

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г на 100 г	Жиры, г на 100 г	Углеводы, г на 100 г
Борщ	57,7	3,8	2,9	4,3
Борщ из свежей капусты и картофеля	36	1	1,1	5,4
Борщ кубанский с кабачками	88,2	4,9	5,7	4,7
Борщ летний	38	1,1	1,2	5,7
Борщ летний (с ботвой свеклы)	69	3,9	3,2	6,6
Борщ московский	115,5	8,3	7,2	4,6
Борщ по-вегетариански	34,7	0,5	2,7	2,2
Борщ с капустой и картофелем	61,6	3,8	2,9	5,4
Борщ с картофелем	42	1,1	1,1	6,8
Борщ с черносливом и грибами	74	4,6	3,1	7,4
Борщ сибирский	76,7	5,4	3,4	6,5
Борщ украинский	90,2	4,4	4,4	8,7
Борщ холодный	45,7	1,5	3,2	3
Говяжий суп	28,8	2,3	1,1	2,6
Голландский зеленый суп	65,3	4,8	1,4	8,8
Гороховый суп	54,3	2,2	3	5
Грибной борщ	27,1	0,7	2,1	1,4
Грибной суп	50,9	0,8	3,4	4,6
Куриный суп по-индийски	0	0	0	0
Куриный суп с макаронами	59,7	4,5	3,3	3,1
Литовский холодный борщ	63,8	2,9	2,2	8,6
Лэпсытепх (бульон с жареными орешками из муки и с зажаркой – адыгейское национальное блюдо)	167,1	11,4	10,3	7,6
Молочный суп с морковью	33,6	1,6	1,5	3,7
Окрошка мясная на кефире с говядиной	39	2,8	1,1	4,3
Окрошка мясная со сметаной и говядиной	52	2,1	1,7	6,3
Окрошка овощная	39	0,9	0,8	6,8
Похлебка грибная (карельское национальное блюдо)	81,6	3,1	4,1	8,5
Похлебка из сардин в горшочке	115,8	6,4	6,9	7,5
Похлебка по-суворовски	70,4	8,7	2,4	3,8
Похлебка рыбная по-сибирски	57,8	4,8	1,5	6,7
Похлебка старомосковская	94,1	3,6	7,1	4,2
Рассольник	40,4	0,9	1,6	5,9
Рассольник домашний	38,4	0,9	1,6	5,4
Рассольник ленинградский	53,3	1,3	1,7	8,8
Рассольник по-кубански	100,8	4,9	5,7	7,9

Рисовый грибной суп	62,7	2	2,2	9,3
Свекольник холодный	62,6	1,8	3,6	6,2
Сладкий суп из черники с клецками	75,8	1,4	1,3	15,6
Солянка грибная	18	0,5	1,2	1,3
Солянка рыбная	25	2,4	1,2	1,2
Суп «Ереванский»	54,1	3,1	1,9	6,5
Суп «Хинкал» (суп с мясом и ракушками – дагестанское национальное блюдо)	125,1	10,2	6,1	7,8
Суп вишневый с клецками	79,3	2	1,1	16,4
Суп гороховый с яблоками	44	2,5	2,3	3,6
Суп грибной картофельный	45,5	0,8	3,7	2,6
Суп грибной с пирожками	60,3	1,3	5,2	2,2
Суп из белых грибов с макаронами	58,1	1,4	4,7	2,8
Суп из говядины	41,9	2,4	2,5	2,6
Суп из клюквы и яблок	51	0,4	1,9	8,7
Суп из моркови и кефира	58	2,3	2,1	8
Суп из овощей	36,7	1,7	1,6	4,2
Суп из овсяной крупы с яблоками	62,4	1,7	1,4	11,5
Суп из овсяных хлопьев с яблоками	48,1	1,7	1,5	7,4
Суп из свежих помидоров	37,4	0,9	2,1	4
Суп из свежих фруктов	50	0,1	0,1	11,9
Суп из свекольной ботвы и щавеля	46,6	1,7	3,8	1,6
Суп из смеси сухофруктов	80,5	0,5	0	20,9
Суп из спаржи	78	2,6	4,8	6,6
Суп из утки	283	10,9	23	8,6
Суп из фасоли с орехами	67	2,3	4,8	3,8
Суп из цветной капусты	36,8	1	3,2	1,1
Суп из черники с макаронами	34,2	0,5	0,8	6,6
Суп из чечевицы	67,8	2,5	4,2	5,2
Суп картофельный	50,6	1,3	1,1	9,4
Суп картофельный с бобовыми	73,3	2,7	2,4	10,8
Суп картофельный с грибами	42,2	1,7	1,2	6,5
Суп картофельный с кальмарами	62,4	4	2,4	6,5
Суп картофельный с крупой	53,6	1,3	1,2	10
Суп картофельный с макаронными изделиями	47,7	1,3	1	8,8
Суп картофельный с мясными фрикадельками	57,6	3,3	2,2	6,5
Суп картофельный с перловой крупой	37	1	1,1	6,5
Суп картофельный с рыбными	48,9	2,5	1,6	6,6

