

Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий на 100 гр. продукта

Наименование блюд	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность, ккал	
Бутерброды						
Бутерброд с сыром (российским)	45	6,1	10,1	9,4	155	
Бутерброд с сыром (голландским)	45	6,7	9,7	9,4	154	
Бутерброд с сыром (костромским)	45	6,6	9,6	9,4	152	
Бутерброд с колбасой полукопченой полтавской	45	5,6	9,9	9,3	150	
Бутерброд с колбасой варено-копченой московской	45	6,3	9,3	9,3	148	
Закрытые бутерброды с мясными гастрономическими продуктами (колбаса полукопченая полтавская)	65	7,1	10,1	18,7	196	
Закрытые бутерброды с сыром (российским)	75	8,6	15,9	18,8	257	
Закрытые бутерброды с сыром (голландским)	75	9,6	15,3	18,8	255	
Гастрономические товары и консервы (порциями)						
Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	
Сыр российский (порциями)	50	11,5	14,5	0,0	180	
Сыр голландский (порциями)	50	13,0	13,4	0,0	176	
Сыр швейцарский (порциями)	50	12,5	15,9	0,0	197	
Сыр ярославский (порциями)	50	13,4	13,7	0,0	180	
Салаты, винегреты и другие холодные блюда и кулинарные изделия						
	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Витамин С, мг.	Энерг. цен. ккал
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	8,1	7,9
Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	21,3	85
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,0	7,1	4,2	45,8	86
Салат с картофелем и огурцами	100	1,7	10,3	9,1	11,5	137
Салат картофельный с огурцами и капустой	100	1,4	5,4	9,9	14,0	96
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	35,0	88
Салат из краснокочанной капусты	100	0,8	5,0	10,4	62,9	90
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5,0	8,0	24,1	84
Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	13,8	73
Салат из свежей свеклы с сыром и чесноком	100	5,4	14,2	7,2	7,7	178
Салат из моркови с яблоками	100	1,3	3,1	9,1	5,9	70
Винегрет овощной (заправка) с луком зеленым	100	1,4	3,6	7,2	16,2	68
Винегрет с сельдью (масло растительное) лук репчатый	100	1,4	10,1	6,8	16,2	124
Икра баклажанная	100	2,2	5,7	9,3	10,8	98

Икра из кабачков	100	1,4	5,4	9,0	24,4	90
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13,0	16,6	129
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	12,7	123
Супы						
<i>Наименование блюд</i>	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	
Борщ (с капустой квашеной)	100	0,7	2,0	3,8	36	
Борщ с капустой и картофелем (капуста свежая)	100	0,8	2,1	5,2	42	
Борщ с картофелем	100	0,9	2,1	6,5	48	
Борщ с фасолью	100	1,5	2,1	5,4	46	
Щи зеленые	100	1,6	2,3	4,9	47	
Щи из квашеной капусты	100	0,8	2,0	2,5	32	
Щи из квашеной капусты с картофелем	100	0,9	2,1	4,1	40	
Щи по-уральски (с крупой)	100	0,9	2,1	3,1	36	
Рассольник домашний	100	0,9	1,8	5,1	40	
Рассольник ленинградский	100	1,2	1,8	8,0	54	
Суп картофельный	100	1,1	1,2	8,2	48	
Суп крестьянский с крупой	100	1,0	2,1	5,7	46	
Суп из овощей	100	0,9	1,76	4,94	39,6	
Суп картофельный с крупой (пшено)	100	1,0	1,2	7,3	44,6	
Суп картофельный с бобовыми	100	2,46	2,24	8,9	66,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,2	1,0	8,4	48	
Суп картофельный с клецками (манными)	100	1,7	1,6	11,3	67	
Суп из овощей с фасолью (капуста белокочанная)	100	1,6	1,8	5,8	46	
Суп с макаронными изделиями	100	1,0	2,1	6,3	48	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	100	1,1	1,1	4,0	31	
Суп-лапша домашняя	100	1,1	2,3	5,5	48	
Суп с крупой (рисовой)	100	0,7	2,1	6,6	49	
Суп с крупой (пшено)	100	1,3	2,3	7,5	57	
Суп рисовый с мясом	100	0,7	1,1	5,9	36	
Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,8	3,2	9,9	56	
Суп молочный с лапшой домашней	100	2,9	3,4	9,1	79	
Суп молочный с крупой (рисовой)	100	2,5	3,1	9,3	75	
Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	100	2,6	3,4	7,3	70	
Суп молочный с крупой (пшено)	100	2,9	3,3	9,6	80	
Суп молочный с овощами	100	2,4	2,6	6,6	59	

Блюда из картофеля, овощей, грибов

	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Витамин С, мг.</i>	<i>Энерг. цен. ккал</i>
Картофель отварной (с маслом)	100	2,0	5,0	16,0	19,4	118
Картофель (молодой) отварной (с маслом)	100	2,5	5,0	11,7	30,1	103,7
Картофельное пюре (с маслом)	100	2,1	5,5	14,5	17,1	118
Капуста (белокочанная) отварная (с маслом)	100	1,9	5,9	4,8	45,4	79
Капуста (цветная) отварная (с маслом)	100	2,6	6,0	4,7	25,8	83,2
Зеленый горошек консервированный (с маслом)	100	2,9	5,9	6,0	9,3	89,3
Пюре из моркови (с маслом)	100	1,4	3,2	7,4	5,2	4,6
Пюре из свеклы (с маслом)	100	1,5	3,2	9,0	9,8	76,9
Морковь припущенная (с маслом)	100	1,4	6,0	7,5	5,2	89,0
Репа припущенная (с маслом)	100	1,6	5,9	5,6	20,7	80,5
Тыква припущенная (с маслом)	100	1,2	6,0	4,9	9,2	77,6
Кабачки припущенные (с маслом)	100	0,76	6,2	6,0	18,3	82,4
Морковь с зеленым горошком (консервированным) в молочном соусе	100	2,2	7,6	7,5	4,9	106,5
Каша из тыквы (с маслом)	100	2,01	5,0	15,5	7,2	114,6
Овощи припущенные (с репой и тыквой) в молочном соусе	100/100	1,8/2,1	6,6/6,6	8,2/8,2	11,2/7,4	99,2/100
Свекла, тушеная в сметане	100	1,9	4,9	9,6	10,0	89
Свекла, тушенная с яблоком	100	1,4	7,5	10,6	9,4	112,8
Морковь, тушенная с рисом и черносливом	100	1,3	6,6	14,6	5,7	122
Рагу из овощей	100/100	2,0/2,1	8,3/6,5	11,5/10,3	25,7/19,0	123,4/128,6
Котлеты картофельные (с маслом)	100	3,0	3,5	20,6	20,5	182,4
Котлеты картофельные с соусом	100/100	3,2/3,1	5,85/5,6	21,6/18,0	21,5/18,5	154,0/136,0
Зразы картофельные (с маслом)	100	4,1	12,3	19,8	19,1	208
Зразы картофельные с соусом	100/100	4,3/3,8	8,9/7,8	2,08/17,3	20,1/17,5	181,5/156,0
Кокеты картофельные с соусом	100/100	4,6/4,0	12,9/11,7	23,4/20,4	19,4/16,8	230,6/205,6
Котлеты морковные (с маслом)	100	6,6	16,5	18,0	4,1	247,5
Котлеты морковные с соусом	100/100	7,0/5,6	12,1/10,3	9,1/15,4	4,4/3,2	214,7/176,8
Котлеты свекольные с соусом	100/100	7,4/5,8	14,5/11,9	23,4/18,3	11,9/8,3	254/203
Котлеты капустные (с маслом)	100	4,3	15,2	18,1	39,8	227,5
Шницель из капусты (с маслом)	100	4,1	12,2	13,9	50,6	182,5
Шницель из капусты (с соусом)	100/100	4,3/3,8	7,5/7,2	14,7/12,5	54,0/36,3	144,7/130,7
Оладьи из тыквы	100	4,1	9,0	21,3	5,8	181,8
Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,9	6,5	13,4	14,1	126,4
Картофель (молодой), запеченный в сметанном соусе	100	3,2	6,5	10,5	21,8	115,6

