

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, Жиры,		Углеводы, г в 100 г
		г в 100 г	г в 100 г	
Аджика	59,3	1	3,7	5,8
Анчоусное масло	235,3	16,2	18,8	0,
Апельсиновый майонез	514,1	2,7	54,5	3,4
Апельсиновый соус	55,3	0,6	4,6	3,1
Базилик свежий	23	3,15	0,64	1,05
Базилик сушеный	251	14,4	4	61
Ванилин	351	0,1	0,1	87,6
Ванильный экстракт	288	0,06	0,06	12,65
Ванильный экстракт, искусственный, без алкоголя	56	0,03	0	14,4
Ванильный экстракт, искусственный, с алкоголем	237	0,05	0	2,41
Васаби	292	2,23	10,9	40,03
Гвоздика	323	6	20,1	61,2
Гвоздика молотая	274	5,97	13	31,63
Горчица	162	5,7	6,4	22
Горчица желтая, семена	508	26,08	36,24	15,89
Горчица столовая	138,7	10	5,3	13,5
Дрожжевой экстракт	185	23,88	0,9	13,92
Заменитель майонеза, молочные сливки	97	2,1	5,1	11,1
Заменитель майонеза, соевый	232	0,3	19,2	16
Заменитель майонеза, соевый без холестерина	482	0,1	47,7	15,8
Заправка горчицная	313	1,2	31,3	7
Заправка для десерта в аэрозольной упаковке	264	0,98	22,3	16,07
Заправка для десерта, полужидкая, замороженная	318	1,25	25,31	23,05
Заправка для десерта, порошок	577	4,9	39,92	52,54
Заправка для салата «FREE Fat Free Italian Dressing», компании KRAFT	62	1,4	0,9	10,3
Заправка для салата «FREE Fat Free Ranch Dressing», компании KRAFT	138	0,7	1	30

Заправка для салата «LIGHT DONE RIGHT! Italian Dressing», компании KRAFT	170	1,1	14,4	6,7
Заправка для салата «LIGHT DONE RIGHT! Ranch Dressing», компании KRAFT	256	1,2	22,8	10
Заправка для салата «MIRACLE WHIP LIGHT», компании KRAFT	231	0,6	18,6	14,3
Заправка для салата «Ranch Dressing», компании KRAFT	510	1,4	53,7	4,3
Заправка для салата «Zesty Italian Dressing», компании KRAFT	351	0,3	35,9	5,2
Заправка для салата «Зеленая богиня»	427	1,9	43,33	7,26
Заправка для салата «Тысяча островов», обезжиренная	195	0,83	11,32	22,86
Заправка для салата «Тысяча островов», покупная	379	1,09	35,06	13,84
Заправка для салата «Тысяча островов», покупная	370	1,09	35,06	13,84
Заправка для салата «Тысяча островов», покупная, обезжиренная	195	0,83	11,32	22,86
Заправка для салата бекон с помидорами	326	1,8	35	1,8
Заправка для салата из зеленого салата	427	1,9	43,33	7,26
Заправка для салата из шинкованной капусты	404	0,85	34,53	22,4
Заправка для салата из шинкованной капусты, обезжиренная	329	0	20	39,6
Заправка для салата итальянская, без соли, покупная	292	0,38	28,37	10,43
Заправка для салата итальянская, низкокалорийная	200	0,3	20	6,5
Заправка для салата итальянская, обезжиренная	102	0,39	6,68	9,99
Заправка для салата итальянская, обезжиренная, без соли	76	0,47	6,38	4,57
Заправка для салата итальянская, покупная	240	0,41	21,12	12,12
Заправка для салата кисло-сладкая	15	0,1		3,7
Заправка для салата кунжутная	443	3,1	45,2	7,6
Заправка для салата кунжутная	443	3,1	45,2	7,6
Заправка для салата медово-горчичная, низкокалорийная	207	0,98	10	28,47
Заправка для салата пахта, легкая	202	1,25	12,42	20,23
Заправка для салата пахта, низкокалорийная	202	1,25	12,42	20,23
Заправка для салата перечная, покупная	564	1,2	61,4	3,5
Заправка для салата по домашнему рецепту с уксусом и маслом	449		50,1	2,5
Заправка для салата по домашнему рецепту, французская	631	0,1	70,2	3,4

