

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.	Калорийность, ккал.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Состав блюда
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц				
	САЛАТЫ										
7	Боул с тунцом	0.23	8.3	9.3	4.4	130.1	19.1	21.3	10.3	299.2	Картофель мини ,Чеснок,Соль ,Перец черный горошком,Лавровый лист,Масло фритюрное,Капуста брокколи ,Томаты свежие,Яйцо куриное,Тунец в масле,Шпинат свежий ,Руккола,Фурикакэ:,Водоросли Нори,Масло кунжутное,Кунжут ,Сахар ,Соус Соевый ,Стружка тунца,Перец Чили хлопья,Соус кунжутный:,Майонез , Уксус Винный,Масло кунжутное,Чеснок,Мед цветочный,Соус Соевый ,Масло оливковое,Базилик.
8	Зеленый салат	0.21	9.8	2.4	10.9	142.03	20.5	5.1	23.04	298.28	Груши,Огурцы свежие,Капуста брокколи ,Соль ,Шпинат свежий,Руккола,Киви,Петрушка,Тархун ,Базилик ,Миндаль,Соль,Кешью,Сырный крем с голубым сыром:,Сыр Креметте ,Сыр Фета,Сливки ,Сыр с плесенью ,Сахарная пудра, Масло трюфельное,Масло оливковое,Заправка салатная цитрусовая Цитронель:,Масло растительное, Масло оливковое,Сахар ,Лимоны,Мед цветочный.
9	Мангал салат	0.18	9.08	5.6	4.4	122.2	16.3	10.2	7.9	219.9	Перец сладкий ,Баклажаны ,Цукини ,Томаты свежие,Соль ,Перец черный молотый,Ростбиф:,Кострец говяжий,Масло растительное,Соус Соевый,Перец красный молотый,Паприка молотая,Кориандр ,Лук красный,Кинза ,Перец Чили ,Масло кунжутное,Чеснок,Кавказский песто:,Укроп, петрушка,Кинза,Перец Чили ,Масло оливковое,Масло растительное,Чеснок,Перец Халапеньо,Лаймы ,Уксус Винный в ассортименте,Базилик,Соль пищевая,Перец черный молотый,Сахар ,Руккола,Базилик ,Салат Романо.Перец Чили хлопья.

10	Салат Аланга	0.19	2.3	5.1	10.4	83.9	4.5	9.8	19.8	159.5	Томаты свежие,Перец сладкий ,Огурцы свежие,Лук зеленый,Кинза ,Говядина ,Глазурь для хрустящих баклажанов : ,Масло кунжутное,Соус Чили сладкий,Соус Терияки,Фурикакэ:,Водоросли Нори,Масло кунжутное,Орех Кунжут,Сахар ,Соус Соевый ,Стружка тунца,Перец Чили хлопья.
11	Салат с кальмаром	0.23	9.6	6.2	4.6	130.07	22.08	14.3	10.7	299.1	Романо п/ф,Шпинат свежий ,Картофель мини,Чеснок,Соль ,Перец черный горошком,Лавровый лист,Масло фритюрное,Кальмар, Цитрусовый маринад для кальмара:,Перец Чили свежий,Чеснок,Цедра лимона,Кинза ,Соль ,Масло растительное,Зира, Соус из печеного перца:,Соус Майонез,Лук красный,Масло растительное,Паприка молотая,Соль пищевая,Перец сладкий ,Масло растительное,Паприка молотая,Соль ,Мед цветочный,Горчица зернистая,Соус Шрирача,Лук зеленый,Томаты свежие,Перец сладкий ,Масло растительное,Бasilik ,Лук красный.
12	Салат с копченой форелью	0.26	5.6	3.4	4.7	83.135	14.5	8.8	12.3	216.15	Форель,Соль ,Сахар ,Перец черный молотый,Картофель мини,Чеснок,Соль ,Перец черный горошком,Лавровый лист,Романо , Фасоль стручковая,Яйцо куриное,Лук красный,Соль ,Сахар ,Уксус Винный , Соус Медово-горчичный:,Горчица зернистая,Мед цветочный,Масло растительное,Соль ,Уксус Винный, Соус Тар тар на салат с копченой форелью :,Майонез ,Огурцы маринованные,Лук красный,Укроп ,Горчица дижонская ,Каперсы,Сахар ,Укроп ,Петрушка ,Масло оливковое,Перец Чили хлопья, Соль.
13	Салат с креветками и чукой	0.19	6.6	13.6	9.5	152.9	12.7	25.8	18.1	290.6	Шпинат свежий,Руккола ,Кинза ,Салат Чука, Соус кунжутный:,Майонез ,Уксус Винный ,Масло кунжутное,Чеснок,Перец Чили свежий,Мед цветочный,Соус Соевый Киккоман,Томаты свежие, Гуакамоле:,Пюре Авокадо,Лаймы ,Соль ,Сахар , Фурикакэ:,Водоросли Нори,Масло кунжутное,Орех Кунжут ,Сахар ,Соус Соевый ,Стружка тунца,Перец Чили хлопья.,Креветки ,Масло растительное.

