

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г на 100 г	Жиры, г на 100 г	Углеводы, г на 100 г
Винегрет				
Винегрет	130.1	1.7	10.3	8.2
Из овощей	176.9	1.9	13.9	11.7
Из овощей и фруктов	137.4	1.9	9.5	11.9
Из овощей, яблок и зелени	104.2	1.6	7.3	8.6
Из перца с картофелем	97.4	3	6.2	7.9
Из фруктов и овощей	128.5	2.1	8.2	12.4
По-румынски	208.1	6.2	16.8	8.7
С консервированным мясом	215	10.3	15.4	9.5
С селедкой	119.1	4.5	6.9	10.5
Другие салаты				
Морковь с помидорами и яблоками	44.4	0.8	1.6	7
Оливье	5.4	16.7	7.0	198
Помидоры с огурцами и перцем	30.7	1	0.9	5
Помидоры с огурцами и яблоками	65.7	0.8	4.9	4.8
Помидоры с чесночной заправкой	70.9	3.9	1.9	10.1
Помидоры, фаршированные салатом из яблок и огурцов	53.5	0.7	3.2	5.8
Редиска со сметаной	103.5	2.7	9	3
Редька в сметане	111.8	2	9.2	5.5
Свекла в сладком маринаде	48.6	0.4	0.04	12.4
Свекла с клюквой	103.7	1.5	6.2	11.2
Селедка под шубой	209.5	8	18.2	3.7
Сельдь протертая с маслом	319	16.1	26.4	4.4
Сыр картофельный	154.6	9.1	9.6	8.5
Сыр слоеный	196.1	16	14.2	1.1
Фальшивый оливье	167	11.1	8.8	11.5
Черемша с маслом (национальное блюдо народов севера)	124.3	3.4	8.7	8.6
Окрошка				
Окрошка	57.2	2.4	3.2	5
Мясная	89.1	7	4.8	4.6
Овощная	48.1	1.9	1.9	6.4
Сборная мясная	95.1	5.1	6.4	4.6
Салат				
Ак-идель (рыбный с рисом по-башкирски)	368.8	18.4	29.6	7.5
Архиерейский	221.5	5.9	20.8	3

Весна	90.3	3	7.4	3.1
Витаминный	101	1.3	7.4	7.8
Гороховый с яблоками	102.3	3.3	5.3	11.2
Гранат	225.9	4.7	18	12
Гранатовый браслет	166.6	3.9	14.2	6.1
Греческий	188.5	3.9	17.8	3.4
Грибки	77.6	6.5	4.7	2.6
Диетический из свеклы и яблок	94.2	0.8	3	17
Для мужчин	127.5	1.6	10	8.3
Жареный универсал	26.6	1	0.2	5.5
Из белокочанной капусты	67.9	1.8	3.6	7.6
Из белокочанной и морской капусты	84.6	1.8	5.1	8.4
Из белокочанной капусты с кальмарами	229.5	14	17.7	3.7
Из белокочанной капусты с сельдью и шпиком	185.6	13	13	4.4
Из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	85.3	1.6	5	9
Из белых грибов или шампиньонов	62.3	5.2	2.5	5.2
Из бобов	157.4	3.3	13.9	5
Из грибов и квашеной капусты	120.3	2	8.7	8.9
Из грибов с сельдью	135.7	8.2	10.8	1.6
Из зелени с дичью	230.4	6.8	18.5	9.7
Из кабачков и помидоров	103.4	1.1	9	4.8
Из кальмаров с яблоками	315.3	16.4	21.6	14.7
Из капусты с апельсинами	99.1	2.5	5.3	11.1
Из капусты с грибами	106.6	5.9	5.5	9
Из капусты с яблоками	60.2	2.5	3.1	6
Из капусты с яблоками	32.4	1.5	0.2	6.5
Из капусты с яблоками и луком	71.7	1.1	2.3	12.4
Из картофеля с морской капустой и свеклой	114	2.1	7.8	9.4
Из картофеля с редькой и яблоками	205.8	4.2	17.9	7.5
Из квашеной капусты	101.7	1.4	8.1	6.2
Из квашенной капусты и свеклы	69.9	1.9	5	4.6
Из квашеной капусты	101.7	1.4	8.1	6.2
Из кильки в томатном соусе	283.5	5	27.2	5
Из кольраби	144.8	2.1	12.3	7
Из крабов	171.8	14.7	9.5	7.3
Из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса	247.2	10	5.3	42.4

