	КБЖУ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ										
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Битые огурцы	0,1100	7,5	3,5	5	100	420	8	4	5,5	110	460
Томаты кимчи	0,1000	0,5	1	5	30	120	0,5	1	5	30	120
Древесные грибы	0,1000	7	12	49	300	1270	7	12	49	300	1270
Бобы эдамаме с чили	0,1400	0,1	6	17	90	380	0,2	8,5	23	130	540
Бобы эдамаме с солью	0,1400	0,1	6	8,5	60	250	0,1	8,5	12	80	350
Салат с кальмаром	0,1950	14	8	6,5	180	770	27	15	13	360	1500
Хияши вакаме с ореховым соусом	0,1400	13	1,5	11	170	690	18	2,5	15	230	970
Салат из говядины с тайским соусом	0,2000	17	6,5	8	210	880	34	13	16	420	1770
Зеленый салат с авокадо и пармезаном	0,1700	16	4	6	180	770	27	7	10	310	1300
Лосось с соусом шисо	0,0900	15	17	2,5	210	880	13	15	2	190	800
Тартар говядина с угрем	0,1600	16	12	11	230	970	25	19	18	370	1550
Салат с креветкой темпура	0,1700	8	8	20	180	760	13	14	34	310	1290
Тако с лососем, снежным крабом и манго соусом	0,1600	12	6	17	200	840	20	9,5	27	320	1340
Хумус батат с креветками и лепешкой наан	0,2000	8,5	6	23	190	810	17	12	46	390	1630
Креветочные чипсы	0,0160	50	0	0	450	1880	8	0	0	70	300
Тако с угрем и унаги майо	0,1550	13	6,3	18	210	890	20	10	29	330	1390
Тирадито из гребешка с соусом понзу	0,1000	2,5	7,5	5	70	300	2,5	7,5	5	70	300
Зеленый салат с крабом	0,2000	24	8,5	23	340	1410	47	17	45	680	2830


	КБЖУ ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ										
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Овощи темпура	0,2400	30	3,5	21	380	1590	72	8,5	59	910	3830
Хрустящие баклажаны с томатом	0,1200	84	4	63	1020	4280	101	4,5	75	1230	5140
Креветки темпура	0,1800	55	16	18	630	2640	99	28	33	1130	4750
Вонтоны с говядиной и перечным соусом	0,1150	16	24	6	270	1110	18	28	7	310	1280
Азиатская лепешка с креветками и авокадо	0,2000	17	8	28	300	1240	33	15	57	590	2480
Азиатская лепешка с угрем	0,1750	17	9	29	310	1290	30	15	51	540	2250
Гедза с креветками и соусом Том кха	0,2000	3,5	6	15	120	490	7,5	12	30	230	980
Свинные ребра кочуджан	0,2600	58	18	75	890	3740	151	48	195	2330	9730
Попкорн из цыпленка	0,2000	59	22	37	770	3210	118	43	75	1530	6420
Батат фри	0,1500	0	1,5	20	85	360	0	2,5	30	130	540
Картофель фри	0,1500	20	0,2	3,5	190	820	30	0,3	5,5	290	1220

