

Ресторан «Plov Project»  
24.11.2025

Составлен на основании  
тех. карты и справочника  
пищевой ценности  
продукта

## Пищевая и энергетическая ценность продукции компании

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Состав блюда						
			Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.
			Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц
<b>ЗАКУСКИ</b>									
	Жареный Халуми с вареньем из оливок	0,18	20	14	19	310	44	29	42
	Запеченная мраморная говядина с соусом из тунца	0,19	15	6	2	170	30	12	4,5
	Мясной подбор	0,26	20	15	6	260	51	40	16

	Паштет из цыпленка с конфи из кураги	0,2	18	12	21	300	42	28	47	Паштет из печени и мяса цыпленка:Печень куриная, Цыпленок филе бедра, морковь ,лук репчатый,чеснок, Сельдерей стебель,уксус винный,Сливки,Масло сливочное,Масло растительное:Конфитюр из кураги: Бадьян,Вино,Курага,Перец Чили,Сахар,Орех кешью,Масло оливковое,Базилик, Хлеб для паштета: Мука ,мука ржаная, Маргарин,Соль,Дрожжи,Сахар,Паста заварная,Орех Семечки подсолнечника ,Семечки тыквы, Изюм, Чернослив,Перец Чили
	Печеный баклажан с томатной сальсой и йогуртовой тхиной	0,18	7	1,5	7	95	16	3,5	16	Баклажаны,Томатная сальса:Томаты, Петрушка, укроп, петрушка, базилик,соль,Перец черный молотый, Масло растительное,Лук красный,Сок лимона, Перец Чили хлопья, Йогуртовая тхина:Орех Кунжут,Масло растительное,Масло кунжутное,Соль,Йогурт,Кинза,Орех Кунжут, Масло оливковое,
	Печеный перец каймак	0,18	29	4,5	3	290	53	8	6	Крем из соленого сыра: Сливки,Сыр Фета,Сыр Креметта,Перец сладкий,Масло растительное.Тапенада из каперсов: Каперсы, Масло оливковое, Масло оливковое, Масло растительное,Сахар , Сок лимона, Петрушка ,Укроп,Петрушка, Кинза, Базилик Зел.Базилик свежий, Специи Перец Чили хлопья,Базилик,Земля из маслин:Маслины,Масло оливковое. Перец Чили хлопья
	Пивные закуски	0,3	20	7,5	14	260	71	28	51	Сыр Моцарелла, Яйцо, Мука,Соль, Сухари панировочные, масло фритюрное, Картофель фри, Хлеб Бородинский,чеснок, Укроп,Сыр Сулугуни-косичка копченая,Перец Халапеньо,Сыр Фета, Майонез ,Огурцы маринованные, Лук красный Зел.Укроп/Петрушка, Горчица диконская растарка*, Конс.Горчица (дижонская), Конс.Каперсы, Конд.Сахар песок,
	Сезонные овощи	0,28	9	2,5	3,5	100	25	7	9,5	Огурцы свежие , томаты свежие,Перец болгарский,Сельдерей стебель,Редька,Редис,Лук красный,Салат Романо,Укроп, петрушка,Кинза. Крем из соленого сыра:Сливки,Сыр Фета, Сыр Креметта,масло оливковое, маслины

	Сельдь с картофелем соусом тар-тар и яйцом	0,24	14	8,5	5	180	44	27	16	Картофель Чеснок Соль Перец черный горошком, Масло фритюрное, Сельдь филе ,Яйцо, Соус Тар тар : Майонез, Огурцы маринованные,Лук красный,Укроп,Петрушка, Горчица дижонская,Каперсы,Руккола, Уксус Винный ,перец Чили хлопья,Масло оливковое,
	Соленъя маринады	0,34	3,5	1,5	5	60	13	6	18	Джонджоли маринованные,чевремша маринованная,капуста по-грузински: капуста белокочанная,свекла,соль,перец черный горошком,лавровый лист,сельдерей стебель,чеснок,перец чили свежий,черри бланшированные без кожуры п/ф,перец печенный:перец болгарский,масло растительное.Маринад Кимчи: соус соевый, уксус винный,соус унаги,соус кимчи,масло кунжутное,кинза свежая,перец чили маринованный,огурцы слабосоленые:огурцы,соль,сахар,уксус,тархун свежий,чеснок, лавровый лист, перец черный горошком,гвоздика,укроп,петрушка
	Сырная тарелка	0,25	30	12	19	330	83	33	52	Сырный блинчик с курагой: сырные блины, сыр творожный,курага.Сырные мешочки,Палочки слоеные:тесто слоеное сметана,яйцо желток,кунжут (черный, белый),миндаль,соль,базилик свежий,варенье из оливок:оливки б/к, апельсины,сахар,ванилин,гвоздика,сыр козий Шевр,сыр с плесенью дор блю,сыр козий чеддер
	Тар тар из говядины с желтком конфи и вяленным мясом	0,18	40	15	11	460	72	27	20	Кострец,соус:томаты вяленные в масле,петрушка,соус ворчестер,лук красный,соль,перец черный молотый, каперсы,масло оливковое,масло растительное,горчица дижонская,огурцы маринованные. Желток конфи:масло растительное,яйцо куриное.Тимьян свежий,чеснок,бастurma из говядины вяленая,базилик свежий.Гренки:бородинский хлеб,масло сливочное,соль.

	Хумус с жареным ягненком	0,23	21	11	6	260	57	30	16	Хумус:Горох нут,сода, кунжут,масло растительное, масло кунжутное,сок лимона,сахар,соль,чеснок свежий,куркума,масло фритюрное,зира,морковь,лук репчатый, сельдерей стебель,перец черный горошком,лавровый лист,курица,жареный фарш из люля баранина. Йогуртовая тхина:кунжу,масло растительное,масло кунжутное, сок лимона,сахар,соль,йогурт.Зерна граната,кинза свежая,соус наршараб гранатовый,перец чили хлопья,масло оливковое.
--	--------------------------	------	----	----	---	-----	----	----	----	--