

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
ПЛОВ											
1	Плов Байрам ош	0,36	13	11	26	260	46	39	94	940	Баранина мякоть, рис аланга, соль, лук репчатый, морковь желтая, морковь оранжевая, куркума, масло хлопковое, соль, зира, барбарис, нут, изюм. Украшение: яйцо перепелиное; казы из конины отварная: конина, перец черный молотый, аджика, соль, чеснок, черева говяжьих, масло растительное; зерна граната.
2	Плов Бухарский	0,37	10	8	25	220	39	30	94	840	Филе бедра цыпленка, рис аланга, лук репчатый, морковь оранжевая, морковь желтая, масло хлопковое, соль, изюм, зира, куркума, маш. Украшение: курага, зерна граната, яйцо перепелиное.
3	Плов Ташкентский	0,33	9	8	22	200	31	28	75	690	Говядина, рис лазер, морковь оранжевая, морковь желтая, лук репчатый, масло хлопковое, соль, зира. Украшение: яйцо перепелиное, чеснок запеченный, куркума, зерна граната.

4	Плов Ферганский	0,3600	13	9	21	240	47	32	77	860	Баранина мякоть, курдюк, рис девзира, соль, лук репчатый, морковь оранжевая, морковь желтая, масло хлопковое, соль, зира, барбарис, сахар, чеснок запеченный, куркума. Украшение: перец чили.
5	Плов Чайханский	0,36	7,5	10	20	190	28	36	75	690	Говядина, рис девзира, соль, лук репчатый, морковь оранжевая, морковь желтая, масло хлопковое, соль, зира, сахар, барбарис, нут. Украшение: чеснок, зерна граната.
6	Ачик-чучук 50г	0,05	9	1	7,5	110	4,5	0,5	4	60	Томаты; лук сумах: лук красный, сок лимона, соль, сумахи; заправка цитронель: масло растительное, масло оливковое, сахар, сок лимона, соль. Украшение: базилик, перец чили, кинза.
7	Маринованный лук 30г	0,03	0	1,5	8,5	40	0	0,4	2,5	10	Лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное.
8	Запеченый чеснок 50г	0,05	5,5	8,5	7	110	2,5	4,5	3,5	55	Чеснок, куркума, масло фритюрное.
9	Казы 30г	0,03	19	39	0,5	320	5,5	12	0,1	95	Казы из конины отварная: конина, перец черный молотый, аджика, соль, чеснок, черева говяжьей, масло растительное.
10	Сай 50г	0,05	0	2	6,5	35	0	1	3,5	15	Редька зеленая/дайкон, перец черный молотый, укроп, петрушка, базилик.
11	Сузьма 100г	0,1	16	3	3	170	17	3	3	170	Молоко, сливки 33%, соль, сахар, вода газированная. Украшение: базилик.
12	Сузьма с зеленью	0,1	13	2,5	3	140	13	2,5	3	140	Молоко, сливки 33%, соль, сахар, вода газированная. Укроп, петрушка, кинза, огурцы, редис, лук зеленый. Украшение: базилик.

