

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Ресторан «Plov Project »
24.11.2025

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углевод ы, г.	Калорий ность, ккал.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы , г.	Состав блюда
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц			
	ЗАКУСКИ									
	Жареный Халуми с вареньем из оливок	0,18	20	14	19	310	44	29	42	Сыр Халуми, масло фритюрное, Варенье из оливок: Оливки, сок апельсиновый, сахар, ванилин, гвоздика, мята, фисташки, лимон
	Запеченая мраморная говядина с соусом из тунца	0,19	15	6	2	170	30	12	4,5	Кострец, соль, перец черный молотый, масло растительное Соус из тунца: Тунец в масле, майонез, сливки, масло оливковое. Картофель пай: Картофель, Масло фритюрное, соль, руккола Тапенада из каперсов: Каперсы, Масло оливковое, масло растительное, сахар, сок лимона, петрушка, Укроп, Петрушка, Кинза, Базилик, Перец Чили хлопья,
	Мясной подбор	0,26	20	15	6	260	51	40	16	Язык говяжий ,перец черный горошком, лавровый лист, соль, Ростбиф из костреца: Кострец , масло растительное, Соус Соевый, перец красный молотый, Паприка молотая, Кориандр, Лук красный, Кинза ,Перец Чили .Масло кунжутное, Чеснок, Рулет куриный: Кура тушка, орех Грецкий, Чернослив, Желатин говяжий, Утка грудка копченая: Грудка утиная ,Казы отварная, Уксус Винный, Соус из печеного перца: Майонез ,Лук красный, Масло растительное, Паприка, Перец болгарский, Мед, Горчица зернистая, Соус Шрирача, Лук зеленый, Кинза свежая

	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 панировачные, 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 дижонская 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,
	Соленья маринады	0,34	3,5	1,5	5	60	13	6	18	Джонджоли маринованные,черемша 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: сырны 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,бастурма из говядины вяленая,базилик свежий.Гренки:бординский 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 баранины. Йогуртовая тхина: кунжу, масло растительное, масло кунжутное, сок лимона, сахар, соль, йогурт. Зерна граната, кинза свежая, соус наршараб гранатовый, перец чили хлопья, масло оливковое.
--	--------------------------	------	----	----	---	-----	----	----	----	---