Картофель (сырой.), запеченный с яйцом	100	6,6	13,3	17,5	20,9	217,8	
Картофельные пирожки с морковью (с маслом)	100	3,7	9,5	17,2	18,2	170,9	
Рулет или запеканка картофельная с овощами (с капустой свежей белокочанной) (с соусом)	100/100	2,45/2,5	5,0/4,9	18,4/15,6	20,0/17,4	133,5/121,0	
Морковная запеканка с творогом	100/100	9,1/7,3	8,7/8,1	18,9/15,9	3,3/2,7	190,5/166,2	
Морковная запеканка с творогом (с маслом)	100	8,7	12,2	18,0	3,1	216,7	
Суфле из моркови	100	7,4	11,0	10,8	4,3	171,7	
Запеканка овощная (с маслом)	100	3,5	11,0	18,6	23,3	189	
Капуста цветная, запеченная под соусом	100	4,0	10,1	8,3	49,7	140	
Кабачки, запеченные под соусом	100/100	2,5/3,1	11,4/14,2	10,4/11,4	21,6/13,7	153,6/185,9	
Котлеты капустные под молочным соусом	100	4,8	13,8	16,6	26,4	210	
Котлеты морковные под молочным соусом	100	6,2	14,6	16,5	3,2	222,8	
Свекла, фаршированная овощами, под соусом (молочным для запекания)	100/100	1,9/2,5	5,23/7,3	10,8/11,5	18,4/14,6	96,9/121,2	
Перец, фаршированный овощами	100	2	9,2	16,0	104,6	153	
Перец, фаршированный овощами и рисом (с соусом)	100/100	1,8/2,6	6,3/9,3	10,3/12,9	94,6/91,0	105,1/146,4	
Репа, фаршированная овощами и рисом (с соусом)	100/100	3,4/3,2	7,5/7,2	12,2/11,1	17,9/13,2	130/122,2	
Кабачки, фаршированны овощами (с соусом)	100/100	2,2/2,3	11,0/10,8	9,5/8,0	21,8/15,9	143/137,5	
Баклажаны, фаршированные овощами (с соусом)	100/100	2,5/2,5	8,3/8,8	8,6/7,6	13,5/9,9	118/119,3	
Блюда из круп							
	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Витамины		Энерг. цен. ккал
					В ₁	В ²	
Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	100	5,6	7,2	27,5	10,2	0,1	200
Каша рассыпчатая (пшенная) с маслом	100	4,3	6,9	24,8	0,2	0,023	181,4
Каша рассыпчатая (рисовая) с маслом	100	2,4	6,1	23,8	0,03	0,02	161,4
Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	100	2,9	6,1	20,1	0,04	0,023	151,2
Каша рассыпчатая (ячневая) с маслом	100	3,12	6,1	20,6	0,08	0,03	152,1
Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом	100	4,1	6,2	25,5	0,11	0,05	176,7
Каша рассыпчатая (кукурузная) с маслом	100	2,6	6,1	22,3	0,04	0,03	156,7
Каша рассыпчатая (гречневая) с сахаром	100	5,5	1,4	35,9	0,19	0,09	179,1
Каша рассыпчатая (пшенная) с сахаром	100	4,2	1,2	33,3	0,15	0,01	160,9
Каша рассыпчатая (рисовая) с сахаром	100	2,3	0,3	32,2	0,03	0,01	141,4
Каша рассыпчатая (перловая) с сахаром	100	2,8	0,32	29,2	0,04	0,02	131,4
Каша рассыпчатая (ячневая) с сахаром	100	3,1	0,4	29,1	0,08	0,02	132,3
Каша рассыпчатая (гречневая) с молоком	100	4,4	2,4	17,4	0,13	0,12	110,0
Каша рассыпчатая (пшенная) с молоком	100	3,7	2,2	15,9	0,1	0,08	99,7
Каша рассыпчатая (рисовая) с молоком	100	2,6	1,7	15,4	0,03	0,08	88,7

Каша рассыпчатая (перловая) с молоком	100	2,9	1,7	13,6	0,04	0,08	83,1
Каша рассыпчатая (ячневая) с молоком	100	3,1	1,76	13,6	0,06	0,09	83,6
Каша рассыпчатая (кукурузная) с молоком	100	2,8	1,76	14,5	0,04	0,08	85,9
Каша вязкая (рисовая) с тыквой	100	3,0	7,5	18,9	0,05	0,1	155,8
Каша вязкая (пшенная) с черносливом	100	2,5	0,7	21,5	0,08	0,01	101,9
Каша вязкая (рисовая) с черносливом	100	1,5	0,19	21,0	0,01	0,01	92,3
Каша вязкая (из хлопьев овсяных «Геркулес») с черносливом	100	2,15	1,1	17,3	0,08	0,03	88,0
Каша вязкая (овсяная) с морковью	100	3,4	10,3	17,5	0,12	0,08	176,3
Каша вязкая (пшенная) с морковью	100	3,5	9,7	21,0	0,1	0,07	185,6
Каша жидкая (пшенная) с маслом	100	2,2	4,6	12,7	0,08	0,01	101,9
Каша жидкая (рисовая) с маслом	100	1,05	4,06	10,5	0,01	0,01	83,8
Каша жидкая (овсяная) с маслом	100	2,1	5,1	9,5	0,09	0,03	93,3
Каша жидкая (из хлопьев овсяных «Геркулес») с маслом	100	1,7	4,8	7,4	0,06	0,02	80,3
Каша жидкая (манная) с маслом	100	1,5	4,0	9,9	0,02	0,01	83,8
Каша жидкая (пшеничная) с маслом	100	2,1	4,2	13,0	0,06	0,03	99,4
Каша жидкая (кукурузная) с маслом	100	1,6	4,2	13,0	0,03	0,02	99,7
Каша жидкая (пшенная) с сахаром	100	2,2	0,6	18,7	0,08	0,006	89,0
Каша жидкая (рисовая) с сахаром	100	1,0	0,2	16,5	0,01	0,006	71,3
Каша жидкая (манная) с сахаром	100	1,5	0,2	16,0	0,02	0,006	70,9
Крупеник гречневый с маслом	100	10,4	10,1	24,6	0,15	0,2	233
Запеканка рисовая (с маслом)	100	3,8	7,7	26,9	0,05	0,11	192
Запеканка манная (с маслом)	100	4,5	7,7	26,0	0,06	0,11	191
Запеканка пшенная (с маслом)	100	5,0	8,3	27,4	0,13	0,11	204
Запеканка пшеничная (с маслом)	100	4,9	7,76	27,8	0,01	0,13	201
Запеканка рисовая (с соусом)	100/100	3,95/3,28	9,95/3,16	28,2/35,7	0,6/0,13	0,11/0,12	164/182
Запеканка манная (с соусом)	100/100	4,7/3,8	3,95/3,16	27,4/35,0	0,7/0,17	11,5/0,1	163,5/181,6
Запеканка пшенная (с соусом)	100/100	5,3/4,3	4,6/3,64	28,7/36,2	0,14/0,19	0,12/0,1	176,5/192
Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	100	5,4	10,6	32,0	0,05	0,1	245,3
Запеканка рисовая с творогом (с соусом)	100/100	5,65/4,1	7,0/5,1	33,6/28,5	0,06/0,04	0,11/0,08	220/176
Запеканка рисовая с тыквой (с маслом)	100	3,3	6,3	22,9	0,05	0,09	162,3
Запеканка пшенная с тыквой (с маслом)	100	4,7	6,9	24,9	0,14	0,09	181,5
Запеканка манная со свежими плодами (с соусом)	100/100	3,9/3,1	3,8/2,95	22,2/32,2	0,05/0,04	0,09/0,07	139,2/165,5
Запеканка рисовая со свежими плодами (с соусом)	100/100	3,2/2,6	3,8/2,95	22,9/32,9	0,04/0,03	0,09/0,07	139,6/165,5
Запеканка пшенная со свежими плодами (с соусом)	100/100	4,4/3,5	4,4/3,4	23,5/33,3	0,12/0,09	0,09/0,07	151,6/175
Пудинг манный с консервированными плодами	100	2,6	2,2	28,4	0,03	0,04	141,6
Пудинг рисовый с консервированными плодами	100	2,0	2,2	28,2	0,02	0,04	138,7
Пудинг рисовый (с соусом)	100/100	4,5/3,6	7,25/5,8	31,7/28,3	0,06/0,04	0,13/0,1	210,5/180,4

