

| <b>Название блюда</b>                 | <b>Калорийность,<br/>ккал</b> | <b>Белки, г на<br/>100 г</b> | <b>Жиры, г на<br/>100 г</b> | <b>Углеводы, г на<br/>100 г</b> |
|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Бутанику кадзукири                    | 156                           | 3.2                          | 5.1                         | 24.2                            |
| Бутанику рёри                         | 280                           | 16.6                         | 22.2                        | 3.4                             |
| Васаби игай-яки                       | 136                           | 4.5                          | 8.0                         | 11.5                            |
| Васаби Сэн Сои Премиум                | 241                           | 0.0                          | 9.0                         | 40.0                            |
| Гюнику татаки                         | 102                           | 12.8                         | 2.6                         | 6.8                             |
| Гютан терияки                         | 223                           | 11.0                         | 22.5                        | 14.1                            |
| Даси                                  | 120                           | 5.0                          | 0.0                         | 30.0                            |
| Дорадо терияки                        | 105                           | 9.9                          | 5.7                         | 3.4                             |
| Ика фурай                             | 115                           | 8.2                          | 4.6                         | 10.0                            |
| Кани гуриру                           | 201                           | 7.0                          | 11.6                        | 17.2                            |
| Кани муни                             | 121                           | 6.1                          | 5.8                         | 11.0                            |
| Караса кани                           | 85                            | 10.1                         | 1.0                         | 9.0                             |
| Кимучи                                | 45                            | 1.4                          | 0.7                         | 8.4                             |
| Кинси маки                            | 210                           | 8.5                          | 18.0                        | 2.4                             |
| Мисо                                  | 197                           | 12.3                         | 5.5                         | 24.6                            |
| Насу тёмуре                           | 82                            | 2.9                          | 4.5                         | 7.4                             |
| Нинику эби                            | 177                           | 8.2                          | 13.4                        | 5.8                             |
| Огава аки                             | 162                           | 18.8                         | 5.1                         | 10.2                            |
| Основа для рыбного<br>бульона ХонДаши | 226                           | 22.0                         | 1.0                         | 32.3                            |
| Ролл Авокадо                          | 105                           | 2.0                          | 1.3                         | 21.2                            |
| Ролл Аляска                           | 90                            | 4.2                          | 2.7                         | 12.2                            |
| Ролл Ацуй маки                        | 137                           | 5.8                          | 5.7                         | 15.5                            |
| Ролл Беруто дайкон                    | 99                            | 0.3                          | 0.4                         | 23.4                            |
| Ролл Бутанику кимути                  | 144                           | 5.1                          | 6.9                         | 15.2                            |
| Ролл Гейша маки                       | 158                           | 5.7                          | 7.2                         | 17.4                            |
| Ролл Дзитаку                          | 148                           | 6.4                          | 6.1                         | 16.8                            |
| Ролл Дракон маки                      | 189                           | 4.8                          | 11.4                        | 16.7                            |
| Ролл Инари спайси                     | 123                           | 6.0                          | 4.8                         | 13.8                            |
| Ролл Кагувасэ                         | 171                           | 7.2                          | 6.5                         | 20.9                            |
| Ролл Кадзи сякэ                       | 142                           | 6.5                          | 5.9                         | 15.8                            |
| Ролл Калифорния                       | 176                           | 7.0                          | 8.8                         | 17.2                            |
| Ролл Кани хината                      | 124                           | 4.4                          | 6.2                         | 12.7                            |
| Ролл Каппа маки                       | 90                            | 1.7                          | 0.7                         | 19.2                            |
| Ролл Каруй                            | 46                            | 0.1                          | 0.3                         | 10.8                            |
| Ролл Киото                            | 155                           | 8.4                          | 6.3                         | 16.0                            |
| Ролл Кирои                            | 159                           | 4.8                          | 8.3                         | 16.3                            |
| Ролл Кунсэй батакон                   | 174                           | 8.3                          | 8.9                         | 15.1                            |

