

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Ресторан «Plov Project »

4/24/2025

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Plov Project

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки , г.	Углеводы , г.	Калорий ность, ккал.	Жир ы, г.	Белки, г.	Углевод ы, г.	Калорийн ость, ккал.	Состав блюда
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц				
	ГОРЯЧЕЕ										
1	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, бульон рыбный сухой, орегано. Украшение: базилик, томаты свеж.
2	Wok 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, ходжу, перец красный молотый, бульон говяжий сухой, аджиномото. Бульон бараний: морковь, лук репчатый, соль, перец черный молотый, лавровый лист, кости бараньи. Лапша для лагмана: мука пшеничная макфа, соль, яйцо куриное, масло растительное. Демиглас бараний: сельдерей, лук репчатый, морковь, томатная паста, укроп, петрушка, лавровый лист, перец черный горошком, вино, тимьян, розмарин, чеснок, соль, масло растительное. Сливки, яйцо куриное; Украшение: кинза.
3	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, ксантановая камедь, соль. Украшение: перец чили, кинза, микрозелень.

4	Томленая баранья ножка с отварным картофелем	0.395	15	5	2.5	160	64	45	9.5	800	Голень ягненка: соль, зира, перец черный молотый, паприка молотая, кориандр, аджиномото, масло растительное, вино красное, кинза. Картофель беби: чеснок, соль, перец черный горошком, лавровый лист. Масло сливочное, чеснок, тимьян. Соус: сливки, сыр моцарелла, ксантановая камедь, соль. Украшение: вяленые томаты: томаты, соль, сахар, перец черный горошком, тимьян; лук репчатый маринованный: лук репчатый, уксус столовый 9%, сахар песок, соль пищевая, укроп, петрушка; кинза; соус чимичури: лук репчатый, перец чили, кинза, укроп, петрушка, масло оливковое, соль морская, сок лайма, базилик; зерна граната.
5	Джыз	0.4	7	11	9.5	140	28	46	38	590	Бараньи ребра, соль, сахар, зира, лук красный, укроп, петрушка, кориандр, соус ворчестер, армянский лаваш. Украшение: перец чили, укроп, петрушка. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар.
6	Глазированный говяжий язык	0.27	17	9.5	9.5	230	57	33	33	780	Язык говяжий, лук репчатый, морковь, укроп, петрушка, перец черный горошком, лавровый лист, соль, соус Унаги, Соус Жу: Крылья куриные, сельдерей корень, лук репчатый, чеснок, масло сливочное, крахмал кукурузный, соль пищевая, Картофельное пюре: Картофель, молоко, масло сливочное, соль пищевая. Сыр Сулугуни, Бульон куриный : морковь, лук репчатый, сельдерей стебель, масло растительное, перец черный горошком, лавровый лист, кура тушка, орех кедровый, кинза, перец Чили хлопья, Чили масло: масло растительное, перец Чили хлопья, бадьян, корица палочки, перец Чили свежий, чеснок, лук репчатый, масло кунжутное, томатная паста, лемонграсс.
7	Долма с барашком мятным йогуртом и соусом из розового томата	0.205	14	9.5	11	200	29	20	23	440	Долма с бараниной отварная:, листья виноградные, баранина, жир говяжий , лук репчатый, хмели-сунели, мята, кинза , перец красный молотый, соль, перец черный молотый, масло сливочное , рис , соль , Бульон бараний: , морковь , лук репчатый, соль , перец черный молотый, лавровый лист, кости баранины, укроп петрушка, лук репчатый, морковь, сельдерей стебель , масло растительное, перец черный молотый, специи Аджимомото, кинза , лук красный, сахар, уксус Винный , краситель пищевой, зерна граната , масло оливковое, перец Чили хлопья, Мятный йогурт:, йогурт , соль, сахар , сок лайма, мята , Соус из розовых томатов:, томаты свежие, перец Чили хлопья, масло оливковое, кинза , Соус Гранатовый:, соус Наршараб , масло растительное , соль,
8	Запеченная голень индейки барбекю	0.42	11	13	3	160	53	64	15	790	Индейка голень, Соус соевый Киккоман, масло растительное, сок лимона , чеснок , Соус Барбекю с колгой:, кетчуп , Кока Кола, уксус рисовый , соус Шрирача, сироп кленовый, горчица дижонская, соус Соевый , крахмал кукурузный, жидкий дым, соус Ворчестер , лук красный, соль , сахар, уксус Винный , краситель пищевой, кинза свежая, перец Халапеньо, огурцы маринованные,

