

Наименование блюда	Размер	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углев о- ды, г.	Калори й- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углев о- ды, г.	Калори й- ность, ккал.	кДж
			Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
<b>БЕНО</b>												
Бенто с тофу		0.56	2	2.5	14	85	360	12	14	80	480	2030
бенто кальмар		0.53	5.5	3	10	100	430	30	16	52	540	2270
бенто курица		0.55	6	3.5	9	100	430	32	18	50	570	2370
бенто креветка		0.62	2	3	13	85	350	13	18	81	520	2170
<b>ДЛЯ НАЧАЛА</b>												
Ферментированная капуста кимчи в чили пасте		0.2050	0	0.1	0.1	1	3	0	0.1	0.2	2	5
Гедза с курицей, шитаке и утиным жу		0.1850	21	9.5	17	290	1230	38	17	32	540	2270
Японский салат Цезарь с глазированной цыпленком		0.1950	9	12	9	210	870	18	24	17	410	1700
Салат с хрустящими баклажанами и томатами		0.2200	0.2	1	26	110	450	0.4	2	57	240	1000
Хрустящие креветки bang bang и брокколи темпура		0.2040	11	7	13	180	750	22	15	26	360	1530
<b>БАО</b>												
Бао рваная свинина с японским майонезом		0.1500	7	5.5	26	190	780	10	8.5	38	280	1180
Хрустящий цыпленок с соусом манго чили		0.2600	13	7	19	220	920	34	18	49	570	2400
Утка конфи с пекинской капустой и кумватом		0.1850	13	3.5	20	210	870	24	6.5	36	390	1610
Томлёная говядина с ферментированной капустой кимчи		0.1520	3	6.5	26	160	650	4.5	9.5	40	240	990
Креветки темпура со сладким васаби		0.1800	11	7.5	22	220	910	20	14	40	390	1630

Томлёная утка по-пекински с огурцом и соусом хойсин		0.1390	7	10	25	200	840	9.5	14	35	280	1170
Опалённая форель со сливочным кремом и соусом унаги		0.1460	6.5	9.5	25	190	810	9.5	14	36	280	1180
Бао-бургер с цыпленком кацу и соусом тартар		0.3250	7	7.5	25	190	810	23	25	81	630	2640
Бао-бургер с мраморной говядиной и соусом чеддер		0.3050	13	13	16	230	970	39	40	49	700	2950
Картофель фри с соусом		0.1300	0.1	2	17	75	320	0.1	2.5	22	100	420
<b>ДОНБУРИ И БОУЛЫ</b>												
Зеленый боул с авокадо, брокколи, ромейном и соусом унаги		0.2640	4.5	3	12	100	430	12	8.5	32	270	1130
Донбури с курицей карааге, коул слоу и соусом манго-майо		0.2580	9	5.5	17	170	710	23	14	44	440	1840
Донбури с креветками темпура, авокадо и соусом свит-чили		0.2850	6	5.5	17	140	600	17	16	36	420	1710
Боул с угрём, капустой кимчи, авокадо и соусом унаги		0.2500	10	5.5	14	170	710	25	14	36	420	1770
Донбури с форелью, авокадо и кунжутным соусом		0.2700	8	4.5	15	150	630	22	12	39	270	1700
<b>СУПЫ</b>												
Японский бульон из белых грибов с гречневой лапшой		0.5064	5	5.4	4	80	330	25	22	21	400	1670
Рамен пайтан с хрустящим цыпленком и домашней лапшой		0.5334	4	9	17	140	570	20	48	90	730	3060
Трюфельный рамен с цыпленком кацу и домашней лапшой		0.5794	4.5	8	14	130	530	25	46	82	730	3070
Том Ям с морепродуктами и паровым рисом		0.6010	6.5	4	8.5	110	450	38	25	51	640	2690
<b>РИС</b>												
Цыпленок Кунг Пао		0.2720	3.5	6	17	130	530	10	16	47	340	1440
Хрустящие креветки с апельсиновым терияки		0.2650	0.5	7.5	18	110	450	1.5	20	47	290	1190
Опалённая форель с соусом унаги		0.2790	2.5	6.5	25	150	620	6.5	18	71	410	1720
<b>ДОМАШНЯЯ ЛАПША</b>												
Креветки с шиитаке и кокосовым унаги		0.2450	3	8.5	31	190	780	7.5	21	77	460	1910
Карбонара с беконом и желтком		0.3100	18	13	26	310	1320	55	42	79	970	4080
Хрустящий цыпленок с древесными грибами и трюфельным соусом		0.3250	10	10	37	280	1160	32	34	120	900	3780

Хрустящая утка с соусом хойсин и сливой		0.3300	7	4	30	200	840	24	13	100	660	2770
--	--	--------	---	---	----	-----	-----	----	----	-----	-----	------