



Вкусные блинчики без вреда фигуре. Низкокалорийный обед в Теремке

Таблица калорийности блюд сети Теремок

| Название блюда | Размер порции (г.) | Количество ккал. |
|---|--------------------|------------------|
| Супы | | |
| 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 |
| Блины сытные | | |
| «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 |
| <i>Сосиски в тесте</i> | | |
| С горчицей | 138 | 375 |
| С белым соусом | 143 | 416 |
| С кетчупом | 188 | 449 |
| С красным соусом | 168 | 464 |
| С яблочным соусом | 208 | 560 |
| <i>Блины сладкие</i> | | |
| «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 |
| <i>Блинные пироги</i> | | |
| Вишнёвый | 130 | 348 |
| Лимонно-яблочный | 130 | 330 |
| <i>Сырники</i> | | |
| 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 |
| Десерты | | |
| 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 |