	КБЖУ EWA РОЛЛЫ/МИНИ РОЛЛЫ										
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Запеченный угорь со сладким перцем и японским майо	0,2000	15	7	15	220	940	30	14	30	450	1880
Лосось, креветка в темпуре с японским майо	0,1930	13	7,5	15	210	870	25	14	29	400	1680
Запеченная креветка васаби с унаги тонка	0,2250	5	7,5	10	120	490	12	17	23	260	1110
Филадельфия в огурце с соусом спайси	0,1500	15	9	4,5	190	800	23	14	7	290	1200
Тартар из угря с вешанками и японским майо	0,2000	17	6,5	19	250	1060	34	13	38	510	2130
Опаленный Угорь со сливочной карамелью и томаго	0,2000	14	6,5	17	220	910	27	13	34	440	1830
Сливочный тунец с бонито и спайси соусом	0,1900	13	7,5	16	210	880	25	14	30	400	1670
Угорь тонка с креветкой темпура и яблоком юдзу	0,2950 0,1450	3 3	5,5 5,5	15 15	110 110	460 460	9,5 4,5	16 7,5	44 22	320 160	1360 670
Тар-тар из лосося и тунца с трюфельным майо и бонито	0,2300 0,1150	8,5 8,5	3 3,5	14 15	150 150	610 620	19 10	7,5 4	33 17	330 170	1400 720
Опаленая говядина татаки с трюфельным унаги	0,1500	12	8,5	16	210	860	18	12	24	310	1290
Тартар из лосося с картофелем пай и соусом из кинзы	0,1900	13	6	19	220	910	25	11	35	410	1730
Краб, лосось, соус халапеньо с картофелем пай	0,2000	8,5	8	13	160	670	17	16	25	320	1340
Опаленный лосось с апельсином и крабом	0,2250	9	6,5	29	220	940	20	15	66	510	2110
Запеченный лосось с сыром моцарелла и бонито	0,1940	15	9,5	13	220	940	28	19	26	430	1820
Лосось, тунец, краб в огурце с васаби соусом и лимонграссом	0,1450	10	7	5	140	600	15	10	7	210	860

### КБЖУ ПОКЕ

Поке с креветками	0,2600	10	5	13	170	690	27	13	34	430	1800
Поке с лососем	0,2600	11	5,5	14	180	740	29	14	26	460	1930
Поке с тофу	0,2600	9,5	3	15	160	660	25	7,5	39	410	1730
Поке с тунцом	0,2300	7,5	2,5	15	140	570	17	5,5	33	310	1300
Поке с угрем	0,2600	9	5,5	12	150	640	24	14	32	400	1670

### КБЖУ ГУНКАНЫ

	КБЖУ ГУНКАНЫ										
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Гункан лосось	0,0300	19	9,5	14	270	1120	6	3	4	80	340
Гункан тунец	0,0300	15	11	14	230	980	4,5	3,5	4	70	290
Гункан угорь	0,0300	15	9,5	14	220	930	4,5	3	4	65	280
Гункан желтохвост	0,0270	14	9,5	13	220	920	4	2,5	3,5	60	250
Гункан краб	0,0320	13	1,5	11	170	720	4,5	0,5	3,5	55	230
Гункан томаго	0,0350	16	5	11	210	880	5,5	2	4	75	310

	КБЖУ КЛАССИЧЕСКИЕ РОЛЛЫ/МИНИ РОЛЛЫ										
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Маки с огурцом	0,1000	4	2,5	22	140	570	4	2,5	22	140	570
Маки с авокадо	0,1000	8,5	2,5	24	190	770	8,5	2,5	24	190	770
Маки сливочный	0,0900	11	4,5	24	210	890	9,5	4	22	190	800
Маки с лососем	0,1000	7,5	8	22	190	790	7,5	8	22	190	790
Маки с тунцом	0,1000	4	9,5	22	160	680	4	9,5	22	160	680
Маки с угрем	0,1000	5	7,5	24	170	730	5	7,5	24	170	730
Калифорния с крабом в темпуре	0,1500	6	4	21	150	640	9,5	6	31	230	970
Калифорния с лососем	0,1800	5,5	6,5	15	140	580	10	12	28	250	1040
Калифорния с крабом	0,1900	6,5	4	17	140	580	12	7	31	260	1100
Филадельфия с лососем	0,2100	11	9	13	180	770	22	18	28	390	1610
Филадельфия с угрем	0,1900	11	9	18	210	860	20	17	35	390	1630
Канада	0,1900	9	9	18	190	790	17	18	34	360	1510
Маки креветка	0,1360	5	5,5	2,5	75	320	7	7,5	3,5	100	440

