

ИП Гайнутдинов Д.М.

кафе «Татмак», д. Куюки, ул. Олимпийская 9

12.05.2026

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Пищевая и энергетическая ценность продукции

Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углев о- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж	Жиры, г.	Белки, г.	Углев о- ды, г.	Калорий- ность, ккал.	кДж
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц. блюда				
Биг Вок 1/340	0,4090	6,5	9	32	220	930	26	37	132	910	3800
Вок 116 1/300	0,3490	5,5	9,5	37	240	990	20	34	128	820	3450
Вок 404 1/320	0,3660	2,5	8,5	35	200	830	10	31	128	720	3030
Вок Барбекю 1/300	0,3650	4,5	11	36	230	980	17	42	133	850	3570
Вок Гавайи 1/250	0,3140	1	9	37	190	810	3,5	28	117	610	2550
Вок по-Кавказски 1/300	0,2993	5	12	40	250	1050	15	34	119	750	3150
Вок с креветками 1/315	0,3150	2,5	9	37	200	860	7,5	29	116	640	2700
Вок Сливочный 1/300	0,3130	4	11	37	230	950	12	35	115	710	2980
Вок Тай 1/305	0,3153	7,5	4	41	250	1040	24	12	130	790	3290
Вок Хит 1/315	0,3155	3	9,5	38	220	910	9,5	30	120	690	2870
Гречневая лапша 1/220	0,2200	2,5	8,5	51	260	1080	5	19	112	570	2370
Добавка Ананасы 1/35	0,0350	0	1	15	65	270	0	0,4	5,5	25	95
Добавка Ветчина 1/36	0,0360	5	12	5	110	470	2	4,5	2	40	170
Добавка Колбаски 1/30	0,0300	18	8	5	210	900	5,5	2,5	1,5	65	270
Добавка Копч.Курица 1/36	0,0760	5	20	0	120	520	4	15	0	95	400
Добавка Креветки 1/45	0,0950	1	21	2	100	430	1	20	2	100	410
Добавка Куриная грудка 1/32	0,0320	2	30	0,5	140	570	0,5	9,5	0,2	45	180
Добавка Овощная смесь 1/30	0,0300	0	1	3,5	20	75	0	0,2	1	5	25
Добавка перец Халапеньо 1/10	0,0095	1	1	2	20	85	0,1	0,1	0,2	2	10
Добавка Рис с укропом 70/3	0,1430	0,5	7	71	320	1320	1	9,5	101	450	1890
Добавка Сливки 1/20	0,0200	10	3	4	120	490	2	0,5	1	25	100
Добавка Соус Шрирача, Кимчи 1/5	0,0100	1	6	15	95	390	0,1	0,5	1,5	10	40
Добавка Сыр адыгейский 1/38	0,0380	18	17	0	230	950	7	6,5	0	85	360
Добавка Сыр плавленый 1/20	0,0200	25	11	8	300	1250	5	2	1,5	60	250
Добавка Шампиньоны 1/34	0,0340	1	4,5	0,1	25	110	0,3	1,5	0	10	40
Инь-янь 1/220	0,2240	3	8,5	50	260	1090	7	19	111	580	2440
Картофель фри 1/120	0,1200	4	2,5	33	180	750	5	3	39	220	900
Кофе Американо 1/200	0,4450	0,5	1	5	30	120	2,5	3,5	23	130	540
Кофе Американо 1/300	0,6591	0,5	0,5	5	30	120	3,5	4,5	34	190	780
Кофе Горячий Шоколад 1/200	0,4400	0,2	1	13	60	250	1	4	59	260	1100
Кофе Капучино 1/200	0,3883	1	2,5	16	80	340	3,5	9,5	62	320	1330
Кофе Капучино 1/300	0,7371	1	2,5	17	85	360	6	18	126	630	2650
Кофе Латте 1/200	0,4541	1	3	20	100	420	4,5	13	90	460	1900
Кофе Латте 1/300	0,7475	1	2,5	19	95	390	6,5	20	141	700	2940
Кофе Молочный Шоколад 1/200	0,5070	0,2	1	8	35	160	1	5	40	190	790
Кофе раствор. со сгущ. молоком 1/200	0,2000	0,5	1	10	50	200	1,5	1,5	20	95	400
Кофе раствор. со сгущ.молоком 1/300	0,2950	0,4	0,5	9,5	45	190	1	2	28	130	560
Кофе с молоком 1/200	0,3694	0,5	1,5	8,5	45	180	2	4,5	32	160	680
Кофе с молоком 1/300	0,1440	4,5	4	9	90	380	6	5,5	13	130	540
Кофе черный 1/200	0,2008	0	0,3	8	35	140	0	0,5	16	65	280
Кофе Эспрессо 1/90	0,2210	0,5	0,5	5	25	110	1	1,5	11	60	250
Мини Корн-Доги 9 шт	0,1740	6	11	19	170	730	10	19	33	300	1270
МитБоллы 120/20	0,1200	21	12	65	490	2060	25	14	78	590	2470