Пудинг маннй (с соусом)	100/100	5,25/4,2	7,25/5,8	30,8/27,6	0,07/0,06	0,13/0,1	210/180
Пудинг пшенный (с соусом)	100/100	5,95/4,8	7,9/6,3	32,85/29,2	0,15/0,12	0,13/0,1	227/193,6
Биточки или котлеты пшенные (с соусом)	100/100	5,25/4,0	6,35/4,6	28,5/38,7	0,15/0,2	0,07/0,06	193/209,5
Биточки или котлеты пшеничные (с соусом)	100/100	5,1/3,8	5,7/4,1	29,1/39,1	0,12/0,19	0,09/0,07	189/206,5
Биточки или котлеты манные (с соусом)	100/100	4,4/3,2	5,6/4,0	26,4/23,2	0,06/0,04	0,07/0,05	172,5/141,5
Биточки или котлеты рисовые (с соусом)	100/100	3,5/2,6	5,6/4,0	26,9/23,6	0,05/0,03	0,08/0,05	172,5/141,5
Котлеты или биточки рисовые с морковью (с маслом)	100	2,5	7,6	18,3	0,04	0,04	153,9
Котлеты или биточки рисовые с морковью (с соусом)	100/100	2,5/2,5	6,2/6,2	20,2/17,4	0,04/0,04	0,036/0,06	147,6/136,9
Котлеты или биточки пшенные с морковью (с соусом)	100/100	3,9/3,6	6,8/6,7	21,1/18,1	0,13/0,11	0,03/0,05	163,6/149,2
Плов с изюмом (узбекское национальное блюдо)	100	2,5	9,96	27,5	0,05	0,04	210

Блюда из творога

	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Витамины</i>		<i>Энерг. цен. ккал</i>
					<i>В₁</i>	<i>В₂</i>	
Вареники ленивые отварные (с маслом)	100	14,2	11,3	14,2	0,05	0,23	217
Вареники ленивые отварные (с сахаром)	100	13,5	9,2	13,5	0,05	0,22	195
Сырники из творога (с вареньем)	100	14,9	10,0	26,1	0,05	0,24	254,1
Сырники из творога (с маслом)	100	16,3	13,6	20,4	0,05	0,025	271
Сырники из творога и картофеля (с маслом)	100	11,4	10,1	15,0	0,09	0,2	199,6
Сырники с морковью (с соусом)	100/100	14,5/10,9	11,7/10	20,9/19,6	0,07/0,06	0,23/0,2	245,5/212,7
Сырники по-киевски	100	11,5	16,6	34	0,06	0,2	329,7
Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	100	13,4	10,9	20,7	0,06	0,23	235,0
Пудинг из творога (вареный на пару) (с вареньем)	100	12,9	8,7	29,5	0,06	0,23	245,6
Запеканка из творога (с соусом)	100/100	17,1/11,4	12,2/8,1	15,5/15,2	0,06/0,04	0,27/0,18	242/180/9

Блюда из рыбы и морепродуктов

<i>Наименование блюд</i>	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Рыба (филе) отварная (окунь морской)	100	22,1	4,0	0,0	124
Рыба (филе) отварная (треска)	100	19,3	0,7	0,0	84
Рыба (не пластованная кусками) отварная (судак)	100	19,8	1,2	0,0	90
Рыба (напластованная кусками) отварная (зубатка)	100	19,5	5,3	0,0	126
Рыба (напластованная кусками) отварная (палтус)	100	14,7	18,5	0,0	225
Рыба (филе) припущенная (судак)	100	20,3	1,4	0,0	93
Рыба (филе) припущенная (окунь морской)	100	20,0	3,6	0,0	113,9
Рыба (филе) припущенная (хек серебристый)	100	19,8	2,7	0,0	103,5
Рыба (непластованная кусками) припущенная (минтай)	100	16,0	1,1	0,0	73,9
Рыба по-русски (судак)	100	12,7	3,7	4,2	99
Рыба по-русски (треска)	100	11,2	3,4	4,2	90,5

Рыба по-русски (окунь морской)	100	12,5	5,5	4,2	110,5
Рыба припущенная в молоке (ледяная рыба)	100	15,9	9,5	3,4	163,3
Рыба припущенная в молоке (судак)	100	16,2	8,6	3,4	155,3
Рыба припущенная в молоке (треска)	100	14,2	8,2	3,4	144
Филе из рыбы фаршированной (судак)	100/100	17,2/18,2/	4,7/5,7	3,3/3,8	113,3/139,2
Филе из рыбы фаршированной (треска)	100/100	15,3/16,4	5,3/5,3	3,9/3,8	124/127,7
Судак фаршированный целиком	100	15,5	7,1	9,4	164
Щука фаршированная целиком	100	15,5	7,1	9,4	164
Треска (непластованная кусками) фаршированная	100	16,4	3,5	2,8	109
Рыба, тушенная в томате с овощами (судак)	100	11,6	6,4	5,6	125,5
Рыба, тушенная в томате с овощами (треска)	100	10,6	5,4	5,6	113,0
Рыба, тушенная в томате с овощами (окунь морской)	100	11,9	7,0	5,6	133,0
Рыба, тушенная в томате с овощами (зубатка)	100	12,5	8,2	5,6	146,5
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	10,6	5,1	5,6	110
Рыба, тушенная в томате с овощами (хек серебристый)	100	11,7	6,5	6,5	127,5
Рыба жареная (зубатка)	100	22,3	11,9	4,1	213
Рыба жареная (треска)	100	19,5	6,8	4,1	156
Рыба жаренная (окунь морской)	100	21,6	9,9	4,1	192
Рыба жаренная с луком по – ленинградски (треска)	100	15,6	8,9	11,0	186,7
Рыба жаренная с луком по – ленинградски (окунь морской)	100	17,3	11,2	11,0	213,3
Рыба жаренная с луком по – ленинградски (скумбрия)	100	18,2	3,8	11,0	330,4
Рыба жаренная с луком по – ленинградски (судак)	100	16,9	9,3	11,0	194,8
Рыба, жаренная с луком по – ленинградски (хек серебристый)	100	15,7	10,2	11,0	198,5
Рыба, жаренная с гречневой кашей и сметанным соусом (судак)	100	9,1	6,9	15,5	162,8
Рыба в тесте (на воде) жареная (судак)	100	12,9	15,7	13,8	250
Поджарка из рыбы (судак)	100	23,1	13,7	11,0	259
Зразы донские (судак)	100	17,0	10,5	10,8	206,3
Зразы донские (сом)	100	16,2	13,4	10,8	229,4
Зразы донские (треска)	100	15,3	10,1	10,8	195,6
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (окунь)	100	8,2	5,8	8,5	120
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (треска)	100	7,4	5,2	8,5	108,6
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (судак)	100	8,3	5,4	8,5	113,4
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (хек серебристый)	100	7,3	5,7	8,5	112,9
Рыба, запеченная с яйцом (треска)	100	9,6	11,5	16,3	207,9
Рыба, запеченная с яйцом (зубатка)	100	11,1	13,4	16,3	231
Рыба, запеченная с яйцом (судак)	100	10,4	11,7	18,3	212,8
Рыба, запеченная в сметанном соусе (зубатка)	100/100	12,0/10,7	15,8/13	4,4/15,4	209,4/223,5

Рыба, запеченная в сметанном соусе (треска)	100/100	10,3/9,5	13,4/11,4	4,4/15,4	180,9/204
Рыба, запеченная в сметанном соусе (судак)	100/100	11,2/10,1	13,6/11,5	4,4/15,4	186,8/208,1
Рыба, запеченная в сметанном соусе (хек серебристый)	100/100	10,3/9,6	14/11,9	4,4/15,4	188/209
Рыба, запеченная с помидорами (зубатка)	100	9,9	12,2	7,3	9,7
Рыба, запеченная с помидорами (треска)	100	8,5	10,4	7,3	157,7
Рыба, запеченная с помидорами (судак)	100	9,2	10,6	7,3	162,3
Рыба, запеченная с помидорами (окунь морской)	100	9,3	11,4	7,3	170,5
Рыба, запеченная по молочным соусом (треска)	100/100	10,4/7,6	10,5/8,8	5,9/10,7	160/153,7
Рыба, запеченная по молочным соусом (судак)	100/100	11,6/8,3	10,8/14,2	5,9/16,9	167/249
Рыба, запеченная по молочным соусом (окунь морской)	100/100	11,5/8,3	11,8/9,7	5,9/10,7	176/163,8
Рыба, запеченная по молочным соусом (зубатка)	100/100	12,0/8,6	12,8/10,3	5,9/10,7	186,5/170,5
Рыба, запеченная по молочным соусом (минтай)	100/100	10,4/7,6	10,7/8,9	5,9/10,7	161,5/154,6
Котлеты и биточки рыбные (треска)	100	12,9	8,7	15,2	192
Котлеты и биточки рыбные (сом)	100	13,7	11,6	15,2	222
Шницель рыбный натуральный (судак)	100	17,8	11,6	10,0	216
Шницель рыбный натуральный (сом)	100	16,8	15,0	10,0	243
Шницель рыбный натуральный (треска)	100	15,8	11,1	10,0	204
Рулет из рыбы (щука)	100	14,4	8,7	12,5	187
Рулет из рыбы (судак)	100	14,4	8,7	12,5	187
Рулет из рыбы (треска)	100	13,0	8,4	12,5	178
Рулет из рыбы (окунь морской)	100	14,3	10,0	12,5	198
Зразы рыбные рубленые (судак)	100	13,7	11,9	11,9	219
Зразы рыбные рубленые (сом)	100	13,0	14,3	14,0	238,2
Зразы рыбные рубленые (треска)	100	12,3	11,6	14,1	210,9
Тельное из рыбы (судак)	100	14,1	15,6	13,0	249,2
Тельное из рыбы (сом)	100	13,4	17,8	13,0	266,7
Тельное из рыбы (щука)	100	14,0	15,7	13,0	249,2
Тельное из рыбы (треска)	100	12,8	15,3	13,0	241,7
Тельное из рыбы (окунь морской)	100	13,9	16,8	13,0	260
Хлебцы рыбные (треска)	100	15,9	5,7	6,9	143,3
Хлебцы рыбные (судак)	100	17,9	6,1	6,9	155
Хлебцы рыбные (минтай)	100	15,8	5,9	6,9	145
Тефтели рыбные (судак)	100	14,0	8,9	12,8	188
Тефтели рыбные (треска)	100	12,4	8,6	12,8	179
Тефтели рыбные (ледяная рыба)	100	13,5	9,6	12,8	193
Фрикадельки рыбные с томатным соусом (сом)	100	13,4	4,4	7,4	123
Фрикадельки рыбные с томатным соусом (ледяная рыба)	100	12,7	2,5	7,4	107