Заправка для салата по домашнему рецепту, французская, на основе хлопкового масла	631	0,1	70,2	3,4
Заправка для салата Ранчо (фермерская), обезжиренная	119	0,25	1,92	26,41
Заправка для салата с беконом и помидорами	326	1,8	35	1,8
Заправка для салата с уксусом и маслом домашнего приготовления	449	0	50,1	2,5
Заправка для салата французская, без соли, покупная	459	0,77	44,81	15,58
Заправка для салата французская, низкокалорийная	200	0,4	13	27
Заправка для салата французская, обезжиренная	132	0,2	0,27	29,94
Заправка для салата французская, обезжиренная	222	0,58	11,52	29,72
Заправка для салата французская, обезжиренная, без соли	233	0,58	13,46	28,18
Заправка для салата французская, покупная	457	0,77	44,81	15,58
Заправка для салата французская, с хлопковым маслом по домашнему рецепту	631	0,1	70,2	3,4
Заправка для салата Цезарь	542	2,17	57,85	2,8
Заправка для салата Цезарь, низкокалорийная	110	0,3	4,4	18,5
Заправка для салата Цезарь, обезжиренная	131	1,47	0,23	30,53
Заправка для салата, обезжиренная, «MIRACLE WHIP LIGHT», компании KRAFT	84	0,2	2,7	13,6
Заправка для салата, обезжиренный майонез «Маю», компании KRAFT	70	0,2	2,7	10,4
Заправка для салата, Ранчо (фермерская), покупная	484	1,03	51,39	5,99
Заправка для салата, русская	355	0,69	26,18	31,9
Заправка для салата, русская, низкокалорийная	141	0,5	4	27,3
Заправка для салата, с голубым сыром или сыром рокфор, низкокалорийная	86	2,1	2,7	13,2
Заправка для салата, с голубым сыром или сыром рокфор, обезжиренная	115	1,52	1,01	23,8
Заправка для салата, с голубым сыром или сыром рокфор, покупная	484	1,37	51,1	4,37
Заправка для салата, с различными запахами в ассортименте, в спрее	165	0,16	10,75	16,3
Заправка для салатов	447,2	0	47,5	5,2
Заправка Сэн Сой для фунчозы по-корейски	541	1,3	55	10,1
Зира	112	12	5	32
Зира, семена	375	17,81	22,27	33,74
Иван-чай узколистный, листья, сырой	103	4,71	2,75	8,62

Имбирь, корень сушеный молотый	335	8,98	4,24	57,52
Кардамон	311	10,76	6,7	40,47
Карри	352	12,7	13,8	25
Кервель, сушеный	237	23,2	3,9	37,8
Кетчуп	101	1,04	0,1	27,1
Кетчуп с пониженным содержанием соли	101	1,04	0,1	27,1
Кетчуп томатный острый	98	2,5	0,0	21,8
Кинза сушеная молотая	216	3	0	54,5
Кориандр, семена	298	12,37	17,77	13,09
Корица	261	3,9	3,2	79,8
Корица, молотая	247	3,99	1,24	27,49
Коричневый соус	97,5	0,7	9,1	3,3
Куркума	325	12,7	13,8	58,2
Куркума, молотая	312	9,68	3,25	44,44
Кэроб	222	4,6	0,7	89
Лавровый лист	313	7,61	8,36	48,67
Лемонграсс (цимбопогон), сырой	99	1,82	0,49	25,31
Лимонная кислота	250	0	0	0
Луковый порошок	341	10,41	1,04	63,92
Лук-шалот, сублимированный	348	12,3	0,5	65
Майонез	665,5	2	72	2,6
Майонез «Домашний»	568	5,3	58,7	4,5
Майонез «Европейский»	665	1,4	72	2,6
Майонез «Любительский»	449	3,1	47	3
Майонез «Провансаль», 67% жирности	629	2,8	67	3,7
Майонез апельсиновый	514,1	2,7	54,5	3,4
Майонез диетический	204	1,4	20	4,4
Майонез диетический без холестерина	390	0,9	33,4	23,9

Майонез легкий	324	0,88	33,09	8,2
Майонез легкий «Mayo Light», компании KRAFT	334	0,6	32,9	8,4
Майонез легкий, 22% жирности	238	0,37	22,22	9,23
Майонез на основе соевого масла, без соли	717	1,1	79,4	2,7
Майонез низкокалорийный	263	0,9	19	23,9
Майонез обезжиренный	263	0,9	19	23,9
Майонез с желе (банкетный)	374,5	13,5	35	1,5
Майонез с корнионами	471,3	3,1	49,9	2,6
Майонез с соевым и сафлоровым маслом и солью	717	1,1	79,4	2,7
Майонез с соевым маслом и солью	718	0,9	79,39	3,16
Майонез с солью	390	0,9	33,4	23,9
Майонез с тофу	322	5,95	31,79	1,96
Майонез с хреном	522,4	3,4	54,4	5,1
Майонез со сметаной	515,7	2,9	54,9	2,8
Майонез столовый молочный	627	2,4	67	3,9
Майонез столовый молочный, 67% жирности	627	2,4	67	3,9
Майонез творожный	290,3	7,6	26,7	5,1
Майонез экстра легкий	110	1	8	10
Майонез, 33% жирности, без холестерина	333	0,9	33,3	6,7
Майонез, 40% жирности, с оливковым маслом	361	0,37	40	0
Майонез, 78% жирности, без холестерина	688	0	77,8	0,3
Майонез, легкий, SMART BALANCE, Omega Plus light, 34% жира	333	1,53	34,18	9,19
Майонез, 19% жирности, бессолевой, низкокалорийный или диетический	231	0,3	19,2	16
Майоран	271	12,7	7	60,6
Майоран, сушеный	271	12,66	7,04	20,26
Маннит	376	0	0	98,9
Маринад овощной без томата	120	1,2	7,8	12,1
Маринад овощной с томатом	142,7	3,2	8,7	13,7

Масло зеленое	558,3	1,2	60,5	2,2
Масло зеленое или килечное, или селедочное (селедочное)	553,3	5	58,7	1,2
Масло с кильками	524,8	6,4	55	1
Масло со шпротами или сардинами	539,3	3,3	57,2	3,1
Молочный соус	143,4	3	11,5	7,5
Мускатный орех	556	20	50	7
Мускатный орех, молотый	525	5,84	36,31	28,49
Мускатный цвет, молотый	475	6,71	32,38	30,3
Мята колосистая, свежая	44	3,29	0,73	1,61
Мята колосистая, сушеная	285	19,93	6,03	22,24
Мята перечная, свежая	70	3,75	0,94	6,89
Мята сушеная	285	19,9	6	22,2
Орегано сушеный	306	11	10,3	21,6
Пажитник, семена	323	23	6,41	33,75
Паприка, перец сладкий молотый	282	14,14	12,89	19,09
Паста для сэндвичей с порезанными маринованными огурцами на масляной основе	389	0,9	34	22
Перец белый	296	10,4	2,12	42,41
Перец душистый	263	6,1	8,7	50,5
Перец душистый, молотый	263	6,09	8,69	50,52
Перец кайенский	43	0,7	0,2	9,8
Перец красный молотый острый	318	12,01	17,27	29,43
Перец молотый красный	21	0,7	0,3	4,6
Перец молотый черный	255	11	3,3	64,8
Перец чили	40	2	0,2	9,5
Перечная приправа	137,8	2,9	11	7,2
Петрушка сушеная	292	26,63	5,48	23,94
Пищевая сода	0	0	0	0
Приправа для птицы	307	9,59	7,53	54,29