|                         |     |      |      |      |
|-------------------------|-----|------|------|------|
| Ролл Манацуби           | 99  | 4.5  | 3.4  | 12.6 |
| Ролл Масиро дайкон      | 71  | 2.3  | 2.0  | 11.1 |
| Ролл Мидори сякэ        | 152 | 9.8  | 6.5  | 13.5 |
| Ролл Овара              | 143 | 6.5  | 5.9  | 15.8 |
| Ролл Окинава            | 139 | 5.8  | 4.8  | 18.0 |
| Ролл Радуга             | 105 | 3.5  | 2.4  | 17.3 |
| Ролл Рок-н-ролл         | 138 | 5.3  | 5.6  | 16.5 |
| Ролл Супайсу тэмпура    | 160 | 8.5  | 6.7  | 16.5 |
| Ролл Сякэ               | 128 | 6.8  | 2.7  | 19.3 |
| Ролл Сякэ кунсей маки   | 146 | 6.0  | 5.5  | 18.1 |
| Ролл Сякэ унаги маки    | 150 | 8.5  | 7.1  | 13.1 |
| Ролл Тамаго маки        | 145 | 7.0  | 7.0  | 13.5 |
| Ролл Тануки             | 201 | 9.7  | 11.5 | 14.4 |
| Ролл Тануки фурай маки  | 154 | 5.5  | 6.6  | 18.2 |
| Ролл Тори ясай          | 160 | 6.5  | 8.3  | 5.6  |
| Ролл Тэка маки          | 105 | 2.8  | 1.7  | 19.2 |
| Ролл Тэмпура            | 129 | 6.1  | 3.6  | 18.0 |
| Ролл Унаги              | 173 | 5.3  | 8.3  | 19.2 |
| Ролл Унаги кани         | 277 | 9.8  | 18.0 | 19.2 |
| Ролл Унаги тидзу        | 165 | 10.9 | 8.4  | 11.6 |
| Ролл Унаги урамаки      | 152 | 6.1  | 7.5  | 15.0 |
| Ролл Филадельфия        | 142 | 9.7  | 6.7  | 10.8 |
| Ролл Харумаки           | 242 | 14.4 | 15.2 | 11.9 |
| Ролл Цукини маки        | 87  | 1.1  | 5.9  | 7.5  |
| Ролл Чидори             | 163 | 8.5  | 8.0  | 14.3 |
| Ролл Эби каиган         | 120 | 5.7  | 2.8  | 17.8 |
| Сакана кимчи            | 96  | 6.5  | 3.0  | 10.6 |
| Сан химаго              | 154 | 10.1 | 7.6  | 11.2 |
| Сарада Бито             | 70  | 1.8  | 0.6  | 14.4 |
| Сарада Вакамэ су        | 47  | 1.8  | 1.1  | 7.2  |
| Сарада Гюнику           | 140 | 17.8 | 6.0  | 3.9  |
| Сарада Ицаку            | 143 | 5.9  | 9.2  | 9.3  |
| Сарада Кайсо            | 71  | 1.7  | 2.4  | 10.8 |
| Сарада Киноки           | 122 | 6.7  | 9.0  | 3.5  |
| Сарада Мидори           | 33  | 1.3  | 1.2  | 4.2  |
| Сарада Мояши            | 49  | 1.4  | 2.2  | 6.0  |
| Сарада Рэтасу эби       | 132 | 6.5  | 4.7  | 16.0 |
| Сарада Сяке-Кунсэно     | 208 | 9.8  | 18.0 | 1.9  |
| Сарада Тако беби        | 60  | 3.0  | 1.4  | 8.6  |
| Сарада Тори но маринадо | 143 | 1.4  | 5.3  | 12.4 |

|                          |     |      |     |      |      |      |
|--------------------------|-----|------|-----|------|------|------|
| Сарада Тори-Кунсэнэ      | 164 | 10.0 | 5.7 | 15.0 |      |      |
| Сарада Харусамэ          | 109 | 1.2  | 4.6 | 7.6  |      |      |
| Сарада Хияши вакамэ      | 92  | 1.3  | 5.2 | 10.2 |      |      |
| Сарада Шиитакэ ремонэ    |     |      | 73  | 1.7  | 0.3  | 15.5 |
| Сарада Эби уми           |     |      | 110 | 5.0  | 0.8  | 20.6 |
| Сарада Югатами хару      |     |      | 100 | 7.3  | 4.0  | 8.7  |
| Сашими Изуми-тай         |     |      | 71  | 11.6 | 2.2  | 1.1  |
| Сашими Ика               |     |      | 63  | 11.3 | 1.5  | 1.3  |
| Сашими Икура             |     |      | 80  | 10.6 | 3.5  | 1.1  |
| Сашими Магуро            |     |      | 91  | 15.3 | 2.8  | 1.1  |
| Сашими Сякэ              |     |      | 73  | 12.5 | 5.0  | 1.1  |
| Сашими Тако              |     |      | 37  | 5.6  | 1.2  | 1.1  |
| Сашими Тобико            |     |      | 72  | 9.4  | 3.3  | 1.5  |
| Сашими Томаго-яки        |     |      | 147 | 7.2  | 12.1 | 2.4  |
| Сашими Унаги             |     |      | 215 | 9.3  | 19.0 | 1.8  |
| Сашими Хамачи            |     |      | 106 | 10.2 | 6.7  | 1.1  |
| Сашими Хотатэ            |     |      | 42  | 5.0  | 1.5  | 2.3  |
| Сашими Эби               |     |      | 58  | 11.3 | 0.7  | 1.6  |
| Суп Шаксфин              |     |      | 41  | 2.0  | 1.1  | 5.6  |
| Суп Бута рамен           |     |      | 76  | 3.6  | 4.1  | 6.1  |
| Суп Гёдза мисо           |     |      | 83  | 3.4  | 4.9  | 6.5  |
| Суп Икинацу мисо         |     |      | 28  | 0.3  | 0.3  | 6.1  |
| Суп Исикари мисо         |     |      | 84  | 2.6  | 5.2  | 6.6  |
| Суп Каники мисо          |     |      | 59  | 2.0  | 2.8  | 6.3  |
| Суп Кимчи тиге           |     |      | 65  | 2.2  | 3.8  | 5.4  |
| Суп Мангэцу куриму       |     |      | 101 | 5.0  | 4.0  | 11.0 |
| Суп Мисо сиру            |     |      | 66  | 2.1  | 1.2  | 11.7 |
| Суп Самуй сиру           |     |      | 62  | 2.0  | 3.0  | 6.9  |
| Суп Суймоно              |     |      | 62  | 1.9  | 1.1  | 11.6 |
| Суп Сякэ тядзукэ         |     |      | 51  | 2.4  | 2.8  | 4.0  |
| Суп Темпура дзосуй       |     |      | 58  | 3.0  | 1.3  | 8.5  |
| Суп Тори рамэн           |     |      | 55  | 1.9  | 1.7  | 8.2  |
| Суп Удзура тамаго        |     |      | 50  | 2.6  | 1.1  | 7.3  |
| Суп Хакусай бекон куриму |     |      | 76  | 2.5  | 4.1  | 7.1  |
| Суп Эби тай сиро         |     |      | 85  | 4.7  | 2.4  | 11.2 |
| Суп Эби чили мисо        |     |      | 65  | 1.8  | 3.0  | 7.6  |
| Суши Изуми-тай           |     |      | 108 | 8.4  | 1.6  | 15.2 |

