



## Вкусные блинчики без вреда фигуре. Низкокалорийный обед в Теремке

Таблица калорийности блюд сети Теремок

Название блюда	Размер порции (г.)	Количество ккал.
<b>Супы</b>		
Постный борщ	202	87
Борщ с мясом	270	253
Борщ с беконом	270	108
Гороховый постный	222	118
Гороховый с копченостями	240	233
Сырный крем-суп	207	275
Уха из форели	242	267
Грибной	242	118
<b>Блины сытные</b>		
«Алёша Попович» с куриной грудкой-гриль и яблочным соусом	225	528
«Золотая рыбка» с сёмгой, сырным соусом и зеленью	187	465
«Две сосиски»	216	515
«Греческий» с брынзой, беконом и зеленью	207	508
«Добрыня Никитич» с рубленным мясом	200	485
«Илья Муромец» с бужениной под красным соусом, грибами, сыром и зеленью	317	926
«Роял»	270	729
«Цезарь»	280	624
Двойной с сыром и ветчиной	200	564

Е-mail с грибами	190	374
С ветчиной	160	413
С грибами и сыром	230	513
С гусиным паштетом, огурцами и зеленью	217	484
С бужениной, сливочным соусом с хреном	205	728
С сыром и ветчиной	120	410
С двойной красной икрой	210	526
С красной икрой	165	422
С маслом	120	330
С рубленным мясом и картофельным пюре	280	588
С грибами	120	270
С капустой и яйцом	200	428
С сыром	160	466
Со сметаной	180	455
С сёмгой	170	405
<b><i>Сосиски в тесте</i></b>		
С горчицей	138	375
С белым соусом	143	416
С кетчупом	188	449
С красным соусом	168	464
С яблочным соусом	208	560
<b><i>Блины сладкие</i></b>		
«Тропический» с шоколадом и бананом	270	688
«Лакомка» со сливочным творожком и курагой	220	565
С шоколадом	170	598
С мёдом	160	460
Со сгущенным молоком	180	506
С клубникой	110	312
С вишней	130	368
Со сливочной карамелью и яблоком	240	572
С мороженым	130	325
<b><i>Блинные пироги</i></b>		
Вишнёвый	130	348
Лимонно-яблочный	130	330
<b><i>Сырники</i></b>		
С карамелью (2 шт.)	190	466
С карамелью (3 шт.)	250	600
С клубникой (2 шт.)	150	338

С клубникой (3 шт.)	210	472
С вишней (2 шт.)	170	348
С вишней (3 шт.)	230	483
С яблоком (2 шт.)	170	314
С яблоком (3 шт.)	230	448
С лесной ягодой (2 шт.)	190	317
С лесной ягодой (3 шт.)	250	450
С шоколадом (2 шт.)	170	536
С шоколадом (3 шт.)	230	543
Со сгущенным молоком (2 шт.)	180	445
Со сгущенным молоком (3 шт.)	240	578
С мёдом (2 шт.)	160	398
С мёдом (3 шт.)	220	532
Со сметаной (2 шт.)	180	407
Со сметаной (3 шт.)	240	540
<b><i>Десерты</i></b>		
Банановый с вишней и миндалем	155	202
Банановый с карамелью и миндалем	175	318
Банановый с шоколадом и миндалем	155	390
Банановый с яблоком и миндалем	155	166
Гурьевский с клубникой	240	406
Гурьевский с медом	250	466
Гурьевский со сгущенным молоком	270	510
Молочный классический коктейль	350	374