

Ресторан «Plov Project»

Составлен на основании  
тех. карты и справочника  
пищевой ценности  
продукта

29.03.2024

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Plov Project

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Состав блюда
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц				
	<b>ГОРЯЧЕЕ</b>										
1	Говядина по Сычуански	0,305	6,5	10	35	240	21	31	109	750	Говядина, имбирь, чеснок; соус чычуанский: кетчуп, устричный соус, сахар, масло кунжутное, лук репчатый, чеснок, корица палочки, бадьян, соус соевый, лук зеленый, перец чили, крахмал кукурузный, фасоль стручковая, лук красный, перец сладкий, масло растительное. Гарнир: рис жасмин отварной, масло сливочное. Украшение: кинза, перец чили свежий, базилик.
2	Узбекская паста	0,26	12	6	8,5	160	36	18	26	500	Филе лосося, креветки тигровые, фасоль стручковая; лапша для лагмана: мука пшеничная макфа, соль, яйцо куриное, масло растительное. Соус бешамель: мука для лепешек, масло сливочное, масло растительное, молоко, сливки, соль. Перец черный молотый, орегано. Украшение: базилик, сыр пармезан.

3	Wок Лагман с ягненком	0,32	18	7,5	12	240	73	32	50	990	Баранина, перец сладкий, чеснок, томаты, сельдерей, пекинская капуста, лук репчатый, редька/дайкон, фасоль стручковая, масло растительное, томатная паста, паприка молотая, соль, перец черный молотый, кориандр молотый, зира, бадьян, анис, перец красный молотый. Бульон бараний: морковь, лук репчатый, соль, перец черный молотый, лавровый лист, кости бараньи. Лапша для лагмана: мука пшеничная макфа, соль, яйцо куриное, масло растительное. Демигляс бараний: сельдерей, лук репчатый, морковь, томатная паста, укроп, петрушка, лавровый лист, перец черный горошком, вино, тимьян, розмарин, чеснок, соль, масло растительное. Сливки, яйцо куриное; вяленые томаты: томаты, соль, сахар, перец черный горошком, тимьян. Украшение: микрозелень.
4	Каурдак	0,32	10	9	8	160	43	38	33	670	Говядина, сердце баранье, курдюк, масло растительное, соль, лук репчатый, лавровый лист, перец черный горошком; бульон бараний: морковь, лук репчатый, соль, перец черный молотый, лавровый лист, кости бараньи; картофель; лук репчатый маринованный: лук репчатый, уксус столовый 9%, сахар песок, соль пищевая, укроп, петрушка. Украшение: кинза, зерна граната, перец чили, микрозелень.

5	Судак с овощами	0,26	5	6,5	2,5	85	25	32	12	400	Судак филе, перец сладкий, фасоль стручковая, картофель беби: чеснок, соль, перец черный горошком, лавровый лист; капуста цветная, цукини, капуста брокколи, тимьян. Маринад: лук репчатый, чеснок, укроп, петрушка, масло растительное, тимьян, розмарин, чеснок молотый, перец черный молотый, паприка молотая, перец черный молотый, перец красный молотый, корица, семечки тыквы, имбирь, соль. Соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы. Украшение: лимон, микрозелень.
6	Паста нерри с морепродуктами	0,3	7,5	7	21	180	35	31	96	820	Морепродукты: мидии в створках, креветки тигровые, кальмар; спагетти нерри; лук красный, чеснок свежий, соль, перец черный молотый, перец красный молотый, сливки, томаты прунто, вино белое, масло растительное. Украшение: томаты черри, микрозелень, базилик.
7	Чучвара	0,22	14	9	17	230	33	20	38	530	Тесто: мука пшеничная макфа, соль, яйцо куриное. Начинка: баранина, жир говяжий, лук репчатый, соль пищевая, перец черный молотый, зира, кориандр, масло растительное, укроп, петрушка, кинза. Демиглас бараний: сельдерей, лук репчатый, морковь, томатная паста, укроп, петрушка, лавровый лист, перец черный горошком, вино, тимьян, розмарин, чеснок, соль, масло растительное. Перец сладкий, баклажаны, лук репчатый, чеснок свежий, масло сливочное. Соус: сливки, сыр моцарелла, соль. Украшение: перец чили, кинза, микрозелень.

8	Долма	0,2	18	9,5	6	220	37	20	12	470	Баранина, жир говяжий, лук репчатый, хмели-сунели, мята свежая, кинза, перец красный молотый, соль, перец черный молотый, масло сливочное, рис круглозерный; бульон бараний: морковь, лук репчатый, соль, перец черный молотый, лавровый лист, кости бараны; лук репчатый, морковь свежая, сельдерей, масло растительное, листья виноградные. Соус мацони: молоко, сливки, сметана, мята, соль, сахар, кинза. Украшение: кинза свежая, зерна граната, перец чили.
9	Джыз	0,4	4,5	6	4,5	80	42	57	41	770	Бараны ребра, соль, сахар, зира, лук красный, укроп, петрушка, кориандр, соус ворчестер. Огурцы, томаты, армянский лаваш. Украшение: перец чили, укроп, петрушка. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар.
10	Бефстроганов с картофельным пюре	0,28	12	6	6	160	74	34	35	940	Вырезка говяжья, лук репчатый, масло растительное, соль, вешенки, огурцы маринованные, сливки, соус кимчи, масло сливочное, соус соевый. Картофельное пюре: картофель, молоко, масло сливочное, соль, сливки. Украшение: микрозелень, укроп, петрушка; вяленые томаты: томаты, соль, сахар, перец черный горошком, тимьян; вешенки фри: вешенки, соль, крахмал кукурузный.
11	Рубленные котлетки из мяса цыпленка с картофельным пюре	0,3	16	5,5	8,5	210	58	20	31	730	Филе бедра цыпленка, сливки, лук порей, соль, масло растительное. Картофельное пюре: картофель, молоко, масло сливочное, соль, сливки. Соус бешамель: мука для лепешек, масло сливочное, масло растительное, молоко, сливки, соль. Украшение: лук жаренный, огурцы маринованные, томаты черри, редис, микрозелень.

12	Лэмбургер	0,44	10	6	14	180	64	36	88	1070	Котлета: баранина, жир говяжий, хлеб тостовый, молоко, соль, перец черный молотый, лук репчатый, яйцо куриное. Булочка черная: молоко, соль, пюре картофельное, мука для лепешек, дрожжи сухие, сахар, масло растительное, разрыхлитель теста, кунжут. Соус: майонез, кетчуп, ворчестер, паприка молотая копченая, огурцы маринованные, чеснок молотый, лук красный, перец красный молотый. Томаты, огурцы, романо, айсберг, лук жаренный, сыр чеддер. Гарнир: картофель фри. Соус: кетчуп томатный.
13	Дорадо на пару	0,28	11	14	1	160	43	51	3,5	610	Дорадо, соль, укроп, петрушка лимон. Соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы. Украшение: укроп, петрушка, зерна граната.
14	Равиоли	0,205	19	7	11	250	47	16	28	600	Тесто: мука из твердых сортов семола, мука из мягких сортов farina, мука пшеничная макфа, яйцо куриное, куркума, соль, масло растительное. Начинка: картофель, масло трюфельное, масло сливочное, соль, перец черный горошком, тимьян, яйцо куриное. Соус: бульон куриный: морковь, лук репчатый, сельдерей, масло растительное, перец черный горошком, лавровый лист, куриный суповой набор, соль; сливки. Украшение: сыр дор блю, базилик; соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы.