

**РАСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ И БЛЮД НА 100гр**

<b>БЛЮДА</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>БЛЮДА</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>БЛЮДА</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ПРОДУКТЫ</b>	<b>ККАЛ</b>	<b>ПРОДУКТЫ</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>1 блюдо</b>		<b>Гарнир</b>		<b>Мучные изделия</b>		<b>Разное</b>		<b>Овощи</b>	
борщ гов	95	вермишель с ма	206	багет	369	семечки	136		
бульон говяж	40	гречка	197	баранки	314	миндаль	648	капуста	25
бульн курин	32	картоф.пюре	92	батон нарезн	264	фундук	706	лук репч	48
бульн овощ	12	пюре с маслом	141	бородинский	202	грецк.орехи	710	помид	23
дом.лапша кур	161	макароны отвар	153	блины	185	арахис	612	зел.перец	26
овощ. Суп	37	рис отвар	152	бигмагМак 214гр	540	мармелад	306	грибы сол	29
с галушками	35	спагетти груб пол	113	бискв.торт	520	мед1ст.л30	94	салат лист	17
с макаронами	80			бискв. С фрукт	446	1 ч.л.		редис	20
суп картоф	233	<b>Каши</b>		блины со сгуц	256	шоколад.че	539	капуста кваш	17
суп кур с вермиш	48	геркулес	108	бублик пшенич	276	шоко молоч	550	огур	13
суп рис гов	34	геркулес на воде	104	булочки сдоб	292	сахар1ч.л.1	40	морковь	35
суп горох.мяс	242	кукурузная	168	булоч для ход-до	287	варенье1с3	122	фасоль вар	127
суп с фрикад. Зве	45	Манная мол.мас	122	бут с черн.инд	150	карамель,л	386	зел.гор.св	72
суп фасоле	62	овсян на мол	116	бутер с кол.х-ц	57	халва	522	свекла вар	54
рассольник	246	перловая	137	вафли	545	батон.шоко	500	кукур.отв	123
уха	46	пшениная	168	гамбургер	486	попкорн	480	оливки зел	125
харчо	75	пшеничная	167	гренки жар	381	отруби	190	чипсы карт	538
щавелевыи	40	рис каша на воде	107	кекс	276	арахис в ш	430	масл.черн	361
		рис мол без сах	101	кукур. Хлопья	360	гематоген	345	перец крас	31
		ячневая	98	мюсли	352	желе	56	горошек	80
		ячневая мол	111	овсян печение	434	зефир	316	кук.конс	211
<b>2 блюдо</b>				оладьи	296	в шоко	410	лук зел	22
бешпармак	600	<b>Мясное</b>		пастила	323	ирис	414		
бефстроганов	228	баранина отв	293	пирог песоч с фр	334	птичмол10г	464	<b>Фрукты</b>	
вар-ки с твор бшт	170	ветчина	275	печенье, торты	520	рафаэлло	622	грейпфрут	35
вар-ки с картоф б	158	говяд.отвар	175	печенье крекер	352	твикс	495	малина	39
голубцы	311	грудка отвар	137	пицца с сыром	320	ассорти	506	персики	42
голуб.ленив	260	гусь	319	пир-е бискв.шоко	471	желейные	329	смородина	35
гречка с мясом		индейка отвар	274	пряник	370	миндаль вц	480	яблоки	44
грибы сред	32	колбаса вар люб	300	пирожки жар.с п	289	безе	467	груши	42
гуляш гов	180	курица жарен	262	с яйцом и луком	204	цукаты	216	абрикосы	45
жаркое с овощам	150	кролик	212	с мясом	220	марс	452	слива	43
икра минтая	131	печень гов.жар	199	с завар.кр	336	милквечи	452	клубника	40
икра красн	261	почки туш	225	слоенс кремом	554	сникерс	507	киви	49
капуста туш с око	108	сало	841	слоен с капустои	335	варен.земл	260	вишня	49
капуста туш	75	свинина шашлык	280	сухарики	360	малин-е	260	апельсины	40
кабачки туш	104	сосиски	266	твор.запеканка	199	жев.рез	170	черешня	50
кальмары отвар	140	телят.отвар	134	хлеб бел.вс	232			крыжовник	41
карп жар	196	утка жар	407	ржано-пшенич	214			мандарины	38
картоф жарен	184	фарш	392	хлеб зерн	222			хурма	55
картоф по франц	105	фарш курин	206	хлебцы 1 шт	18			дыня	39
картоф фри	266	язык	231	хлебцы		<b>Молочное</b>		банан	95
картоф.отв.смасл	126			хотдог в бел.бато	724	морож.в ш	312	виноград	64
со смет	117			шаурма	250	морож	218	ананасы	49
котлеты гов.смеш	50			1шт шаурма	628	молоко сгул	329	арбуз	40
котлеты кур						смет 20%	204	чернослив	242
котлеты рыб	168	<b>Салаты</b>				сыр тверд	360	курага	284
котлеты с консерв		Из св.ов. С масло	70			творог неж	88	изюм	294
краб.палочки	94	св.кап.карт	49			молоко обе	31	инжир	257
креветки отвар	95	из фасоли	150			иогурт 1,5%	47	финики	306
курица туш	170	фруктовый	35			кефир неж	30	урюк	200
кур. крылышки	180	греческий	160	<b>Яица</b>		молоко нат	60	ананас конс	63
манты овощные		цезарь	200	яичница с сосиск	240	творог 9%	185		
манты	210	мясной	226	омлет из 2 яиц	210	иогурт фрун	105	<b>Напитки</b>	48
овощ рагу с карт	99	оливье с колбас	305	1 желток	59	шоко напиток	77	сок мультиф	48
окорочка гриль	268	сельдь под шубо	271	1 белок	17	твор.масса	340	томатный	19
окрошка мясн	269	свекла с орех.чер	288	1 яйцо отвар	75	брынза	260	комп.абрик	55
окунь жар	158	каб икра	94			сыр плавл	323	сок абрик	56
пельмени	252	бакл.икра	146	<b>Заправки</b>		сырники тв	220	кисель	105
перец фарш		винегрет	128	сл.масло	748	сулугуни	285	комп сухфр	170
плов	359	бакл.жарен	116	маргарин	743	фета сыр	243	яблоч	44
роллы	142	из огурцов	76	маионез	621	сливки 19%	118	слива	66
рыба отвар	78	из помидоров	108	раст.масло	899	иогурт1,2%	73	абрикосы	55
рыба в масле	283	из редьки	128	олив масло	898	плавл.през	193	вишнев	54
сельдь	140	из капусты	83	кутчуп	90			виноград	72
судак	97	из кв.капусты	69	соев соус	12			апельсины	54
тефтели	106	морк.по корейс	135	аджика домаш	70			газир	50
тунец в собст.сок	96			приправа Вегетта	137			пепси	70
								квас	37