Калорийность\* различных продуктов питания, в состав которых входит брусника:

|  |  |
| --- | --- |
| **Блюдо из брусники** | **Калорийность** **(ккал на 100 грамм готового продукта)** |
| Ягоды брусники | 46 |
| Брусника, перетёртая с сахаром | 222 |
| Варенье | 245 |
| Мармелад | 315 |
| Морс | 41 |
| Компот | 43 |
| Соус | 172 |
| Квашеная капуста с брусникой | 50-57\* |
| Печёные пирожки с брусникой | 240-300\* |
| Пирог с брусникой | 240-290\* |

\*Калорийность зависит от содержания дополнительных ингредиентов (масла, сахара и т.д.) в готовом блюде.