Из краснокочанной капусты	64.4	0.8	3.6	7.8
Из краснокочанной капусты с грибами	97.4	1.8	6.5	8.4
Из краснокочанной капусты с яблоками	38.1	0.7	0.3	8.6
Из креветок с рисом	310.1	25.6	10.3	30.6
Из кукурузы	317.6	8.8	8.5	54.8
Из курицы по-архангельски	195.9	4.7	15	11.3
Из маринованной свеклы с яблоками	90.1	1.3	6.1	8
Из моркови	191.8	5.7	7.6	26.8
Из моркови и капусты	140.6	1.7	11	9.2
Из моркови с курагой, помидорами и яблоками	78.2	1.2	2.8	12.8
Из моркови с орехами и медом	219.4	4.9	15.2	16.7
Из моркови с хреном	141.2	1.9	12.6	5.4
Из морского гребешка с огурцами	148.2	9	11.1	3.3
Из овощей с капустой морской	136.8	2	10.6	9.1
Из огурцов	57	1.1	4.5	3.2
Из перца	173	1.1	16.9	4.4
Из помидоров	146	4.4	12.4	4.4
Из помидоров и огурцов	89.2	0.7	7.7	4.5
Из помидоров по-чилийски	19.9	0.6	0.2	4.2
Из помидоров, огурцов и сладкого перца	25	1.1	0.2	5.2
Из птицы или дичи	198.8	5.6	15.1	10.9
Из разных фруктов	147.3	1	11.9	9.5
Из редиски со сметаной	106.4	2	9.3	4
Из редьки	204.2	2.2	19.1	6.3
Из редьки и картофеля по-кабардински	128.4	4.7	9.2	7.3
Из репы	142.6	1.8	9.4	13.6
Из рыбы	184.9	10.5	13	6.9
Из свежей капусты с мясом	143.1	3.7	12.8	3.6
Из свежих овощей	77.5	1.6	4.4	8.3
Из свеклы и хрена	95.6	1.3	5.2	11.6
Из свеклы с орехами	117.8	1.7	8.8	8.5
Из свеклы с сыром и чесноком	211.6	7.1	17.1	7.8
Из свеклы с хреном	46.8	1.5	0.1	10.7
Из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	284	7.1	15.6	30.7
Из сельди	204.1	11.9	14.7	6.4
Из соленых огурцов и брюквы	66.6	1.9	3.7	6.8

Из соленых огурцов и редьки	90.8	1.2	7.7	4.3
Из соленых огурцов и свеклы	95	1.4	7.6	5.6
Из спаржи	237.5	2.1	23.9	3.6
Из стручковой фасоли	132.5	2.8	10.5	7.2
Из сырой моркови и репы	115.9	1.5	8.8	8.2
Из сырой моркови м яблоками	82.2	1.2	4.8	9.1
Из сырой свеклы	76.7	1.2	4.7	8
Из сырых овощей	94.3	1.6	7.6	5.3
Из сырых овощей с яблоками	58	1.1	3.3	6.4
Из творога	246.4	12.6	19.2	6.1
Из трески с майонезом	184.6	9.9	15	2.6
Из трески с хреном	164.8	8.9	10.1	10
Из тыквы	73	0.9	6.1	3.8
Из тыквы по-чувашки	82.9	1.2	0.2	20.4
Из тыквы с яблоками	35.7	0.6	0.3	8.2
Из фасоли	336.6	13.8	19.6	28.1
Из фруктов	95.2	0.8	4.9	12.9
Из цветной капусты	69.1	1.2	5.7	3.5
Из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров	77.3	2	5.3	5.6
Из шампиньонов	143.1	3.9	12.5	4
Из щавеля	200.1	2.3	18.8	5.8
Из яблок и брусники	78.6	0.8	5	8.1
Из яблок и лука	111.1	1	8.3	8.6
Из яблок и моркови с орехами	152.6	4.1	6.8	19.9
Из яблок и помидоров	67.1	0.8	4.1	7.2
Из яблок и сливы	97.9	2.6	2.2	18.1
Из яблок и тыквы	36.2	0.6	0.3	8.3
Из яблок с орехами	75.8	1.7	0.3	17.6
Картофельный	127.9	2.5	6.6	15.5
Картофельный с грибами и брусникой	123.6	4.2	9.1	6.7
Картофельный с грибами и клюквой	123.6	4.2	9.1	6.7
Картофельный с яблоками	109.5	2	7.9	8.2
Киевский	160.9	5	12	8.8
Коктейль овощной	147.4	1.8	12.8	6.6
Коктейль рыбный	217.6	13.9	17.3	1.7
Коктейль с ветчиной и сыром	273.6	12.4	23.8	2.6
Коктейль с курицей и фруктами	245.1	10.3	19.1	8.6
Копенгагенский	75.7	3	4.8	5.4
Кремлевский	252.3	5.8	22.1	7.9
Летний	102.5	3.6	7.5	5.4