Фрикадельки рыбные с томатным соусом (минтай)	100	12,5	1,6	7,4	95		
Блюда из мяса и мясных продуктов							
	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Витамины		Энерг. цен. ккал
					В ₁	В ₂	
Мясо отварное (говядина)	100	31,3	5,9	0	0,17	0,33	177,3
Мясо отварное (свинина)	100	24,5	49,0	0	1,2	0,27	538,7
Мясо отварное (телятина)	100	30,3	1,7	0	0	0	136
Язык говяжий отварной с соусом	100	26,9	20,3	0	0,2	0,5	290,6
Язык свиной отварной с соусом	100	26,9	27,0	0	0,25	0,6	352
Сосиски отварные (молочные)	100	11,0	23,9	1,6	0	0	265,3
Сардельки отварные (говяжьи)	100	11,5	18,3	1,5	0,04	0,09	216,0
Печень жаренная с маслом (говяжья)	100	24,3	22,5	4,25	0,41	2,9	317,5
Печень жаренная с маслом (свиная)	100	25,4	22,8	4,25	0,41	2,9	323,8
Печень жаренная с луком (говяжья)	100	22,2	18	8,9	0,38	2,6	286,7
Печень жаренная с луком (свиная)	100	23,3	18,1	8,9	0,38	3,1	291,1
Печень по-строговонски (говяжья)	100	13,6	13,6	3,9	0,22	1,5	193,2
Печень по-строговонски (свиная)	100	14,2	13,6	3,9	0,22	1,5	196,3
Мясо тушеное (говядина)	100	15,2	5,9	3,9	0,1	0,13	133
Мясо тушеное (свинина)	100	10,0	22,5	3,9	0,45	0,11	258,9
Мясо шпигованное (говядина)	100	13,6	5,4	4,8	0,1	0,13	120,5
Мясо шпигованное (свинина)	100	9,0	19,8	4,8	0,41	0,11	233
Мясо духовое (говядина)	100	19,3	4,9	10,2	0,11	0,1	122,5
Мясо духовое (свинина)	100	6,9	14,7	9,9	0,3	0,1	200,6
Зразы отбивные (говядина) (яйцо)	100	16,6	11,1	7,9	0,12	0,16	198,8
Зразы отбивные (свинина) (яйцо)	100	12,6	30,2	7,9	0,5	0,16	355,4
Жаркое по-домашнему (говядина)	100	8,9	4,9	10,8	0,12	10,5	123,4
Жаркое по-домашнему (свинина)	100	6,4	13,9	10,8	0,31	0,1	194,8
Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	0,09	0,1	130,3
Гуляш из свинины	100	10,0	22,5	4,0	0,46	0,11	259
Печень говяжья тушеная в соусе	100/100	25,7/14,1	14,5/12,4	4,5/4,7	0,44/0,23	3,1/1,56	252/187
Печень свиная тушеная в соусе	100/100	27/14,8	14,7/12,5	4,5/4,7	0,44/0,23	3,1/1,55	258,7/190,7
Сердце в соусе	100	12,9	8,2	5,1	0,3	0,55	145
Свинина, тушенная с капустой	100	7,7	17,7	57,8	0,3	0,1	220,7
Колбаса отдельная, тушенная с капустой	100	5,1	12,3	8,4	6,9	0,1	164
Рагу из свинины	100	3,8	22,3	10,2	0,19	0,1	257,7
Азу	100	8,9	4,8	9,7	0,1	0,1	119
Говядина, тушенная с черносливом	100	15,3	5,8	9,54	0,1	0,14	152

Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	0,1	0,17	153
Грудинка (свинина) в соусе	100/100	11,7/7,0	98,1/50,5	0,00/4,1	0,58/0,3	0,15/0,1	930,6/499,3
Плов (говядина)	100	10,8	5,9	19	0,1	0,1	173,8
Плов (свинина)	100	8,0	16,5	19,0	0,3	0,09	257,8
Плов по-узбекски (говядина)	100	7,2	9,5	22,7	0,06	0,07	206,8
Бифштекс рубленый	100	20,6	37,3	0,0	0,07	0,19	418,5
Бифштекс рубленый с яйцом	100	17,7	32,5	0,27	0,07	0,27	363,6
Бифштекс рубленый с луком	100	15,3	29,9	10,3	0,09	0,14	370,5
Шницель натуральный рубленый (свинина)	100	15,1	69,3	10,2	0,68	0,17	726
Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	19,5	33,4	10,2	0,10	0,20	421
Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	15,9	14,4	16,0	0,09	0,15	158,7
Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,1	38,1	16,0	0,49	0,1	453
Котлеты, биточки, шницели (телятина)	100	17,9	7,9	16,0	0,05	0,13	208
Котлеты, биточки особые	100	14,9	21,2	13,8	0,25	0,13	307
Котлеты московские	100	13,0	22,7	11,5	0,07	0,1	303,7
Котлеты домашние	100	12,8	24	11,1	0,2	0,012	312,3
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки) (говядина)	100	7,9	10,4	18,9	0,06	0,09	203,6
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки) (свинина)	100	6,3	18,2	18,9	0,19	0,08	267,7
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (говядина)	100	13,1	16,5	11,6	0,09	0,18	248,6
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (свинина)	100	9,6	33,3	11,6	0,36	0,16	385,7
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (телятина)	100	13,9	11,9	11,6	0,05	0,09	210,7
Зразы рубленые (говядина)	100	13,5	16,3	15,5	0,1	0,16	263,6
Зразы рубленые (свинина)	100	10,0	33,5	15,5	0,39	0,14	404,3
Зразы рубленые (телятина)	100	14,4	11,5	15,5	0,07	0,08	224,3
Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые)	100	11,5	7,6	15,3	0,07	0,12	177
Рулет с макаронами (говядина)	100	10,3	8,6	16,1	0,07	0,09	184
Рулет с макаронами (телятина)	100	11,0	64,9	16,1	0,04	0,02	154,5
Рулет с яйцом (говядина)	100	14,5	11,8	6,6	0,07	0,02	191,5
Рулет с яйцом (телятина)	100	15,4	7,5	6,6	0,05	1,8	156,6
Рулет с луком и яйцом (говядина)	100	12,8	10,6	10,3	0,08	0,15	188
Тефтели 1-й вариант (соус) (говядина)	100/100	13,8/9,3	16,3/11,	13,1/11,1	0,08/0,06	0,12/0,08	255,6/181,6
Тефтели 1-й вариант (соус) (свинина)	100/100	9,6/6,8	37,3/23,7	13,1/11,1	0,44/0,28	0,09/0,06	427,8/285,8
Тефтели 1-й вариант (соус) (телятина)	100/100	14,9/10	10,5/7,5	13,1/11,1	0,05/0,04	0,01/0,02	207,8/152,6
Фрикадельки в соусе (говядина)	100/100	15,0/9,8	14,1/10,9	14,4/12,2	0,1/0,08	0,15/0,1	246,4/188,1
Фрикадельки в соусе (телятина)	100/100	16,2/10,5	8,1/7,3	14,4/12,2	0,05/0,04	0,04/0,03	196,4/158,4