фрикадельками				
Суп картофельный со сладким перцем	55,9	0,9	3,7	4,9
Суп лапша грибная	41,3	1,6	2,1	4,1
Суп молочный рисовый	99,2	3,1	5	11,1
Суп молочный с белокочанной капустой	54	2	2	6,8
Суп молочный с грибами	67,2	2,5	3,3	7,3
Суп молочный с картофельными «стружками»	51,3	1,4	3,6	3,5
Суп молочный с клецками	110,9	3,8	5,2	13
Суп молочный с крупой	68,2	2,6	2,8	8,7
Суп молочный с макаронами	58	2,2	1,9	7,9
Суп молочный с макаронными изделиями	64,6	2,8	2,7	7,7
Суп молочный с овощами	84,9	4,5	2,8	11,2
Суп молочный с рисом	81	2,1	3,9	10
Суп молочный с тыквой	50,9	2,1	1,7	7,2
Суп молочный с тыквой и манной крупой	50	2	2,2	5,4
Суп овощной на отваре шиповника	67,8	2,3	3,2	7,9
Суп перловый с грибами	43	1,6	1,2	6,4
Суп пикантный с креветками	81,9	9	2,7	5,7
Суп полевой	93,5	1,5	5,9	9,2
Суп пшеничный с мясом	57	2,9	2,2	6,4
Суп рисовый	38	0,9	1,1	6,2
Суп с бобовыми (с фасолью)	54	3	1,3	6,9
Суп с домашней лапшой	47,8	1,2	2,4	5,9
Суп с крупой	41,5	0,7	1,9	5,7
Суп с макаронными изделиями	39	0,9	2	4,5
Суп с перловой крупой	0	0	0	0
Суп с рыбными вареничками	64,3	5,2	2,6	5,3
Суп с рыбными фрикадельками	28,8	3,7	0,6	2,3
Суп с фрикадельками	24	1,7	0,9	2,3
Суп со шпинатом и грибами	76,8	1,8	7,6	0,5
Суп фасолевый	66,3	1,7	4,8	4,2
Суп Харчо	43,9	2,2	2,1	4,3
Суп Харчо (грузинское национальное блюдо)	87,9	4,8	5,5	5
Суп харчо с мясом	75	3,1	4,5	5,5
Суп холодный «Таратор»	146,1	3,9	10	10,7
Суп-крем из тыквы	92,5	3,4	4,6	10

Суп-лапша с помидорами по-казачьи	67,4	4	4,1	4
Суп-пюре из зеленого горошка	82,7	4	3	10,5
Суп-пюре из кабачков или тыквы	47	1,3	2,8	4,5
Суп-пюре из картофеля	58	1,6	2	8,3
Суп-пюре из картофеля и моркови	37,7	0,6	2,9	2,4
Суп-пюре из моркови	39	1,2	1,8	4,5
Суп-пюре из печени	67,9	3,7	4,1	4,3
Суп-пюре из птицы	93,1	4,8	6,8	3,5
Суп-пюре из разных овощей	60,3	2,3	2,8	7
Суп-пюре из рисовой крупы	48	1,4	1,3	7,7
Суп-пюре из свежих помидоров	40,5	1,8	3,1	1,4
Суп-пюре из черники	33,5	0,3	1,3	5,5
Суп-пюре из шпината	42	1,9	2	4
Суп-салат «Садовый»	62,8	5,6	2,8	4
Сырный суп	93,4	4,7	6,9	3,2
Уха ладожская с кнелями и расстегаями	85,2	13,4	2,5	2,5
Уха ростовская	70,1	8,5	2,2	4,4
Уха рыбацкая	66,7	8,5	1,9	4,3
Уха с перловой крупой	66,3	9,3	1	5,4
Уха с расстегаями	85,3	10,4	2,9	4,7
Фасолевый суп	48,1	2,3	1,6	6,6
Хирмаса (суп из субпродуктов с лапшой домашней – бурятское национальное блюдо)	85,6	4,3	5,5	5
Холодный борщ с редькой	32,3	0,9	2	2,9
Щи боярские	48,3	3,5	2,6	2,9
Щи зеленые с яйцом	44,9	1,9	3,2	2,2
Щи из квашеной капусты	37,2	2	2,8	1
Щи из клевера и щавеля	116,3	3,3	8,9	6,1
Щи из свежей капусты	33,3	1	1,9	3,4
Щи из свежей капусты с картофелем	41,6	1,1	2,1	4,9
Щи из щавеля	45,3	2,1	3,1	2,4
Щи по-уральски (с крупой)	31,5	0,8	1,8	3,2
Щи с ячневой крупой	47,6	2,3	3,6	1,6
Щи томленные с гречневыми блинами	56,8	3,5	3,7	2,6
Юшка картофельная с кабачками и помидорами	74,6	3,5	4,3	6
Яблочный суп со сметаной	50,5	0,8	3,2	4,9