Молочный коктейль 1/300	0,6000	4,5	1,5	15	110	450	27	10	90	640	2680
Молочный коктейль 1/450	0,4500	5	2	16	110	480	23	8	70	510	2150
Нагетсы 1/120 (6 шт)	0,1471	9	6,5	16	170	730	14	10	24	260	1080
Нагетсы 1/175 (9 шт)	0,2204	9	6,5	16	170	730	20	15	36	390	1610
Панини сливочная 1/220	0,2200	13	8,5	16	220	900	29	19	35	470	1980
Панини Хит 1/250	0,3900	12	6,5	14	190	800	47	26	55	750	3120
Пицца 35 "Гриль" 1/630	1,3200	9,5	7	27	220	940	127	93	358	2950	12340
Пицца 35 "от Шефа" 1/575	1,3352	7	8	26	200	830	94	105	344	2640	11060
Пицца 35 "Рио" 1/580	1,3200	7,5	7	26	200	840	102	92	343	2660	11130
Пицца 35 "Чизер" 1/525	1,2251	12	8,5	29	260	1080	145	105	360	3170	13240
Пицца 35 Маргарита 1/535	1,2375	4	5,5	28	170	710	50	69	347	2110	8830
Пицца 35 Мега сборная 1/595	1,3850	7,5	8	25	200	840	104	111	348	2770	11610
Пицца 35 Мясная 1/620	1,3285	8	9,5	26	210	900	107	125	345	2850	11910
Пицца 35 см Гавайская 1/630	1,3400	4	7,5	27	170	720	54	98	359	2320	9690
Пицца 35 см Пепперони 1/510	1,2290	6	9	28	200	860	76	110	347	2510	10510
Пицца 35 Цезарь 605/30	1,4051	7	7	24	190	780	98	97	341	2630	10990
Пицца Барбекю 1/275	0,4256	13	8,5	19	230	950	55	37	82	960	4040
Пицца Гирс 1/280	0,4538	12	6,5	18	200	850	54	29	80	920	3850
Пицца Гирс с фри 1/315	0,4922	10	6	18	190	790	52	29	88	930	3900
Пицца Мощная 1/295	0,4285	13	5	20	220	910	56	21	85	930	3880
Пицца с грибами 1/245	0,3832	12	6,5	19	210	890	46	25	74	810	3400
Пицца с колбасой 1/250	0,5191	13	7	21	230	980	70	37	108	1210	5060
Пицца с курицей 1/235	0,3980	12	8,5	20	220	940	49	34	79	890	3720
Пицца с сыром 1/230	0,3554	14	7,5	21	240	1010	50	27	76	860	3600
Пицца сборная 1/255	0,4047	12	8	19	210	900	48	33	75	870	3630
Пицца Хачапури 1/390	0,8480	7	9	26	200	850	60	76	221	1730	7230
Пицца Юбилейная 1/270	0,4690	12	9	18	220	920	58	43	83	1030	4300
Пшеничная лапша 1/220	0,2240	3	8,5	50	260	1090	7	19	111	580	2440
Рис 1/230	0,3700	3,5	4,5	47	240	1000	13	17	175	890	3710
Салат Восточный 145/20	0,1650	2	2	8	60	250	3,5	3,5	13	100	410
Соус Брусничный 1/20	0,0200	0,1	0,3	25	100	430	0	0,1	5	20	85
Соус кунжутный 1/20	0,0200	39	2	14	410	1710	7,5	0,4	2,5	80	340
Соус Терияки 1/30	0,0300	0	2,5	39	170	690	0	1	12	50	210
Соус Устричный 1/30	0,0300	0	1	14	60	260	0	0,3	4,5	20	75
Суп ФО-БО 1/450	0,4544	0,5	6	12	75	320	2	26	56	350	1460
Сырные шарики 1/90	0,0900	9,5	12,5	21,5	221,5	0	8,55	11,25	19,35	199,35	0
Том ям кокос с креветками 1/530	0,9094	2,5	4	16	100	430	23	35	144	930	3870
Том ям кокос с курицей 1/535	0,8116	2,5	5,5	15	110	440	21	44	124	850	3570
Турецкий ролл 1/250	0,3400	10	11	16	200	820	33	37	54	660	2780
Уха 1/415	0,4150	0,5	0,4	3,5	20	85	2,5	1,5	15	85	360
Уха Финская 1/430	0,4300	1	0,5	3,5	25	100	4	2	15	100	430
Фри с колбасками 160/20	0,1858	2,5	1,5	23	120	500	4	3	43	220	940
Фри с нагетсами 160/20	0,1862	2,5	1,5	18	95	410	4	2,5	33	180	760
Хот Дог Гриль 1/175	0,2020	14	8,5	20	240	1020	29	18	40	490	2060
Хот Дог Классический 1/160	0,0911	29	18	40	500	2080	27	16	37	450	1890
Хот Дог Французский /155	0,2470	12	10	23	240	990	29	25	56	590	2460
Хот Дог Чиз /175	0,2161	17	9	19	260	1100	36	19	40	570	2370
Чай зеленый 1/200	0,2120	0	0	4,5	20	80	0	0,1	10	40	170
Чай зеленый 1/300	0,3170	0	0	4,5	20	80	0	0,1	15	60	250
Чай с лимоном 1/200	0,1950	0	0	5	20	85	0	0	10	40	170
Чай с лимоном 1/300	0,2850	0	0	5	20	90	0	0	15	60	250
Чай со сгущенным молоком 1/200	0,1980	0,5	0,5	9,5	45	190	1,5	1	18	90	370
Чай со сгущенным молоком 1/300	0,3054	1	0,5	10	50	220	2,5	2	32	160	660
Чай со сливками 1/200	0,2050	0,1	0	5	20	90	0,1	0,1	11	45	180
Чай со сливками 1/300	0,2850	0	0	5,5	20	90	0,1	0,1	15	60	260
Чай черный 1/200	0,1950	0	0	5	20	85	0	0	10	40	170
Чай черный 1/300	0,2850	0	0	5	20	90	0	0	15	60	250
Чак- чак 1/100	0,0000	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1
Шведский вок 1/305	0,3052	0,5	6	36	180	730	2	18	111	540	2240
Яичная лапша 1/220	0,2232	4	7	50	260	1100	9	16	111	590	2460