

Наименование гарнира	Калорийность, Белки, Жиры, Углеводы,			
	ккал	г в 100 г	г в 100 г	г в 100 г
Бобовые в соусе	347,7	26,2	7	48
Бобовые отварные	276,8	24,2	1,8	43,6
Вермишель вареная	302	14	1,1	59
Гороховая каша на воде	80,1	6,1	0,1	12,9
Гречневая каша на воде	111,3	4,9	1,2	21,5
Гречневая каша на молоке	209,4	10,2	5,8	28,8
Капуста жареная	60,6	2,8	3,3	5,3
Капуста тушеная	28,2	1,8	0,1	4,9
Картофель в молоке	93,3	2,2	5	10,4
Картофель в фольге	73,5	1,9	2,8	10,8
Картофель жареный из вареного	211,5	3,6	11,7	24,5
Картофель жареный из сырого	203,3	3,7	10,6	24,8
Картофель молодой в сметане	161,1	2,1	14	7,2
Картофель отварной в мундире	78,8	2,3	0,1	15,1
Картофель по-домашнему	247,7	5,3	18,4	16,3
Картофель жареный во фритюре	279	4,7	17,8	26,6
Картофель, запеченный в сметанном соусе	245,2	3,7	19,5	14,5
Картофель, запеченный со свининой	299,5	7,8	22,9	16,6
Картофель, тушённый с грибами	171,3	3	14,2	8,4
Картофель, тушеный с грибами в сметане	153,6	4,3	10,1	12,2
Картофельная запеканка	79,8	2,9	4,3	7,9
Картофельная масса	89,4	4	1	17,2
Картофельное пюре	88	2,1	4,6	8,5
Картофельные крокеты	346	2,6	34,1	7,6
Каша гороховая	130	2	1	2
Каша гречневая рассыпчатая	98,7	3,6	2,2	17,1
Каша гурьевская	151,2	4,4	5,4	22,6
Клецки	160,3	5	4,8	25,8
Клецки в лимонном соусе	87	1,9	4,3	10,8
Клецки из капусты	21,5	1,2	1,3	1,3
Кукурузная каша на воде	109,5	2,9	0,4	24,9
Лапша домашняя	255,9	9,7	3,1	50,5
Макароны из твердых сортов пшеницы	139,9	5,5	1,1	27
Макароны яичные	150	5,5	1,2	28
Манная каша на молоке	223,1	10,1	5,4	32,6
Морковь, пассированная в масле	127,4	0,9	10,2	8,5
Овсяная каша на воде (Геркулес)	95,7	3,1	1,4	16,7
Овсяная каша на молоке	194,5	8,9	6,1	24,6
Перловка вареная	118,3	3,4	0,5	23,6
Плов	150,7	4,1	7,3	18,3
Помидоры, баклажаны жареные	119,4	1,2	10,6	5,1

Пшенная каша на воде	116,7	3,6	1,4	23,2
Пшенная каша с тыквой на молоке	174,1	8,3	7,1	24,9
Пюре из кабачков	129,8	1,1	12,4	3,8
Пюре из картофеля и капусты	60,4	2,2	2,8	7
Пюре из картофеля и тыквы	75,4	1,8	4,8	6,6
Пюре из картофеля и шпината	70,6	1,9	4,8	5,2
Пюре из моркови	105,7	1,7	8,4	6,3
Пюре из репчатого лука	44,4	1,8	0,7	8,2
Рис вареный	116,1	2,3	0,5	24,8
Рис рассыпчатый	113	2,4	0,2	24,9
Рисовая каша на молоке	214,1	8,2	5,1	31,2
Фасоль вареная	122,6	7,8	0,6	21,4
Фасоль стручковая (спаржа) отварная	22,1	2,2	0,1	2,5
Ячневая каша на воде	79,8	2,6	0,3	15,6