Приправа для тыквенного пирога	342	5,76	12,6	54,48
Приятный соус	104,7	1,5	9,4	3,9
Рассол соли	0	0	0	0
Розмарин, свежий	131	3,31	5,86	6,6
Розмарин, сушеный	331	4,88	15,22	21,46
Салатная заправка	444	0,1	46,9	5,7
Сахар ванильный	56	0	0	14,4
Сахар кленовый	354	0,1	0,2	90,9
Сахар тростниковый	398	0	0	99,4
Сахар-песок	398	0	0	99,7
Сахар-рафинад	400	0	0	99,9
Сахар-сырец	362	0	0	95,3
Сельдерей корень сушеный	191	7,8	2	36,6
Сельдерей, семя	392	18,07	25,27	29,55
Семена аниса	337	17,6	15,9	35,42
Сливочная заправка, приготовленная из сметаны и/или пахты и масла, низкокалорийная, обезжиренная	107	1,4	2,7	20
Сливочная заправка, приготовленная из сметаны и/или пахты и масла, низкокалорийная, без холестерина	140	1	8	16
Сливочная заправка, приготовленная из сметаны и/или пахты и масла, низкокалорийная	160	1,5	14	7
Сливочная заправка, приготовленная из сметаны и/или пахты и масла, низкокалорийная, без холестерина	140	1	8	16
Сливочная заправка, приготовленная из сметаны и/или пахты и масла, низкокалорийная, обезжиренная	107	1,4	2,7	20
Соевый соус	53	8,14	0,57	4,13
Соевый соус, гизидролизованного овощного белка	60	7	0,51	7,34
Соевый соус, гизидролизованного овощного белка, с пониженным содержанием натрия	90	8,19	0,31	14,14
Соевый соус, с пониженным содержанием натрия	57	9,05	0,3	4,89

Соевый соус, тамари (только из сои, без пшеничной муки)	60	10,51	0,1	4,77
Соль	0	0	0	0
Соль морская	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	0	0	0	0
Соль столовая	0	0	0	0
Соус апельсиновый	55	0,6	4,6	3,1
Соус апельсиновый	55,3	0,6	4,6	3,1
Соус барбекю	166	0,6	0,7	39,4
Соус белый	44,8	0,6	3,5	3
Соус белый (для запекания рыбы)	148,6	15,3	7,4	5,5
Соус белый основной	133	12	7,4	4,9
Соус белый с яйцом	236,4	12,8	18,5	5
Соус Вустерширский	78	0	0	19,5
Соус голландский	432,8	5,6	44,9	1,6
Соус грибной	97,1	1,9	7,7	5,3
Соус грибной с томатом	133,6	2,8	9,8	9,1
Соус из зелени	310,5	1,8	32,3	3,3
Соус из кильки	68,8	2,7	5,2	3
Соус из масла и крутого яйца	376,4	4,9	39	1,4
Соус из репчатого лука	63,9	0,9	5,1	3,8
Соус из сельдерея	243,7	2,8	21,6	10,2
Соус из хрена	131,7	1,9	10,2	8,5
Соус из шампиньонов со сливками	163,1	4	14,7	4
Соус карри	267	1,4	23,1	14,9
Соус кисло-сладкий	167	0,3	0,8	39,7
Соус кисло-сладкий с ананасом	89	0,3	0,2	21,2
Соус клюквенный	180	0,2	1	42,2
Соус красный кисло-сладкий	240,3	14,1	5,6	35,5