Фрикадельки в соусе (свинина)	100/100	10,5/7,2	36/23,9	14,4/12,2	0,46/0,29	0,13/0,09	425,5/294,6
Биточки паровые (говядина)	100	14,7	10,9	8,1	0,06	0,13	189,3
Биточки паровые (телятина)	100	15,9	4,3	8,1	0,03	0,013	136
Оладьи из печени (говяжьей)	100	18,8	17,1	6,9	0,31	2,17	257,4
Оладьи из печени (свиной)	100	19,7	17,2	6,9	0,31	2,16	262,4
Кнели из говядины	100	18,5	3,5	5,7	0,12	0,23	128
Пудинг из говядины	100	25,9	12,7	1,15	0,15	0,28	190,4
Биточки по-селянски (украинское нац. блюдо)	100	6,7	11,9	11,9	0,09	0,11	182,5
Котлеты полтавские (украинское нац. блюдо)	100	20,0	28,5	8,1	0,09	0,17	370,7
Запеканка или рулет картофельные с говядиной	100	10	9,8	16,5	0,13	0,13	195,9
Запеканка или рулет картофельные с сердцем	100	9,6	6,9	16,5	0,28	0,4	169
Запеканка или рулет картофельные с печенью	100	9,5	6,9	16,5	0,24	0,96	167,5
Макаронник с мясом	100	11,3	12,5	20,7	0,08	0,1	242,2
Говядина в луковом соусе запеченная	100	9,96	5,7	11,96	0,12	0,13	140,7
Телятина, запеченная в молочном соусе	100	10,9	10,8	16,2	11,0	10,3	206,9
Язык с картофелем в соусе запеченный (говяжий)	100/100	10,4/9,6	8,5/9,3	12,2/13	0,15/0,14	0,2/0,19	168,2/175,9
Язык с картофелем в соусе запеченный (свиной)	100/100	10,4/9,6	10,6/11,2	12,2/12,9	0,16/0,15	0,25/0,22	187,3/132
Кабачки фаршированные мясом и рисом (говядина)	100	9,4	7,3	8,4	0,06	0,1	136,5
Баклажаны фаршированные мясом и рисом (говядина)	100	9,7	7,1	8,2	0,06	0,11	136
Перец сладкий фаршированный мясом и рисом (говядина)	100	9,7	7,1	8,3	0,07	0,14	135,7
Помидоры фаршированные мясом и рисом (говядина)	100	9,6	7,2	7,4	0,07	0,1	134,2
Голубцы с мясом и рисом (соус)	100/100	8,6/6,8	6,7/7,8	6,6/6,2	0,05/0,04	0,09/0,08	122,5/122,7

Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика

	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Витамины</i>		<i>Энерг. цен. ккал</i>
					<i>В₁</i>	<i>В₂</i>	
Птица отварная с гарниром (курица)	100	19,1	7,4	0,5	0,06	0,13	145
Птица отварная с гарниром (цыпленок)	100	16,5	4,3	0,4	0,07	0,13	107
Птица отварная с гарниром (бройлер – цыпленок)	100	5,7	8,9	0,4	0,09	0,13	144
Птица отварная с гарниром (индейка)	100	50,4	11,3	0,8	0,07	0,18	187
Котлета натуральная из филе птицы под соусом паровым (курица)	100	14,9	13,2	7,5	0,06	0,1	207,8
Котлета натуральная из филе птицы под соусом паровым (бройлер – цыпленок)	100	13,9	15	7,4	0,08	0,12	220,6
Рагу из птицы (курица)	100	6,3	4,9	9,7	0,08	0,07	108,6
Рагу из птицы (бройлер – цыпленок)	100	6,0	5,6	9,7	0,09	0,08	113,7
Рагу из птицы (индейка)	100	7,0	6,1	9,7	0,08	0,09	123,4
Рагу из кролика	100	6,5	5,7	9,5	0,09	0,08	115,7

Птица, тушенная в соусе (курица)	100/100	16,7/9,5	9,7/6,35	0,5/4,35	0,06/0,045	0,11/0,07	156/112
Птица, тушенная в соусе (бройлер – цыпленок)	100/100	15,3/8,8	12,0/7,5	0,4/4,3	0,07/0,5	0,12/0,07	171/119,5
Птица, тушенная в соусе (индейка)	100/100	21,3/11,8	25,1/9,05	0,8/4,5	0,07/0,05	0,19/0,15	224/146
Кролик тушеный в соусе	100/100	17,5/9,9	12,4/7,7	0,0/4,1	0,1/0,65	0,15/0,085	181/124,5
Плов из птицы (курица)	100	7,6	6,5	18,1	0,04	0,06	163
Плов из птицы (бройлер – цыпленок)	100	8,01	7,9	18,0	0,06	0,06	177
Плов из птицы (индейка)	100	8,5	8	18,2	0,05	0,07	180,7
Плов из кролика	100	7,8	7,4	17,9	0,06	0,06	171,7
Птица, тушенная в соусе с овощами (курица)	100	6,5	5,9	9,4	0,07	0,07	11,6
Птица, тушенная в соусе с овощами (индейка)	100	5,4	6,3	9,4	0,07	0,07	137,7
Кролик, тушенный в соусе с овощами	100	6,8	6,6	9,3	0,08	0,08	124
Птица жареная (курица)	100	19,2	12,1	0,7	0,06	0,13	188
Птица жареная (бройлер – цыпленок)	100	18,7	15,3	0,6	0,1	0,16	215
Птица жареная (индейка)	100	19,6	15,5	0,9	0,06	0,18	222
Кролик жареный	100	21,3	15,8	0,1	0,12	0,19	228
Котлета натуральная из филе птицы с гарниром (курица)	100	29,4	19,6	1,0	0,1	0,2	296
Котлета натуральная из филе птицы с гарниром (бройлер–цыпленок)	100	27,2	23,8	0,8	0,16	0,24	326
Котлета натуральная из кролика с гарниром	100	26,6	22,2	0,0	0,16	0,24	306
Котлета из филе птицы с гарниром, фаршированные печенью (курица)	100	21,4	25,6	8,3	0,17	0,85	350,4
Котлета из филе птицы с гарниром, фаршированные печенью (бройлер–цыпленок)	100	20,5	27,8	8,4	0,19	0,88	366,9
Котлеты по-киевски	100	16,3	37,4	10,1	0,07	0,16	443,8
Котлета из филе птицы панированные жареные (курица)	100	22,1	19,6	10	0,1	0,19	306,7
Котлета из филе птицы панированные жареные (бройлер–цыпленок)	100	20,7	22,4	10,0	0,13	0,2	325,3
Птица по-столичному (курица)	100	15,9	0,8	12,5	0,1	0,2	219,2
Птица по-столичному (бройлер–цыпленок)	100	18,8	23,2	12,5	0,13	0,2	334,6
Кролик по - столичному	100	20,5	23,1	12,1	0,15	0,24	341,5
Котлеты рубленые с гарниром (курица)	100	18,6	13,5	18,2	0,11	0,12	271
Котлеты рубленые с гарниром (индейка)	100	17,9	16,3	18,4	0,11	0,16	298
Котлеты рубленые из бройлеров–цыплят с гарниром	100	16,1	15,1	15,1	0,13	0,13	262
Котлеты особые из кур	100	18,3	10,6	12,1	0,08	0,13	218,8
Котлеты особые из индеек	100	18,6	13,6	12,3	0,08	0,16	247,5
Биточки рубленые из птицы паровые под белым соусом с рисом (курица)	100/100	17,1/6,8	10,5/7,1	8,9/15,5	0,07/0,04	0,11/0,04	201/155