Любительский	97.3	1.5	5.5	11.2
Матрешки	125.9	11.4	8.4	1.2
Мимоза	296.6	6.3	28.3	4.4
Молдова	283.5	5.5	20.4	20.7
Морковный	88.2	0.8	7.5	4.7
Московский	280.3	4.7	24.7	10.5
Муравейник	235.4	12.6	7.9	30.2
Мясной	254	11.8	20.7	5.4
Невеста	218.7	4.3	18.5	9.4
Нежность	211	5.1	8.7	30
Обжарка	132.6	3.8	11.9	2.7
Овощной с редькой и яблоками	157.3	2	13.5	7.4
Овощной с яблоками и сладким перцем	123.8	1.4	10.8	5.7
Огуречный	131.5	3.7	12	2.2
Освежающий с редькой	47.9	1.7	0.3	10.3
Осенний	82.1	1.6	6.1	5.6
Осенний из свежих овощей с рыбой	123	8.3	7.7	5.5
Острый из картофеля с ветчиной и чесноком	175	5.9	10.3	15.5
Пестрый	73.9	3.7	1.9	11.2
Петровский грибной с квашеной капустой и огурцами	110.5	1.5	10.3	3.1
Печеночный	104.7	8.2	7.5	1.1
По-берлински	219.7	1.9	21.6	4.8
По-деревенски	113.7	2.6	7.2	10.1
По-коми-пермяцки (из квашеной капусты с мясом)	143	10.5	10.1	2.8
По-французски	166.6	2.1	14.3	7.9
По-чешски	196.6	4.2	18.4	3.8
Приятное с полезным	101.7	8.5	0.7	16.5
Рыбный	153.3	6.4	12.4	4.4
Рыбный с морской капустой	119	8.8	7.5	4.2
С колбасой	182.5	4	14.8	8.9
С копченой треской	122.2	6.9	8.8	4
С креветками	250.9	7.7	23.3	2.7
С кукурузой	319.9	7.4	22.5	23.4
С маслом и уксусом	167.2	1.4	15.8	5.1
С сардинами	85.1	6.1	2.6	10
Сезонный	129.8	2.1	10.1	8.2
Со сметаной и яйцом	81.4	1.8	7	3
Столичный	325.2	15.9	27.8	3
Сырный	153.4	5.6	11.6	7.2

Тихая заводь	259.9	7.8	23.5	4.6
Универсал	27.2	1	0.2	5.6
Фруктовый со сметанным соусом	137.7	1.1	7.9	16.6
Цезарь классический	0	0	0	0
Эгоист	252.3	10.5	19.5	9.2
Эксклюзив	100.4	7.2	6.8	2.9
Экспериментальный	85	2.6	4.2	9.8
Эстонский	166.2	2.3	14.2	7.8
Яичный	214.2	7.3	19.5	2.6