МНОГО РЫБЫ

Пищевая и энергетическая ценность продукции

МЕНЮ

Составлен на основании тех. карты и справочника
пищевой ценности продукта 26.09.2026

ПОКЕ-КОНСТРУКТОР

	Выход, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Ккал.
		Содержание в 100 г. блюда			
Протеин					
Курица к поке в соусе	80	0,82	25,73	19,953	190,11
Говядина к поке в соусе	80	6,104	13,722	14,621	168,31
Креветки тигровые к поке	80	0,252	10,711	19,061	121,355
Коктейльные креветки к поке	60	0,841	1,069	5,456	33,67
Кальмар к поке в соусе	70	1,642	15,785	10,725	120,82
Тофу к поке	70	14,346	2,849	14,489	198,46
Лосось к поке	60	6,57	16,802	3,198	139,13
Тунец к поке	60	2,153	19,468	3,198	110,047
Микс лосось-тунец	60	3,053	16,322	3,198	105,56
Копченый цыпленок к поке	60	5,74	24,75	0	150,66
Окунь к поке в соусе	70	0,427	9,13	20,925	121,103
Краб к поке	70	4,906	0,833	17,138	116,034
Свинина к поке в соусе	80	5,076	17,869	19,953	196,971
Угорь к поке	58	21,269	12,915	4,545	261,262
Наполнители					
Баклажаны в соусе	40	0,258	1,063	19,699	85,367
Грибной микс	30	0,402	1,905	2,714	22,229
Грибы муэр	30	4,641	0,586	6,287	69,264
Красная капуста	30	0	0,8	7,6	33,6
Салат айсберг	20	0,1	0,9	1,8	11,7
Микс салат	15	0,2	1,4	2,9	19
Кукуруза	30	0	2,2	11,2	58
Битые огурцы	30	2,021	1,505	8,397	57,797

ПОКЕ-КОНСТРУКТОР

	Выход, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Ккал.
		Содержание в 100 г. блюда			
Наполнители					
Спаржа	30	15,204	22,425	18,876	302,041
Капуста кимчи	30	0,204	1,676	4,428	26,251
Томаты кимчи	50	0,309	1,913	9,806	48,956
Томаты черри	30	0,1	0,8	2,8	15,3
Свежий огурец	40	0,1	0,8	2,8	15,3
Корнишоны	30	0	0	3	12
Маслины	30	10.7	1,8	6,3	115
Азиатская морковь	30	7,115	0,957	8,517	110,486
Батат	20	0,1	1,6	20	86
Картофельные дольки	30	2,6	3,5	28,5	151
Тамаго	40	12,828	11,617	3,031	174,041
Чука	30	5	2	38	205
Болгарский перец	30	0	1,3	5,2	27
Такуан	30	0	0,2	83,5	33,5
Соевые ростки	30	15,222	2,329	12,652	196,919
Топпинги					
Авокадо	20	20	2	6	212
Ананас	30	0,2	0,4	10,6	45,8
Бобы эдомаме	30	6,2	13	11,1	152,2
Пармезан	20	29,7	36,2	0,9	416
Сыр фета	30	21,5	14,2	3,9	266
Сливочный сыр	30	22,7	6,5	3,6	245
Манго	30	0,5	0,5	14	63

ПОКЕ-КОНСТРУКТОР

	Выход, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Ккал.
		Содержание в 100 г. блюда			
Основа поке					
Рис	150	0,229	3,203	38,237	167,822
Киноа	150	2,288	6,345	28,6	160,368
Айсберг салат	50	0,1	0,9	1,8	11,7
Киноа + рис	50/100				
Лапша удон	120	3,929	4,457	33,19	185,948
Лапша соба	120	3,804	5,25	27,976	167,14
Соус к поке					
Терияки	30	0	1,198	42,688	175,544
Манго-маракуйя	50	0,556	0,503	22,83	98,338
Японский	50	48,146	2,32	9,046	478,782
Медово-горчичный	50	47,935	4,911	16,88	519,317
Карри	50	50,919	4,268	12,849	528,626
Том ям	50	49,251	3,933	14,861	518,677
Спайси	50	61,252	2,803	5,429	584,192
Цезарь	50	62,254	3,591	3,189	587,599
Тай чили	50	0,8	0,3	39,7	167

ПОКЕ-КОНСТРУКТОР

	Выход, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Ккал.
		Содержание в 100 г. блюда			
Хруст					
Арахис	10	45	26	10	620
Жареный лук	10	43	6	38	560
Кешью	10	42	18	31	570
Кукуруза жареная	10	14	7,5	72	450
Кунжут	5	49	19	12	560
Миндальные лепестки	5	58	22	12	660
Начос	10	33	6,5	57	560
Нори	1,3	0,1	46	41	350
Стружка тунца	3	0	0	0	1
Тыквенные семечки	10	46	25	4,5	530
Сухарики	10	1,4	11,2	72,2	346,2
Лайм	10	0,1	0,9	3	17

ВОК-КОНСТРУКТОР	Выход, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Ккал.
		Содержание в 100 г. блюда			
Протеин + овощи					
Курица	180	4,219	7,4	4,997	87,563
Свинина	160	5,182	4,773	4,542	83,899
Говядина	170	6,261	5,698	2,952	90,948
Тофу	170	8,023	1,433	4,343	95,308
Морепродукты	185	4,31	5,29	3,192	72,72
Овощи	190	4,073	1,157	4,243	58,258
Креветки	140	4,077	3,01	2,952	60,54
Основа вок					
Лапша удон	120	3,929	4,457	33,19	185,948
Лапша соба	120	3,804	5,25	27,976	167,14
Киноа	120	2,288	6,345	28,6	160,368
Харусаме	120	0	0	88,1	352
Лапша яичная	120	7,672	2,382	20	158,618
Рис	120	0,229	3,203	38,237	167,822
Соус к воку					
Терияки	50	0	1,198	42,688	175,544
Карри	60	50,919	4,268	12,849	528,626
Сладкий чили	60	0,8	0,3	39,7	167
Сливочно-перечный	30/20				
Устричный	30	0	3,5	21,3	99
Перечный	20	2	2	18	420
Шрирача	20	0	1,4	39	166
Сливочный	80	22	2,2	4	223