Биточки рубленые из птицы паровые под белым соусом с рисом (индейка)	100/100	17,4/6,9	13,3/7,9	9,1/15,5	0,07/0,04	0,15/0,05	228/163,4
Биточки рубленые из кролика паровые под белым соусом с рисом	100/100	17,1/6,8	12,5/7,7	8,5/15,4	0,11/0,05	0,14/0,05	218/160,3
Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,6	19,2	10,8	0,08	0,15	275,7
Котлеты рубленые из кролика, запеченные с молочным соусом	100	14,5	20,6	10,5	0,1	0,17	281,1
Фрикадельки из кур	100	16,9	11,1	7,4	0,08	0,11	198
Фрикадельки из бройлеров–цыплят	100	15,8	13,3	7,4	0,11	0,13	214
Зразы из кур с омлетом и овощами	100	15,4	11,8	7,5	0,07	0,14	198,3
Зразы из бройлеров–цыплят с омлетом и овощами	100	14,5	13,6	7,4	0,1	0,16	210,8
Суфле из кур	100	23,4	13,5	4,1	0,09	0,25	230,9
Суфле из бройлеров–цыплят	100	19,7	15,	3,9	0,12	0,25	230
Суфле из кур с рисом	100	22,5	13,6	5,2	0,08	0,2	234,5
Суфле из бройлеров–цыплят с рисом	100	19,0	15,2	5,1	0,01	0,2	233,6
Кнели из бройлеров–цыплят с рисом	100	19,4	13,8	6,8	0,08	0,1	167,3
Гарниры							
<i>Наименование блюд</i>	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>		
Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,8	5,2	28,4	186		
Каша рассыпчатая (пшенная)	100	4,4	5,0	25,6	167		
Каша рассыпчатая (рисовая)	100	2,4	4,0	24,5	146		
Каша рассыпчатая (перловая)	100	3,0	4,0	21,3	136		
Каша рассыпчатая (ячневая)	100	3,2	4,1	21,3	137		
Каша рассыпчатая (кукурузная)	100	2,7	4,1	23,0	141		
Каша вязкая (гречневая)	100	3,0	4,5	14,9	114		
Каша вязкая (пшенная)	100	2,8	4,5	16,0	117		
Каша вязкая (рисовая)	100	1,5	3,9	15,3	104		
Каша вязкая (перловая)	100	2,0	3,9	14,2	101		
Каша вязкая (ячневая)	100	2,1	4,0	14,2	102		
Каша вязкая (овсяная)	100	2,7	5,2	12,0	106		
Каша вязкая (из хлопьев овсяных «Геркулес»)	100	2,4	5,0	10,7	98		
Каша вязкая (кукурузная)	100	2,3	4,0	19,7	126		
Рис отварной	100	2,5	4,1	25,7	152		
Рис припущенный	100	2,4	4,0	24,7	147		
Бобовые отварные (фасоль)	100	9,6	4,6	21,3	167		
Бобовые отварные (горох)	100	9,4	4,6	2,3	170		
Бобовые отварные (горошек сушеный)	100	16,0	3,9	18,6	173		
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	100	3,0	3,9	6,3	72		

Бобовые отварные (фасоль стручковая консервированная)	100	1,2	3,8	2,4	49
Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,1	4,1	10,8	89
Бобовые отварные (фасоль овощная свежая)	100	3,3	4,0	3,9	63
Бобовые отварные (горох зеленый свежий)	100	5,5	3,9	14	113
Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
Макаронные изделия с томатом	100	3,5	5,3	22,1	152
Картофель отварной	100	2,0	4,1	16,2	111
Картофель молодой отварной	100	2,5	4,1	12,0	96
Картофель в молоке	100	2,7	3,8	16,3	111
Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109
Картофель жареный (из вареного)	100	2,5	10,1	20,2	184
Картофель жареный (из сырого)	100	2,9	10,5	23,6	204
Крокеты картофельные	100	4,2	15,7	23,0	253
Овощи отварные с маслом (морковь)	100	1,4	3,8	7,6	69
Овощи отварные с маслом (капуста белокочанная)	100	1,9	3,8	4,9	61
Овощи отварные с маслом (капуста цветная)	100	2,7	4,0	4,8	66
Овощи отварные с маслом (капуста брюссельская)	100	5,4	3,7	6,7	82
Овощи отварные с маслом (кольраби)	100	3,0	3,7	8,5	78
Овощи отварные с маслом (тыква)	100	1,2	3,8	4,9	58
Овощи припущенные с маслом (морковь)	100	1,5	3,8	9,9	79
Овощи припущенные с маслом (репа)	100	1,7	3,7	8,0	71
Овощи припущенные с маслом (тыква)	100	1,3	3,8	7,3	68
Овощи припущенные с маслом (кабачки)	100	0,9	4,1	8,5	73
Овощи в молочном соусе	100	2,3	2,4	9,3	68
Овощи в молочном соусе (свекла)	100	1,9	1,7	9,6	60
Овощи в молочном соусе (горошек зеленый консервированный)	100	3,1	1,8	7,0	56
Пюре из моркови	100	1,4	3,8	8,9	75
Пюре из свеклы	100	1,7	3,8	11,0	83
Морковь, тушенная с черносливом	100	1,4	4,2	16,5	108
Морковь, тушенная с яблоками	100	1,2	4,3	10,6	85
Капуста тушенная (свежая)	100	2,5	4,6	10,7	94
Капуста тушенная (квашеная)	100	2,2	4,5	7,3	83
Капуста, тушенная с яблоками	100	2,0	6,7	8,4	102
Капуста жареная (белокочанная)	100	2,4	3,4	6,3	66
Свекла тушенная	100	1,8	3,8	10,9	85
Свекла тушенная в сметанном соусе	100	2,0	3,4	11,2	83
Кабачки, тушенные в сметане	100	1,1	5,2	7,4	80

Тыква, тушенная в сметане	100	1,4	5,0	6,3	75
Рагу овощное	100	2,3	5,1	10,7	97
Тыква жареная	100	1,8	6,2	8,6	97
Кабачки жареные	100	1,4	6,5	10,7	106
Баклажаны жареные	100	2,1	6,2	9,9	104
Яблоки печеные	100	0,5	1,3	15,3	75
Гарниры для холодных блюд					
2-й вариант (огурцы свежие, помидоры свежие, салат зеленый)	100	1,1	0,2	3,0	18
3-й вариант (салат из краснокочанной капусты с зеленым луком и огурцы свежие)	100	1,3	2,6	6,5	56
3-й вариант (салат из квашеной капусты с зеленым луком и огурцы свежие)	100	1,0	2,6	7,1	57
5-й вариант (огурцы свежие, помидоры свежие, салат зеленый, картофель, морковь)	100	1,4	0,2	8,0	40
6-й вариант (капуста цветная, помидоры свежие, фасоль овощная и сельдерей)	100	2,0	0,2	3,9	26
6-й вариант (капуста цветная, помидоры свежие, фасоль овощная и салат)	100	2,1	0,3	3,9	27
10-й вариант (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,6	14
10-й вариант (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,6	12
10-й вариант (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	23
10-й вариант (помидоры соленые)	100	1,1	0,1	1,6	16
10-й вариант (редис красный)	100	1,2	0,1	3,8	21
10-й вариант (лук репчатый)	100	1,4	0,0	9,1	41
10-й вариант (лук зеленый)	100	1,3	0	3,5	19
1-й вариант (картофель, свекла, морковь и лук репчатый)	100	1,7	0,2	11,8	56
1-й вариант (картофель, свекла, морковь и лук зеленый)	100	1,7	0,2	11,3	54
2-й вариант (картофель, морковь, огурцы свежие и лук репчатый)	100	1,4	0,2	8,3	41
2-й вариант (картофель, морковь, огурцы свежие, лук зеленый)	100	1,5	0,2	8,7	44
3-й вариант (картофель, огурцы соленые, свекла, лук)	100	1,4	0,2	8,7	43
4-й вариант (яйца вареные, картофель, морковь, огурцы соленые, лук)	100	3,6	2,4	6,5	63
Соусы					
<i>Наименование блюд</i>	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Соус красный основной	100	2,3	3,0	8,2	68
Соус луковый	100	2,4	7,3	9,2	113

Соус красный с луком и огурцами	100	2,4	7,5	9,3	115
Соус красный с кореньями (для тушеного мяса)	100	2,4	7,2	9,0	113
Соус красный кисло-сладкий	100	2,2	2,5	13,1	84
Соус белый основной	100	1,8	4,6	3,9	63
Соус паровой	100	1,8	8,5	3,7	100
Соус белый с яйцом (на бульоне)	100	2,5	11,6	3,5	128
Соус белый с овощами	100	2,0	8,7	4,7	106
Соус томатный	100	2,6	4,9	8,3	88
Соус томатный с овощами	100	2,5	9,5	9,4	140
Соус молочный (для подачи к блюду)	100	2,7	6,6	7,9	101
Соус молочный (сладкий)	100	2,5	5,8	16,2	125
Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	100	3,5	10,9	10,4	153
Соус молочный густой (для фарширования)	100	3, 7	13,4	12,4	185
Соус сметанный	100	2,5	10,3	5,0	123
Соус сметанный с томатом	100	2,8	10,3	6,2	129
Соус сметанный с луком	100	2,5	10,8	6,5	133
Соус сметанный с томатом и луком	10	2,8	10,8	7,7	140
Соус польский	100	4,0	32,1	2,3	311
Соус сухарный	100	3,8	66,4	20,3	705
Маринад овощной с томатом	100	1,8	10, 1	10,0	143
Маринад овощной без томата	100	1,2	10,0	10,1	145
Заправка для салатов	100	0,0	35,0	35,0	338
Заправка горчичная	100	1,3	31,6	30,3	314
Соус шоколадный	100	5,7	5,6	1,8	265
Соус вишневый	100	0,4	0,3	0,3	254
Соус абрикосовый (из абрикосов свежих)	100	0,5	0,1	0,1	249
Соус абрикосовый (кураги)	100	0,6	0,0	0,0	253
Соус черносмородиновый	100	0,4	0,1	0,1	280
Соус клюквенный	100	0,1	0	0	58
Соус яблочный	100	0,1	0,1	0,1	67
Соус из экстракта ягодного	100	0,0	0,0	0,0	88
Сироп сахарный	100	0,0	0,0	0,0	246