	КБЖУ НИГИРИ										
	Содержание в 100 г. блюда						Содержание в 1 порц. блюда				
	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Лосось	0,0250	10	14	11	190	790	2,5	3,5	2,5	45	200
Тунец	0,0250	2,5	15	11	130	530	0,5	4	3	30	130
Угорь	0,0250	6	11	16	160	670	1,5	3	4	40	170
Желтохвост	0,0260	4	11	14	130	560	1	2,5	3,5	35	140
Краб	0,0270	3	1	12	80	330	1	0,3	3	20	90
Томаго	0,0270	11	10	16	200	850	3	2,5	4,5	55	230

КБЖУ САШИМИ											
ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	
Лосось	0,0900	8	13	0	130	520	7	12	0	110	470
Тунец	0,0900	0,3	16	0	70	280	0,3	15	0	60	260
Угорь	0,0950	2	11	3	70	300	1,5	10	3	70	290
Желтохвост	0,0900	1,5	12	0	60	250	1	11	0	55	220
Томаго	0,0850	9	8	3	120	520	7,5	7	2,5	110	440

## КБЖУ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Содержание в 100 г. блюда

Содержание в 1 порц. блюда

	ВЫХОД БЛЮДА КГ.	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ	ЖИРЫ Г.	БЕЛКИ Г.	УГЛЕВ. О-	ККАЛ	КДЖ
Жареный рис с грибами и яйцом	0,2500	16	5,5	16	230	940	39	13	40	560	2350
Вонголе с чесночным соусом	0,6000	6	13	2,5	120	480	36	76	16	690	2900
Жареный рис с уткой конфи	0,2500	19	8,5	19	280	1180	48	21	46	700	2950
Стеклянная лапша с креветками и кокосовым понзу	0,2300	10	7,5	17	190	810	24	17	40	440	1860
Удон с говядиной и соусом черный перец	0,3200	3	6	37	200	830	9,5	20	117	630	2650
Крабовая котлета с соусом биск	0,2000	15	3	10	180	770	29	6	21	370	1540
Филе сибаса с брокколи и соусом бонито	0,2900	9,5	8	8	150	630	27	23	24	430	1820
Рис с морепродуктами	0,3000	5,5	8	9,5	120	500	17	24	29	360	1510
Филе цыпленка со сливочной карамелью и острыми томатами	0,2600	36	20	24	500	2090	94	51	63	1300	5420
Говядина с шиитаке и перечным соусом	0,2800	17	18	19	300	1270	48	51	53	850	3550
Угольная рыба с соусом мисо	0,1400	26	13	1	290	1200	36	19	1,5	400	1680
Рис с яйцом	0,2300	20	8	23	310	1280	47	19	52	700	2950
Удон с морепродуктами	0,3200	11	10	33	270	1120	34	33	105	860	3590
Удон с хрустящим цыплёнком карри	0,3200	19	16	42	400	1670	61	50	133	1280	5360

## КБЖУ СУПЫ

Карри рамен с тофу	0,2500	1,5	1,5	5	40	160	3,5	4,5	12	95	410
Сырный рамен	0,3600	10	10	13	190	780	37	36	48	670	2810
Рамен с курицей	0,4500	10	12	16	200	840	46	53	71	910	3790
Рамен с татаки из говядины	0,4500	5	8	16	140	580	23	35	71	630	2630
Том ям с креветками и кальмаром	0,4500	5	5,5	6	90	380	22	26	26	410	1710

## КБЖУ СЕТЫ

Курашику сет	0,4800	7,5	6	20	170	730	37	29	96	830	3490
Хотто сет	0,4970	14	5,5	20	230	940	67	28	100	1120	4690

## КБЖУ ДЕСЕРТЫ

Десерт Крем бруле манго	0,1900	1,5	2	53	230	980	3	4	100	440	1860
Кокосовый крем с ананасом и манго-маракуйя	0,1200	9,5	2	24	190	800	12	2,5	29	230	960
Пирожное МОТИ клубника базилик	0,0700	11	4	32	240	1010	7,5	3	22	170	710
Пирожное МОТИ манго маракуйя	0,0700	3,5	1,5	31	160	680	2,5	1	22	110	480
Пирожное МОТИ матча-шоколад	0,0700	5,5	2,5	29	180	740	3,5	2	21	120	520