Соус красный основной	123,1	9,9	5	10,1
Соус красный с вином	186,8	11,2	11	11,4
Соус красный с кореньями (для тефтелей)	189,8	11	10,7	13,1
Соус красный с кореньями (для тушеного мяса)	199,6	12,4	10	16
Соус красный с луком и грибами (охотничий)	201,5	10,1	13,3	11,2
Соус красный с луком и огурцами	208,9	10,9	12,9	13,2
Соус луковый	75	1,3	6,1	4,8
Соус маковый, кремовый	399	0,92	33,33	23,43
Соус медово-горчичный	464	0,87	40,83	22,93
Соус медово-горчичный обезжиренный	169	1,07	1,47	37,23
Соус молочный густой для фарширования	173	3,6	12,4	12,6
Соус молочный для запекания овощей, мяса, рыбы	144,4	3,4	10,1	10,6
Соус молочный для запекания овощей, мяса, рыбы	144,4	3,4	10,1	10,6
Соус молочный для подачи к блюду	109	3,2	7	8,9
Соус молочный для подачи к блюду	109	3,2	7	8,9
Соус молочный сладкий	127,2	2,9	5,7	17,2
Соус паровой	213,5	15,3	14,2	6,5
Соус песто, готовый к употреблению, длительного хранения	426	5	42,42	4,44
Соус песто, готовый к употреблению, охлажденный	418	9,83	37,6	8,29
Соус польский	559	5	59,5	1
Соус рисовый Мирин	258	0,2	0,2	52,2
Соус с хреном	27	0,7	4,2	0,1
Соус сметанный	326,3	2,8	32,3	6,5
Соус сметанный с томатом	305,8	3	29,5	7,6
Соус сметанный с томатом и луком	411	4,3	38,2	13,2
Соус сметанный с хреном	341,7	3,7	32,3	9,7
Соус сметанный с шампиньонами	169	0,6	14,5	9,1
Соус сметано-чесночный	204,3	2,3	20,6	2,6

Соус соевый классический	58	3,5	0	11
Соус сухарный	500,4	3,2	48,8	13
Соус сырный	141,5	6	10,8	5,5
Соус Табаско с острым перцем	12	1,29	0,76	0,2
Соус татарский	283,8	3,1	26,1	9,6
Соус ткемали	417,5	5	40	10
Соус томатный	134	7,1	5,6	14,6
Соус томатный острый	98	2,5	0	21,8
Соус томатный с грибами	199,9	8,4	11,6	16,5
Соус томатный с овощами	219,4	7,9	14	16,4
Соус укропный	309	0,8	30	8,1
Соус универсальный	211,1	8,8	17,8	4,1
Соус хлебный	81,8	1,4	7,1	3,2
Соус хрен со сметаной	217,7	3,1	19,3	8,6
Соус черносмородиновый	77	0,4	0	19,4
Соус яблочный	77	0,3	0,1	19
Соус яично-масляный	321	3	34,1	0,6
Тимьян сушеный	276	9,1	7,4	26,9
Тимьян, свежий	101	5,56	1,68	10,45
Тмин	375	17,8	44,2	22,3
Тмин, семена	333	19,77	14,59	11,9
Томатная паста	92	5,6	1,5	16,7
Укроп сушеный	40	2,5	0,5	6,3
Укроп, семена	305	15,98	14,54	34,07
Уксус бальзамический	88	0,49	0	17,03
Уксус винный 3%	9	0	0	0
Уксус винный, красный	19	0,04	0	0,27
Уксус спиртовой	18	0	0	0,04

Уксус столовый 9%	32	0	0	0
Уксус яблочный	21	0	0	0,93
Фенхель, семена	345	15,8	14,87	12,49
Фруктоза	399	0	0	99,8
Хрен, корень	59	3,2	0,4	10,5
Чабер, молотый	272	6,73	5,91	23,03
Чеснок, порошок	331	16,55	0,73	63,73
Чили, порошок	282	13,46	14,28	14,9
Шалфей сушеный	315	10,6	12,8	20,4
Шалфей, молотый	315	10,63	12,75	20,43
Шафран	310	11,4	5,9	65,4
Эстрагон (тархун), зелень свежая	24,8	1,5	0,008	5
Эстрагон, сушеный	295	22,77	7,24	42,82
Яично-масляный соус	321	3	34,1	0,6