Сладкие блюда

	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Витамин С, мг.</i>	<i>Энерг. цен. ккал</i>
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,3	8,6	11,5	40
Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,3	8,5	4,5	38

Плоды или ягоды свежие (персики)	100	0,7	7,6	8,0	34
Плоды или ягоды свежие (абрикосы)	100	0,8	7,7	8,6	36
Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,1	14,7	7,6	62
Плоды или ягоды свежие (виноград)	100	0,5	13,1	5,2	55,3
Плоды или ягоды свежие с сахаром (вишня)	100	0,7	17,5	17,2	76,4
Плоды или ягоды свежие с сахаром (черешня)	100	0,9	17,6	12,2	75,1
Плоды или ягоды свежие с сахаром (земляника)	100	0,7	14,8	54,5	66,0
Плоды или ягоды свежие с сахаром (малина)	100	0,7	16,6	22,8	72,7
Плоды или ягоды свежие с сахаром (клюква)	100	0,38	16,8	10,8	68,6
Арбуз свежий	100	0,48	5,8	4,6	25,6
Дыня свежая	100	0,5	7,6	16,7	31,5
Ананас свежий	100	0,4	11,5	20,0	49
Апельсин с сахаром	100	0,46	27,4	32,3	109,2
Мандарин с сахаром	100	0,46	27,6	21,6	110
Ананас с сахаром	100	0,23	29,2	10,8	113,8
Лимоны с сахаром	100	0,36	37,6	17,1	152,7
Плоды или ягоды быстро замороженные с сиропом (смородина черная)	100	0,7	26,3	90,5	108,7
Плоды или ягоды быстро замороженные с сиропом (персики)	100	0,5	26,7	3,7	105,3
Плоды или ягоды быстро замороженные с сиропом (вишня)	100	0,5	27,5	5,9	111,3
Ягоды быстро замороженные с сиропом (смородина черная)	100	0,6	15,6	9,9	70,6
Ягоды быстро замороженные с сиропом (клубника)	100	0,5	14,1	22,2	62,4
Земляника садовая со сметаной	100	1,3	16,4	35,4	125,3
Малина со сливками	100	1,6	14,5	11,5	147,3
Малина со сливками взбитыми	100	1,2	10,5	19,5	115,4
Земляника садовая со сливками взбитыми	100	1,2	8,9	46,9	110
Яблоки со взбитой сметаной и миндалем	100	2,3	24,9	8,8	253,3
Груши со взбитой сметаной и миндалем	100	2,3	24,6	3,5	250,7
Яблоки со взбитой сливками и миндалем	100	2,3	25	8,8	250,7
Груши со взбитой сливками и миндалем	100	2,3	24,8	3,5	248,7
Чернослив со сливками взбитыми	100	1,8	54,0	1,3	337
Чернослив со взбитой сметаной	100	1,8	53,8	1,3	340
Яблоки с сиропом	100	0,2	19,6	6,1	79,5
Груши с сиропом	100	0,2	19,5	2,4	79
Компот из свежих плодов (яблоки)	100	0,15	17,9	3,9	70,5
Компот из свежих плодов (груши)	100	0,1	17,8	1,5	70
Компот из свежих плодов (черешня)	100	0,3	17,8	4,0	71

Компот из свежих плодов (вишня)	100	0,2	17,7	4,0	71
Компот из свежих плодов (слива)	10	0,3	17,9	3,0	70
Компот из свежих плодов (персики)	100	0,3	17,8	3,0	70
Компот из свежих плодов (абрикосы)	100	0,3	17,7	3,0	70
Компот из смеси свежих плодов	100	0,3	23,3	3,7	91
Компот из крыжовника и вишни	100	0,2	17,7	6,4	70
Компот из земляники	100	0,2	16,6	15,0	65
Компот из малины	100	0,2	17,1	6,3	67
Компот из апельсинов	100	0,4	22,9	22	91
Компот из мандаринов	100	0,3	22,9	14,3	91
Компот из плодов консервированных (персики)	100	0,2	20,7	2,7	80,7
Компот из плодов консервированных (вишня)	100	0,4	21,5	1,2	85,3
Компот из плодов консервированных (черешня)	100	0,3	19,9	2,0	77,3
Компот из плодов консервированных (яблоки)	100	0,13	21,4	4,7	82,0
Компот из плодов консервированных (слива)	100	0,2	21,3	1,3	81,3
Компот – ассорти (консервы)	100	0,3	21,9	1,3	86
Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	100	0,2	14,8	0,2	58
Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	100	0,5	19,8	1,6	79
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	100	0,6	15,8	0,4	63
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	100	0,3	14,5	0,3	58
Компот из плодов или ягод сушеных (урюк)	100	0,6	16,3	0,5	65
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	100	0,2	13,7	0	53
Компот из смеси сухофруктов	100	0,3	15,7	0,2	62
Кисель из ягод свежих (клюква)	100	0,0	16,1	1,8	67
Кисель из ягод свежих (смородина черная)	100	0,2	16,5	24,0	69
Кисель из ягод свежих (крыжовник)	100	0,0	16,7	3,5	69
Кисель из ягод свежих (смородина красная)	100	0,0	16,5	3,0	69
Кисель из ягод свежих (черника)	100	0,2	16,9	1,6	71
Кисель из ягод свежих (вишня)	100	0,1	17,2	2,4	73
Кисель из ягод свежих (слива)	100	0,1	17,1	1,6	71
Кисель из земляники (садовой)	100	0,1	16,4	7,2	65
Кисель из малины	100	0,1	16,9	4,0	67
Кисель из яблок	100	0,0	14,7	1,7	56
Кисель из ревеня	100	0,2	19,7	2,3	77
Кисель из кураги	100	0,6	21,4	0,5	85
Кисель из апельсинов	100	0,2	17,2	15,0	69
Кисель из мандаринов	100	0,2	17,2	9,5	69

Кисель из плодов шиповника	100	0,1	16,9	26,9	66
Кисель из сока плодового натурального (яблочного)	100	0,1	18,7	0,6	73
Кисель из сока плодового натурального (виноградного)	100	0,0	20,1	0,6	79
Кисель из сока плодового натурального (вишневого)	100	0,0	16,4	0	64
Кисель из сока черносмородинового и пюре яблочного	100	0,1	13,1	13,1	56
Кисель из повидла (яблочного)	100	0,0	19,2	0,1	75
Кисель из варенья (клубничного)	100	0,0	20,1	1,4	78
Кисель из экстракта плодового (вишневого)	100	0,0	21,4	0	81
Кисель из клюквы (густой)	100	0,0	16,7	1,5	67
Кисель из кураги (густой)	100	0,6	21,9	0,4	87
Кисель из яблок (густой)	100	0,0	20,5	2,9	82
Кисель молочный (простой)	100	2,6	16,5	1,2	101
Кисель из молочный (густой)	100	2,5	18,6	1,2	109
Кисель белорусский (овсяные хлопья «Геркулес»)	100	3,0	31,0	3,2	148,6
Желе из ягод свежих (клюква)	100	2,7	14,5	2,1	67
Желе из ягод свежих (смородина красная)	100	2,7	15,0	3,4	69
Желе из ягод свежих (смородина черная)	100	2,8	15,0	27,8	69
Желе из ягод свежих (земляника садовая)	100	2,8	15,1	10,5	70
Желе из ягод свежих (малина)	100	2,8	15,5	4,4	71
Желе из плодов свежих (вишня)	100	2,8	15,8	2,6	73
Желе из лимонов	100	2,7	14,2	3,2	67
Желе из апельсинов	100	2,8	15,2	9,0	70
Желе из мандаринов	100	2,7	15,2	5,7	70
Желе со свежими плодами (яблоки)	100	1,8	11,3	1,7	50,7
Желе со свежими бахчевыми (арбуз)	100	1,8	10,6	0,5	48
Желе с плодами консервированными	100	1,9	18,6	2,4	79,3
Желе с плодами свежими и консервированными	100	2,0	12,5	9,2	57,3
Желе из сока ягодного натурального (черносмородинового)	100	2,8	19,8	25,7	88
Желе из сиропа плодового (вишневого)	100	2,6	15,5	0	70
Желе из молока	100	5,1	17,8	1,0	121
Мусс клюквенный (клюква)	100	2,5	16,8	3,0	75
Мусс земляничный	100	2,5	12,9	9,0	60,0
Мусс лимонный	100	2,5	25,3	4,6	108
Мусс апельсиновый	100	2,6	15,9	14,3	73
Мусс мандариновый	100	2,5	15,6	7,4	71
Мусс яблочный (на крупе манной)	100	0,9	23,3	3,9	97
Мусс из пюре яблочного (на крупе манной)	100	1,1	25,6	0,3	105

