

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				
	САЛАТЫ										
1	Салат Азиатский	0,22	9	6,5	10	150	22	16	25	360	Перец сладкий, редька зеленая, морковь, цукини. Заправка: масло растительное, масло кунжутное, соус терияки, соус соевый, мед, соус чили, имбирь корень, лимон, чеснок, соус устричный. Перец чили, фунчоза, соль, салат чука, кешью, кунжут, лук зеленый. Ростбиф: говядина толстый край, перец красный молотый, паприка, кориандр целый, лук красный. Соус Унаги, кинза.
2	Салат Аланга	0,19	2	5	3,5	50	3,5	10	7	100	Томаты, огурцы, перец сладкий, лук зеленый, кинза. Говядина отварная: морковь, лук репчатый, соль, перец черный. Заправка: соус соевый, перец чили, перец красный молотый, масло кунжутное, кунжут.
3	Салат Бахор	0,19	13	4	5	160	27	9	11	320	Томаты черри, огурцы, перец сладкий. Заправка: масло растительное, масло оливковое, сахар, сок лимона, соль. Ростбиф: говяжья вырезка, масло растительное, соус соевый, перец красный молотый, паприка молотая, кориандр, лук красный. Зеленый лук, кинза, яйцо перепелиное, редис, укроп/петрушка. Вяленые томаты: томаты, соль, сахар, перец черный горошком, тимьян, чеснок, масло растительное.

4	Салат зеленый с морепродуктами	0,15	14	11	6,5	190	23	19	11	330	Микс зелени: руккола, шпинат, мангольд, корн, микрозелень. Томаты Черри маринованные: томаты черри, чеснок, перец черный горошком, перец черный душистый, лавровый лист, стебли укропа, соль, сахар, перец чили кайенский. Редис, микс семечек: семечки тыквы, семечки подсолнечника, кунжут, мак. Вино белое, масло растительное, масло оливковое, лимон. Морепродукты: креветки тигровые, кальмар, мидии, укроп, петрушка.
5	Салат летний	0,12	17	3,5	3	180	22	5	3,5	230	Микс зелени: шпинат, мангольд, корн, руккола, микрозелень, романо, айсберг, укроп, петрушка, тархун, кинза, базилик. Огурцы, томаты, лук шалот. Заправка: масло оливковое, базилик, чеснок, орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы.
6	Салат с лососем и фасолью	0,23	21		7	240	57	11	18	630	Филе лосося, фасоль стручковая, картофель, редис, романо, айсберг, томаты черри, укроп, петрушка. Соус из зелени: укроп, петрушка, чеснок, масло растительное, соль. Соус медово-горчичный: горчица зернистая, мед цветочный, масло растительное, соль, уксус белый винный.
7	Салат с пряной грушей	0,2	15	3	21	230	30	6,5	43	460	Микс салатов: руккола, романо, айсберг. Томленая груша: груши, сахар, перец черный горошком, бадьян, куркума, корица, ходжу, апельсины. Заправка: мед, масло оливковое, перец чили, лайм, соль, масло растительное. Орех кешью, мак, сыр Дор блю.
8	Салат Самарканд	0,14	16	6	5	190	25	9,5	7,5	290	Ростбиф: говядина толстый край, масло растительное, соус соевый, перец красный молотый, паприка, кориандр. Лук красный, шпинат, Соус: молоко, сливки, сметана, мята, соль, сахар. Кинза, томаты черри, цукини, перец сладкий.

