9,29	20,09	215,35	65,24	61,40	132,78	1 423,23
69	Пицца Классика 30 см	0,5980	12,16	10,17	20,93	216,06	72,74	60,84	125,16	1 292,05
70	Пицца Маргарита 30 см	0,6030	10,28	9,33	20,90	196,03	62,01	56,25	126,00	1 182,05
71	Пицца Мексиканская 30 см	0,6730	11,45	8,39	20,30	207,30	77,07	56,43	136,64	1 395,13
72	Пицца Мясная 30 см	0,6262	15,70	10,15	20,07	252,20	98,31	63,55	125,70	1 579,28
73	Пицца Пепперони 30 см	0,5910	14,12	11,07	21,02	237,15	83,47	65,40	124,22	1 401,55
74	Пицца Премьер 30 см	0,5980	17,78	9,94	20,94	273,17	106,31	59,45	125,20	1 633,58
75	Пицца Супер Мясная 30 см	0,7156	16,09	11,09	17,66	250,74	115,12	79,39	126,35	1 794,28
76	Пицца Унаги Чикен 30 см	0,6241	7,95	8,96	23,91	210,76	49,60	55,92	149,24	1 315,35
77	Пицца Хит Продаж 30 см	0,5569	15,75	10,87	22,43	264,40	87,68	60,52	124,93	1 472,42
78	Пицца Цезарь 30 см	0,6380	10,28	9,69	19,81	200,70	65,61	61,85	126,39	1 280,43
79	Пицца Чизбургер 30 см	0,6930	9,99	7,86	20,39	204,86	69,20	54,44	141,32	1 419,68
80	Пицца Чили Вилли 30 см	0,8028	8,66	7,72	18,91	174,08	69,53	61,98	151,78	1 397,52
81	Пицца Датская 30 см	0,4393	10,42	8,87	27,08	224,70	45,78	38,95	118,96	987,09
82	Пицца 4 сыра 25см	0,3445	15,84	11,80	24,40	277,37	54,56	40,66	84,05	955,57
83	Пицца Агонь 25см	0,5054	10,44	8,75	20,63	203,48	52,75	44,24	104,25	1 028,34
84	Пицца Барбекю 25см	0,4312	10,44	9,91	21,88	229,09	45,00	42,73	94,35	987,84
85	Пицца Барская 25см	0,4910	13,44	8,81	17,93	220,14	65,99	43,27	88,02	1 080,88
86	Пицца Бомба 25см	0,5012	13,58	8,06	18,65	218,04	68,04	40,38	93,47	1 092,82
87	Пицца Гавайская 25см	0,4602	9,09	7,72	20,26	202,81	41,85	35,55	93,22	933,31
88	Пицца Грибы и Ветчина 25см	0,4302	11,80	8,85	20,47	214,00	50,75	38,09	88,06	920,63
89	Пицца Двойная Пепперони 25см	0,4402	16,12	11,53	19,09	251,00	70,96	50,77	84,02	1 104,91
90	Пицца Деревенская 25см	0,4502	8,67	9,21	22,27	187,09	39,05	41,48	100,27	842,28
91	Пицца Дьябло 25см	0,4502	10,03	9,36	20,07	216,76	45,14	42,13	90,34	975,84
92	Пицца Куриный Король Лайт	0,3512	11,70	10,85	23,87	231,05	41,08	38,10	83,83	811,45
93	Пицца Маргарита 25см	0,4110	10,28	9,31	20,74	195,29	42,23	38,26	85,23	802,65
94	Пицца Мексиканская 25см	0,4562	11,50	8,44	20,23	207,75	52,44	38,50	92,29	947,75
95	Пицца Мясная 25см	0,4312	15,79	10,16	19,78	252,15	68,09	43,80	85,27	1 087,29
96	Пицца Пепперони 25см	0,4002	14,13	11,09	21,00	237,10	56,56	44,37	84,03	948,88
97	Пицца Премьер 25см	0,4062	17,75	9,92	20,87	272,73	72,09	40,30	84,77	1 107,83
98	Пицца Супер Мясная 25см	0,4912	16,05	11,09	17,47	249,82	78,84	54,45	85,79	1 227,14
99	Пицца Сырная Лайт	0,3512	15,49	10,65	23,57	254,78	54,39	37,40	82,78	894,79
100	Пицца Унаги Чикен 25см	0,4220	8,08	9,01	24,01	211,36	34,10	38,00	101,33	891,92
101	Пицца Фреш Лайт	0,3912	9,63	6,54	24,29	191,58	37,67	25,57	95,00	749,47
102	Пицца Цезарь 25см	0,4362	10,09	9,65	19,62	198,27	44,03	42,08	85,60	864,83
103	Пицца Чизбургер 25см	0,4712	9,88	7,85	20,27	203,42	46,57	36,98	95,49	958,49
104	Пицца Чили Вилли 25см	0,4810	10,02	8,89	21,44	199,59	48,19	42,76	103,11	960,03
105	ЗПЧ Маки с Копченым Кальмаром	0,1357	14,48	9,56	41,57	420,54	19,64	12,97	56,41	570,67
106	ЗПЧ Маки с Копченым Лососем	0,1357	15,27	7,72	41,57	422,37	20,72	10,48	56,41	573,16
107	ЗПЧ Маки с Креветкой	0,1357	14,50	6,84	41,98	329,54	19,67	9,28	56,96	447,19
108	ЗПЧ Маки с Лососем	0,1357	15,60	7,72	41,57	341,29	21,17	10,48	56,41	463,13

109	ЗПЧ Маки с Тунцом	0,1345	14,57	8,73	41,88	337,55	19,60	11,74	56,33	454,00
110	ЗПЧ Маки с Угрем	0,1343	16,20	8,51	42,17	353,40	21,75	11,43	56,63	474,61
111	Маки с Авокадо	0,1110	6,02	5,21	52,09	287,25	6,68	5,78	57,82	318,85
112	Маки с Копченым Кальмаром	0,1060	1,11	11,96	52,85	378,53	1,18	12,68	56,02	401,24
113	Маки с Копченым Лососем	0,1060	2,13	9,61	52,85	380,89	2,25	10,18	56,02	403,75
114	Маки с Креветкой	0,1060	1,14	8,47	53,37	261,79	1,21	8,98	56,57	277,50
115	Маки с Лососем	0,1060	2,55	9,61	52,85	276,86	2,71	10,18	56,02	293,47
116	Маки с Огурцом	0,1110	0,64	4,88	57,23	233,73	0,71	5,42	63,52	259,44
117	Маки с Тунцом	0,1060	1,10	10,94	52,85	269,46	1,17	11,60	56,02	285,63
118	Маки с Угрем	0,1161	3,82	9,73	52,54	285,38	4,43	11,30	61,00	331,33
119	Картофель ФРИ	0,2300	8,09	4,35	19,13	126,96	18,60	10,00	44,00	292,00
120	Крылышки Барбекю	0,2485	8,81	16,01	3,49	155,18	21,89	39,79	8,68	385,62
121	Крылышки Теряйки	0,2485	8,83	16,05	3,58	156,23	21,95	39,88	8,89	388,23
122	Нагетсы 8шт	0,2000	13,00	7,00	16,00	180,00	26,00	14,00	32,00	360,00