Мусс из пюре абрикосового (на крупе манной)	100	1,3	24,5	1,0	102
Самбук яблочный	100	2,1	26,9	9,1	115
Самбук абрикосовый (абрикосы)	100	2,5	25,9	6,5	116
Самбук абрикосовый (курага)	100	3,1	33,7	1,0	147

Кремы, суфле, пудинги и другие сладкие блюда

	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Витамин С, мг.</i>	<i>Энерг. цен. ккал</i>
Крем ванильный	100	3,5	24,5	22,1	0,2	319
Крем шоколадный	100	4,3	25,1	22,9	0,2	330
Крем ванильный из сметаны	100	4,8	11,6	18,1	0,7	192
Крем ягодный (земляника)	100	4,4	15,6	18,1	7,6	228
Крем ягодный (черная смородина)	100	4,4	15,6	18,1	24,4	228
Крем из цитрусовых (мандарины)	100	4,5	15,6	19,3	7,7	233
Крем из цитрусовых (апельсины)	100	4,5	15,6	19,7	14,7	235
Крем из конфитюра	100	4,3	15,6	14,1	0,7	211
Шарлотка с яблоками	100	3,4	4,8	34,1	4,8	194
Корзиночка с яблоками	100	2,8	10,6	42,3	6,5	273,6
Корзиночка с ягодами (земляника)	100	2,96	10,6	39,6	31,1	100
Корзиночка с плодами и ягодами консервированными	100	2,72	10,5	46,0	2,2	284,8
Мороженое ассорти с плодами консервированными	100	2,8	6,9	20,0	3,8	183,8
Мороженое сливочное с плодами консервированными	100	3,2	9,5	24,7	1,9	192
Мороженое пломбир с плодами консервированными	100	3,1	12,5	25,3	1,7	221
Мороженое «Сюрприз» (яблоки консервированными)	100	4,6	6,2	3,52	0,5	209,7

Напитки

<i>Наименование блюд</i>	<i>Масса гр.</i>	<i>Белки гр.</i>	<i>Жиры гр.</i>	<i>Углеводы гр.</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Чай - заварка	100	0,4	0,0	0,0	2
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	0,75	29
Чай с вареньем	200/30	0,3	0,0	21,3	82
Чай с медом	200/30	0,4	0,0	24,1	95
Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
Чай со сливками	175/25/12	0,9	5,0	15,9	109
Кофе на молоке	100	1,3	1,8	14,2	76
Кофе на молоке сгущенном (с сахаром)	100	1,2	1,8	13,9	74
Кофе на молоке сгущенном (стерилизованном)	100	1,4	2,0	14,2	78

Кофе из консервов «Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром»	100	2,1	2,2	13,3	80		
Какао с молоком	100	2,5	2,5	16,3	95		
Какао с молоком сгущенном (с сахаром)	100	2,4	3,0	15,9	94		
Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром»	100	2,1	1,9	13,8	77		
Какао с мороженым (сливочным)	100	2,65	4,4	17,1	116		
Молоко кипяченое	100	2,95	3,4	4,95	61,5		
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	58,5		
Ацидофилин	100	2,8	3,2	3,8	57,5		
Простокваша	100	2,8	3,2	4,1	58		
Ряженка	100	3,0	6,0	4,1	84,5		
Напиток апельсиновый	100	0,0	0,0	12,6	48		
Напиток лимонный	100	0,0	0,0	12,1	47		
Напиток клюквенный	100	0,0	0,0	12,5	49		
Напиток яблочный	100	0,0	0,0	13,2	51		
Напиток из ревеня	100	0,2	0,0	13,8	51		
Напиток из варенья клубничного	100	0,2	0,0	13,1	51		
Напиток из сиропа малинового	100	0,0	0,0	10,9	42		
Напиток из сиропа апельсинового	100	0,0	0,0	10,7	41		
Напиток из плодов шиповника	100	0,2	0,0	11,8	47		
Квас хлебный из экстракта	100	0,0	0,0	6,5	25		
Коктейли							
Сливочно-шоколадный	100	2,9	8,4	14,3	144		
Сливочно-кофейный	100	2,5	8,5	14,2	142,7		
Молочно-шоколадный	100	2,8	2,9	14,9	96,7		
Молочно-плодовый	100	2,3	2,5	16,5	94,7		
Молочно-шоколадный с мороженым (пломбир)	100	2,9	4,9	15,9	116,7		
Молочно-кофейный с мороженым (сливочным)	100	2,5	3,9	17,3	112		
Молочно-плодовый с мороженым (пломбир)	100	2,4	4,7	16,9	116		
Молочно-ягодный с мороженым (сливочным)	100	2,4	3,8	16,8	108		
Молочно-ягодный с мороженым (пломбир)	100	2,4	4,7	17,0	116		
Плодовый коктейль с мороженым (сироп вишневый)	100/50	1,9	5,0	31,7	175		
Коктейль персиковый	100	1,7	1,9	19,2	98,0		
Коктейль «Мозайка»	100/50	0,4	0,0	26,7	105		
Мучные изделия (мучные блюда, мучные кулинарные изделия, мучные гарниры, фарши)							
	Масса гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Витамины		Энерг. цен. ккал
					В ₁	В ₂	

Тесто для пельменей	100	8,0	1,5	48,3	0,12	0,05	243
Пельмени из говядины и свинины	100	10,1	12,5	22,2	0,21	0,09	244
Пельмени со свиной и свежей капустой	100	7,9	14,5	23,0	0,26	0,08	256
Пельмени из говядины и свинины отварные (с маслом)	100	8,9	14,9	19,6	0,18	0,08	250
Пельмени со свиной и свежей капустой (с маслом)	100	7,0	16,7	10,2	0,22	0,07	261
Пельмени мясные отварные (с маслом)	100	10,2	8,5	19,6	0,08	0,09	197,6
Пельмени из говядины и свинины в омлете	100	9,6	19,9	10,6	0,12	0,23	261,4
Пельмени из говядины и свинины, запеченные в сметане	100	10,1	15,3	19,2	0,18	0,11	257,7
Пельмени со свиной и свежей капустой, запеченные в сметане	100	8,3	17,0	19,9	0,22	0,1	268,2
Пельмени мясные, запеченные в сметане	100	11,4	13,0	19,2	0,08	0,13	241,8
Тесто для вареников (на молоке)	100	8,5	2,2	51,6	0,13	0,09	264
Тесто для вареников (на воде)	100	7,8	1,4	50,4	0,12	0,05	250
Вареники с творожным фаршем (с маслом)	100	10,9	8,9	26,2	0,08	0,17	230,9
Вареники с вишневым фаршем (с маслом)	100	3,6	3,0	31,4	0,06	0,05	169,3
Вареники с яблочным фаршем (с маслом)	100	3,3	2,9	31,6	0,06	0,04	165,8
Блины с маслом	100	5,25	10,1	33,0	0,09	0,05	246,3
Блинчики – полуфабрикат (оболочка) (на молоке), (шпик)	100	8,3	6,6	36,1	0,12	0,21	239
Блинчики – полуфабрикат (оболочка) (на воде), (шпик)	100	5,4	3,3	31,2	0,08	0,05	178
Блинчики с яблочным фаршем(с рафинадной пудрой)	100	3,9	6,0	36,1	0,08	0,04	214,3
Блинчики с джемом (с маслом)	100	4,0	7,7	42,8	0,06	0,04	254,2
Блинчики с творожным фаршем (с маслом)	100	12,3	17,8	25,5	0,08	0,25	312,2
Тесто для оладий (на молоке)	100	6,8	2,4	37,1	0,11	0,11	200
Тесто для оладий (на воде)	100	5,5	0,9	34,8	0,10	0,04	169
Оладьи (с маслом)	100	7,5	12,4	40,9	0,13	0,13	308
Оладьи (с джемом)	100	7,2	7,0	45,8	0,13	0,12	277,6
Оладьи (с вареньем)	100	7,2	7,0	46,1	0,13	0,13	275,8
Оладьи с изюмом (с маслом)	100	5,6	10,7	42,3	0,12	0,06	286,9
Оладьи с яблоками (с сахаром)	100	5,3	5,3	44,0	0,09	0,04	246,6
Оладьи с творогом (с сахаром)	100	8,8	8,1	43,4	0,1	0,15	279,4