



Есть в Макдональдс и не толстеть — вот что я люблю!

Таблица калорийности блюд из меню Макдональдс

Наименование	Вес порции (г.)	Калорийность блюда (ккал.)
Сэндвичи		
Гамбургер	96	254
Биг Мак	205	509
Чизбургер	109	304
Двойной Чизбургер	163	448
Роял Чизбургер	182	567
Чикенбургер	154	359
МакЧикен	154	426
Чикен Эмменталь	171	625
Филе-о-Фиш	135	333
Биг Тейсти	330	842
Биф а-ля Рус	214	580
Роял де Люкс	194	555
Камамбер МакТост	102	259
МакМаффин с яйцом	115	283
Двойной МакМаффин	168	523
Фреш МакМаффин	152	371
Роллы		
Чикен Ролл	154	494
Фреш Ролл	174	561
Фиш Фреш Ролл	182	436
Шримп Ролл	130	386
Цезарь Ролл	260	695
Биф Ролл	240	520
Картошка		
Фри (мал.)	90	240
Фри (сред.)	115	340
Фри (бол.)	150	445
Картофель по-деревенски	165	330
Курица и креветки		
Чикен Макнагетс (мал.)	122	270
Чикен Макнагетс (бол.)	400	885
Крыльшки (мал.)	115	185
Крыльшки (бол.)	280	410
Креветки (4 шт.)	80	130
Креветки (6 шт.)	130	185
Креветки (9 шт.)	200	285
Соусы		
Кетчуп	25	27
Карри	25	47

Барбекю	25	48
Горчиный	25	59
Кисло-сладкий	25	49
Сырный	50	89
Десерты		
Мороженое Рожок	85	130
Клубничное мороженое	142	265
Карамельное мороженое	142	325
Шоколадное мороженое	142	315
Макфлури де Люкс	180	350
Пирожок с вишней	115	180
Маффин с шоколадом	100	350
Ванильный молочный коктейль	250	485
Шоколадный молочный коктейль	250	500
Клубничный молочный коктейль	250	495
Напитки		
Кока-кола	250	110
Фанта	250	115
Спрайт	250	105
Апельсиновый сок	250	115
Айс ти	250	70
Капучино	450	130
Латте	450	180
Мокка	450	330
Натуральный кофе	450	0