9	Салат Ташкент	0,17	12	5	3,5	140	21	9	6,5	250	Говядина отварная: морковь, лук репчатый, соль, перец черный горошком. Редька зеленая, соль, перец черный молотый, майонез, яйцо перепелиное, редис, укроп/петрушка, лук жаренный.
10	Имеретинский сыр с узбекскими томатами	0,2	18	6,5	3	200	37	13	6	410	Томаты, сыр имеретинский, базилик, укроп/петрушка, кинза, чеснок. Соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы. Масло оливковое, перец черный молотый, соль, кинза.
11	Ачик чучук	0,22	8,5	1	5	100	19	2,5	11	220	Вяленые томаты: томаты, соль, сахар, перец черный горошком, тимьян, чеснок, масло растительное. Лук сумах: лук красный, лимоны, специя сумахи. Масло оливковое, перец чили, редис, базилик, кинза, перец черный молотый.
12	Казы с фруктами	120	13	0,5	5	140	18	1	6,5	190	Микс зелени: романо, айсберг, укроп/петрушка, тархун, кинза, базилик, руккола. Зерна граната, физалис, соус крем бальзамический, томаты черри. Заправка: масло растительное, масло оливковое, сахар, сок лимона, соль. Казы из конины сыровяленная, груши.
13	Цезарь с креветками	0,19	17	5,5	4,5	190	43	14	11	490	Креветки тигровые, томаты черри, яйцо перепелиное, микс салатов: романо, айсберг. Соус Цезарь: сыр пармезан, анчоусы, горчица дижонская, чеснок, яйцо куриное, масло оливковое, сок лимона, соус соевый, перец черный молотый, масло растительное, соль, соус устричный. Сыр пармезан; гренки: хлеб тостовый, масло сливочное, соль, перец черный молотый, цедра лимона, чеснок.

14	Цезарь с курицей	0,22	17	6	4	190	48	17	11	550	Филе бедра цыпленка, томаты черри, яйцо перепелиное, микс салатов: романо, айсберг. Соус Цезарь: сыр пармезан, анчоусы, горчица дижонская, чеснок, яйцо куриное, масло оливковое, сок лимона, соус соевый, перец черный молотый, масло растительное, соль, соус устричный. Сыр пармезан; гренки: хлеб тостовый, масло сливочное, соль, перец черный молотый, цедра лимона, чеснок.
15	Цезарь с лососем	0,165	25	7,5	5	270	41	13	8,5	460	Филе лосося, томаты черри, яйцо перепелиное, микс салатов: романо, айсберг. Соус Цезарь: сыр пармезан, анчоусы, горчица дижонская, чеснок, яйцо куриное, масло оливковое, сок лимона, соус соевый, перец черный молотый, масло растительное, соль, соус устричный. Сыр пармезан; гренки: хлеб тостовый, масло сливочное, соль, перец черный молотый, цедра лимона, чеснок.
16	Томаты со страчателлой	0,24	16	5,5	6,5	190	38	14	16	460	Томаты свежие, черри маринованные: томаты черри, чеснок свежий, перец черный горошком, перец черный душистый, лавровый лист, стебли укропа, соль, сахар, перец чили кайенский. Вяленые томаты: Томаты свежие, соль, сахар, перец черный горошком, тимьян, чеснок, масло растительное, клубника. Перечный кетчуп: перец сладкий, яблоки, паприка, уксус 9%, соль, перец черный молотый, масло растительное, сахар. Сыр Страчателла, шпинат свежий, масло оливковое; микс семечек: семечки тыквы, семечки подсолнечника, кунжут, мак.

17	Копченая фета с томатами	0,21	35	5,5	3,5	350	75	11	7,5	750	<p>Маринованная фета: сыр фета, масло растительное, цедра лимона, чеснок, лавровый лист, перец чили хлопья, соль пищевая, паприка молотая копченая. Томаты свежие, огурцы, перец сладкий, редис; лук сумах: лук красный, сок лимона, соль, специи сумахи. Микс зелени: романо, айсберг, укроп, петрушка, тархун свежий, кинза, базилик, соль. Заправка ореховая: орех грецкий, кинза, чеснок, горчица зернистая, соль, масло растительное, масло оливковое. Микс орехов: грецкий, кешью, лепестки арахиса.</p>
----	--------------------------	------	----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	--