14	Салат с хумусом,цыпленком и зернами граната	0.22	18.5	4.4	8	216.6	40.7	9.7	17.6	476.5	Хумус: ,Горох НУТ,Чеснок,Сок лимона ,Зира,Кориандр молотый,Соль ,Перец черный горошком, Тахина:,Кунжут,Масло растительное,Филе бедра цыпленка,Масло растительное,Масло фритюрное,Томаты свежие,Руккола,Орех Кедровый, Гуакамоле: Пюре Авокадо,Сок лайма ,Соль ,Сахар ,Зерна граната ,Кинза ,Масло оливковое, Соус Гранатовый:,Соус Наршараб гранатовый,Масло растительное,Соль.
15	Салат с цукини розовыми томатами и гранатовым соусом	0.18	14.7	4.5	13.2	204.1	26.5	8.1	23.9	367.4	Цукини,Огурцы свежие ,томаты свежие, Руккола,Шпинат свежий ,Романо ,Зерна граната ,Мята свежая,Петрушка,Базилик,Тархун свежий,Орех Миндаль,Соль , Соус Гранатовый:,Соус Наршараб гранатовый,Масло растительное,Соль пищевая,Масло оливковое,Сыр Фета.
16	Салат Ташкент	0.19	3.8	8.9	3.6	85	7.3	16.9	6.8	161.5	Редька,Говядина ,Лук репчатый, Соль ,Перец черный горошком, Соус Ташкент:,Майонез,Хрен сливочный,Сахар,Соль ,Масло оливковое,Кинза ,Яйцо куриное,Лук жаренный хлопья,Укроп ,Петрушка ,Перец Чили хлопья,Соль.
17	Узбекские томаты с Имеретинским сыром	0.21	12.5	5.2	3.9	149.4	26.2	11	8.2	113.7	Томаты свежие,Сыр Имеретинский,Кавказкий песто:,Укроп, Петрушка,Кинза ,Перец Чили свежий,Масло оливковое,Масло растительное,Чищ.Чеснок,Перец Халапеньо,Сок лайма ,Уксус Винный ,Базилик ,Соль ,Перец черный молотый,Сахар ,Руккола,Лук красный,Соль ,Сахар ,Уксус Винный ,Кинза ,Масло оливковое,Перец Чили хлопья, Соль.
18	Хрустящие баклажаны с томатами	0.21	14.6	4	17.6	218.2	30.7	8.4	36.9	458.2	Баклажаны ,Крахмал кукурузный,Масло фритюрное, Крем из соленого сыра:, Сыр Креметте творожный,Сыр Фета,Сливки ,Томаты свежие, Глазурь для хрустящих баклажанов:,Масло кунжутное,Соус Чили сладкий,Соус Терияки,Кинза ,Орех Кешью,Зерна граната.
19	Салат Шакароб	0.19	3.4	1.2	4.2	53.25	6.5	2.4	8	101.16	Томаты свежие,Лук красный,Базилик ,Петрушка,Соус из розовых томатов:,Томаты свежие,Соль ,Перец Чили хлопья,Масло оливковое,Кинза ,Масло оливковое,Перец Чили хлопья,Соль.

20	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.
21	Цезарь с креветками	0.23	17	5,5	4,5	190	43	14	11	490	Креветки тигровые, томаты , 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.
22	Цезарь с курицей	0.24	26.8	6	4.8	284.9	64.3	14.4	11.7	683.9	Филе бедра цыпленка, томаты , 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.
23	Цезарь с лососем	0.23	25	7,5	5	270	41	13	8,5	460	Филе лосося, томаты , 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.