9	Кефте из баранины	0.26	17	7	4	200	54	23	12	630	Филе бедра цыпленка,баранина ,жир говяжий ,лук репчатый,перец черный молотый,зира,паприка молотая,приправа к грилю,кориандр молотый,масло растительное,томаты свежие,перец Чили маринованный,Хумус;,горох Нут ,сода пищевая,чеснок,лимоны ,зира,кориандр молотый,перец черный горошком,Тахина: ,кунжут ,масло растительное,Кавказский песто:,укроп петрушка,кинза ,перец Чили,масло оливковое,масло растительное,чеснок,перец Халапеньо,сок лайма ,уксус Винный ,базилик свежий,соль ,перец черный молотый,сахар ,лук красный,краситель пищевой,кинза свежая,
10	Котлета из индейки с картофельным пюре	0.27	19	9.5	9.3	240	51	25.65	25.11	648	Котлета из индейки:,индейка филе бедра ,филе бедра цыпленка,хлеб тостовый белый,молоко,масло сливочное ,яйцо куриное,соль ,приправа к грилю,лук репчатый,масло растительное,Картофельное пюре:,картофель,молоко,масло сливочное,соль ,Соус Жу из курицы:,крылья куриные,сельдерей корень,лук репчатый,чеснок,масло сливочное ,крахмал кукурузный,соль ,Соус Спайси:,майонез,соус Унаги ,соус Кимчи,масло кунжутное,шпинат свежий ,масло оливковое,томаты свежие,
11	Лапша с креветками в азиатском стиле	0.24	10	8.5	27	230	24	20.4	64.8	552	Лапша для лагмана отварная:,мука пшеничная ,соль ,яйцо куриное,масло растительное,креветки ,лук зеленый,Соус Спайси:,майонез,соус Унаги,соус Кимчи,масло кунжутное,Соус для лапши:,сахар ,томатная паста,соус рыбный тайский,соус Устричный,соус Соевый ,масло кунжутное,томаты свежие,масло растительное,Фурикакэ:,водоросли Нори,масло кунжутное,кунжут ,сахар ,соус Соевый ,стружка тунца,перец Чили хлопья,кинза,
12	Ньокки с томленным ягненком	0.29	12	9	9.5	180	34.98	26.1	27.55	522	Картофельные ньокки отварные:,картофель,пюре картофельное хлопья,мука ,яйцо куриное,соль ,Бульон куриный:,морковь,лук репчатый,сельдерей стебель,масло растительное,перец черный горошком,лавровый лист,кура тушка,Томленая баранина на ньокки:,баранина ,соль ,масло растительное,Соус Демиглас бараний:,сельдерей стебель,лук репчатый,морковь,томатная паста,укроп петрушка,лавровый лист,перец черный горошком,вино ,тимьян свежий,розмарин свежий,чеснок,соль,масло растительное,кости баранины ,масло сливочное ,томаты свежие,шпинат свежий ,Соус Сулугуни:,сливки ,сыр Сулугуни ,ксантановая камедь,кинза ,перец Чили хлопья,масло оливковое,
13	Судак с томатным рагу и картофельным пюре	0.28	5	7.5	4.5	90	20	32	19	390	Судак филе,масло растительное,соль . Картофельное пюре: картофель,молоко,масло сливочное.Бульон куриный:,морковь,лук репчатый,сельдерей стебель,масло растительное,перец черный горошком,лавровый лист,кура тушка,томаты Черри ,базилик. Томатное рагу на судак:вино ,томаты в собственном соку,каперсы,оливки,соус Песто:базилик свежий,укроп ,петрушка ,кинза ,чеснок,орех кедровый,сыр Пармезан,масло растительное,оливки ,семечки тыквы,масло сливочное ,чеснок,перец Чили свежий,соус рыбный тайский,сахар.

14	Томленая шея барашка с нутом и овощами	0.42	13	9	2	160	54.6	37.8	8.4	672	Шея барана ,Маства:.,зира,кориандр молотый,бадьян,перец красный молотый, Бульон говяжий:.,перец черный горошком,лавровый лист,морковь,лук репчатый,кости говяжьи,перец черный молотый,специи Ходжу,паприка молотая,аджимомото ,чеснок,масло растительное,соль, анис,томатная паста,лук репчатый,морковь,перец сладкий , Горох НУТ,кинза свежая,перец Чили хлопья,
15	Турецкий бургер	0.25	12	6	2.5	140	34	18	7	410	Люля кебаб из баранины:.,соль пищевая,цыпленок филе бедра,баранина мякоть ,жир говяжий,лук репчатый,перец черный молотый,зира,паприка молотая,приправа к грилю,кориандр молотый,Огурцы свежие,помидоры свежие,лук красный,соль,сахар ,уксус Винный , краситель пищевой,кинза ,перец Халапеньо,Соус Ранч:.,майонез ,сметана ,укроп, петрушка ,Соус из розовых помидоров:.,помидоры свежие,перец Чили хлопья,масло оливковое,кинза,Пита на турецкий бургер:.,дрожжи,соль ,сахар ,мука для лепешек,молоко,яйцо куриное,масло растительное,масло сливочное ,
16	Утка конфи с трюфельным картофелем	0.26	22	9	8.5	260	57.2	23.4	22.1	676	Утка окорочок ,соль ,масло растительное,масло сливочное ,картофель,фасоль стручковая,Соус грибной с голубым сыром:.,лук репчатый,масло сливочное ,масло растительное,шампиньоны,масло растительное,сыр с плесенью ,сливки,масло трюфельное,бульон грибной сухой,Соус Жю из курицы:.,крылья куриные,сельдерей корень,лук репчатый,чеснок,масло сливочное ,крахмал кукурузный,соль,соус Терияки,