



	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	4	2	2,5	55	230	4,5	2	3	60	250
Томаты кимчи	0,1030	0,5	1	4,5	30	120	0,5	1,5	5	30	130
Древесные грибы	0,0850	8	1	7	100	430	7	1	6	90	370
Бобы эдамаме с чили	0,1790	0,1	6	8,5	60	250	0,2	11	15	110	440
Бобы эдамаме с солью	0,2080	0,1	6	8,5	60	250	0,2	12	18	120	510
Гуакомоле с лепешкой роти паратха	0,2050	10	4,5	25	210	870	21	9	51	430	1790
Печеные перцы кимчи с копченым маслом	0,1380	11	4	11	160	670	15	5,5	15	220	920
Лосось с соусом шисо	0,0948	15	17	2,5	220	900	15	16	2,5	200	850
Зеленый салат с креветкой темпура и кукурузным майо	0,2100	4	5	10	95	390	8,5	10	21	200	830
Салат с лососем и киноа	0,2080	2	1	4	40	170	4,5	2,5	8,5	85	360
Тако с лососем, снежным крабом и манго соусом	0,1680	12	6	15	200	820	21	10	25	330	1380
Тако с угрем и унаги майо	0,1550	13	6,5	16	200	850	20	10	24	310	1310

	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
Креветки темпура	0,1800	55	16	18	630	2640	99	28	33	1130	4750
Хрустящие баклажаны с томатом	0,2130	58	5,5	37	690	2900	124	12	79	1470	6170
Теплый салат с цыпленком ахи панка	0,3480	5	1,5	11	95	390	17	5	37	330	1360
Криспи брокколи с ореховым чимичури	0,2080	5	5	21	150	630	11	10	44	310	1310
Азиатская лепешка с креветками и авокадо	0,2360	18	8	28	310	1290	43	19	66	720	3030
Азиатская лепешка с угрем	0,2220	18	10	30	320	1350	40	23	67	720	3010
Тайский цыпленок с йогуртом	0,2600	13	17	27	290	1210	33	43	70	750	3160
Батат фри	0,1500	18	1	9,5	200	850	27	1,5	14	310	1280
Картофель фри	0,1500	20	0,2	3,5	190	820	30	0,3	5,5	290	1220

КБЖУ ПОКЕ											
Поке с креветками	0,2780	10	5	13	160	680	28	14	36	450	1890
Поке с лососем	0,2790	11	5,5	13	170	720	31	15	36	480	2010
Поке с тофу	0,2880	9,5	3	13	150	610	27	8,5	36	420	1770
Поке с тунцом	0,2700	7,5	2,5	15	140	580	22	7	43	400	1660
Поке с угрем	0,2570	9,5	5,5	12	160	650	25	14	31	400	1680

	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
Цыпленок темпура с сырным соусом	0,1800	7	11	25	210	870	12	20	46	380	1570
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 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