|                      |     |      |      |      |
|----------------------|-----|------|------|------|
| Суши Ика             | 108 | 8.4  | 1.2  | 16.0 |
| Суши Икура           | 161 | 13.6 | 5.5  | 15.6 |
| Суши Инари кунсэй    | 151 | 11.0 | 8.6  | 11.5 |
| Суши Инари магуро    | 172 | 10.7 | 9.3  | 11.3 |
| Суши Инари сякэ      | 173 | 9.6  | 10.0 | 11.3 |
| Суши Инари унаги     | 213 | 8.4  | 15.0 | 11.3 |
| Суши Инари хамачи    | 173 | 9.6  | 10.0 | 11.3 |
| Суши Инари хотатэ    | 147 | 6.9  | 8.1  | 11.8 |
| Суши Кани            | 101 | 8.4  | 0.8  | 15.2 |
| Суши Магуро          | 126 | 11.2 | 2.4  | 15.2 |
| Суши Супайсу кани    | 193 | 7.3  | 12.3 | 13.3 |
| Суши Супайсу магуро  | 209 | 9.3  | 13.3 | 13.3 |
| Суши Супайсу сякэ    | 216 | 8.0  | 14.6 | 13.3 |
| Суши Супайсу унаги   | 222 | 6.3  | 16.0 | 13.3 |
| Суши Супайсу хамачи  | 218 | 7.0  | 15.3 | 13.3 |
| Суши Супайсу хотатэ  | 183 | 4.0  | 12.7 | 14.0 |
| Суши Супайсу шиитакэ | 216 | 3.6  | 16.0 | 14.6 |
| Суши Супайсу эби     | 193 | 7.3  | 12.3 | 13.6 |
| Суши Сякэ            | 129 | 9.2  | 3.6  | 15.2 |
| Суши Сякэ кунсей     | 152 | 10.4 | 5.6  | 15.2 |
| Суши Тако            | 87  | 4.0  | 1.2  | 15.2 |
| Суши Тамаго-яки      | 149 | 5.2  | 7.2  | 16.0 |
| Суши Тобико          | 149 | 12.8 | 4.0  | 15.6 |
| Суши Унаги           | 204 | 7.2  | 12.8 | 15.2 |
| Суши Хамачи          | 136 | 8.0  | 4.8  | 15.2 |
| Суши Хияши           | 114 | 5.0  | 3.6  | 15.6 |
| Суши Хотатэ          | 93  | 3.6  | 1.6  | 16.0 |
| Суши Эби             | 97  | 7.0  | 0.8  | 15.6 |
| Сякэ тэрияки         | 168 | 12.9 | 5.2  | 16.2 |
| Тамагояки тяхан      | 116 | 5.8  | 5.4  | 11.1 |
| Тонкацу тяхан        | 120 | 1.9  | 1.2  | 25.3 |
| Тори папурика        | 167 | 8.3  | 10.3 | 10.3 |
| Уми каигара          | 106 | 4.6  | 2.8  | 15.6 |
| Умисай гюнику        | 122 | 9.9  | 5.1  | 9.2  |
| Унайдзю              | 142 | 6.5  | 8.0  | 10.8 |
| Харусамэ тамагояки   | 135 | 7.7  | 2.5  | 20.5 |
| Хорэнсо сяке         | 154 | 26.6 | 8.1  | 3.8  |
| Хотатэ фурай         | 128 | 7.0  | 3.6  | 13.0 |
| Широми фурай         | 108 | 7.5  | 5.1  | 8.2  |
| Эби папурика         | 143 | 7.0  | 9.0  | 8.7  |

|                  |     |     |     |      |
|------------------|-----|-----|-----|------|
| Эби рамэн яки    | 139 | 7.1 | 3.3 | 20.1 |
| Ясай темпура     | 83  | 2.9 | 4.5 | 7.4  |
| Ясай шитаке удон | 120 | 2.3 | 2.7 | 21.6 |