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.