

Таблица калорийности некоторых готовых блюд (на 100 г блюда)

Блюдо	Килокалории
Супы	
Борщ из свежей капусты (на 500 г.)	116
Борщ из квашеной капусты (на 500 г.)	156
Бульон мясной	20
Картофельный суп	233
Суп с макаронами	247
Суп молочный с макаронами	390
Суп молочный рисовый	379
Суп гороховый	242
Окрошка мясная	269
Рассольник	246
Лапша домашняя	431
Щи из свежей капусты	88
Мясные блюда	
Гуляш говяжий	180
Гуляш свиной	355
Биточки говяжьи	235
Печень говяжья жареная	200
Плов говяжий	359
Мясо тушеное	175
Сердце в соусе	168
Шницель	168
Студень говяжий	40
Рыбные блюда	
Биточки рыбные	133
Отварная рыба (судак, щука)	70
Осетрина, севрюга	210
Рыба тушеная с овощами	220
Филе морского окуня	140
Салаты	
Винегрет	128
Салат из редьки	128
Салат из редиса	117
Салат из капусты	83
Салат из квашеной капусты	69
Салат из свеклы	67
Салат мясной	385
Салат из огурцов	76
Салат из помидоров	108
Каши	
Каша гречневая	197
Каша пшенная	168
Каша рисовая	152
Каша перловая	137
Каша ячневая	141

Каша пшеничная	167
Овощные блюда	
Картофельные оладьи	662
Картофель отварной с маслом	126
Картофель отварной со сметаной	117
Картофель отварной с соусом	90
Икра баклажанная	91
Икра кабачковая	90
Пюре с маслом	141
Пюре морковное	147
Мучные блюда	
Блины с маслом	235
Блины с творогом	195
Вареники с картофелем	221
Вареники с творогом	235
Вареники с творогом и сметаной	347
Макароны	153
Блюда из яиц	
Омлет	250
Яйца вареные (2 шт.)	126
Яйца жареные (2 шт.)	201
Напитки	
Какао без сахара	60
Кисель из свежих ягод	105
Компот из сухофруктов	170
Кофе растворимый без сахара	2
Кофе черный с сахаром	10
Кофе с молоком без сахара	40
Кофе со сливками без сахара	59
Кофе с молоком и сахаром	77
Кофейный напиток	80
Напиток из сиропа	141
Сок яблочный	44
Сок сливовый	66
Сок абрикосовый	55
Сок вишневый	54
Сок виноградный	72
Сок апельсиновый	54
Чай без сахара	2
Чай с сахаром	29
Чай с лимоном и сахаром	30
Чай с молоком и сахаром	44
Чай со сливками и сахаром	71