

Название блюда	Калорийность, ккал	Белки, г на 100 г	Жиры, г на 100 г	Углеводы, г на 100 г
Азу	177,6	9,3	12,3	7,3
Антрекот	317,3	21,6	25,1	1,4
Анчоусы и кильки с картофелем	156,5	12,3	7,9	9,7
Баклажаны панированные	236	2,9	23,1	4,4
Баклажаны под майонезом	114,2	1,4	10,4	4,1
Баклажаны по-украински	154,1	1,7	13,6	6,8
Баклажаны тушеные с помидорами	189,3	2,1	17,7	5,7
Баранина рубленая, запеченная в омлете (чувашское национальное блюдо)	246,3	14	20,1	2,5
Баранина с рисом и изюмом (еврейское национальное блюдо)	265,4	12,4	18	14,4
Беляши (казахское национальное блюдо)	260,6	14,6	14,7	18,7
Береки (мучное изделие с мясом – калмыцкое национальное блюдо)	289	15,4	18,9	15,3
Бефстроганов	355,4	21,9	27,4	5,7
Биточки или котлеты манные, рисовые	162,4	4	7,8	20,4
Биточки или котлеты пшеничные, перловые, ячневые	151,9	3,9	7,4	18,6
Биточки паровые	281,4	20	19,5	7
Биточки по-селянски (украинское национальное блюдо)	208,6	9,8	13,8	12
Биточки рубленые из птицы, дичи или кролика паровые под белым соусом с рисом	307,1	11,2	13,2	38,3
Биточки рыбные, жареные «фри»	232,1	12,3	15	12,7
Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы	363	14,4	12,5	51,4
Бифштекс	384,3	27,8	29,6	1,7
Бифштекс рубленый	497,3	27,1	43,2	0
Бифштекс с луком	337,7	25	25	3,4
Бифштекс с яйцом	326,4	26,1	24	1,6
Бобовые с копченой грудинкой или корейкой	381,4	23	14,9	41,4
Бозбаш	87,9	4,6	3,7	9,6
Брюква запеченная	51,1	2,1	1,6	7,5
Брюква тушеная	113,5	1,2	8,5	8,6
Вареники ленивые (полуфабрикат)	248,2	13,7	14,9	15,9
Вареники ленивые отварные	355,4	17,2	23,5	20
Вареники с брусникой и яблоками по-	106,1	3,5	2,1	19,6

уральски				
Вареники с капустой	79,1	4,2	2,9	9,7
Вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем	281,3	10,4	10,5	38,8
Волованы	435	7,9	29,9	35,9
Волованы с икрой	293,2	11,2	20,2	17,8
Волованы с курицей	410,8	14,1	30,8	20,7
Волованы с окороком	480,1	9,5	41,3	18,8
Волованы с салатом	326,6	8,3	24	20,5
Волованы с семгой или икрой	333,6	12,1	24,3	17,9
Вымя отварное в соусе	70,7	5,7	5,2	0,3
Галантин из рыбы	145,1	15,6	7,4	4,3
Говядина в кисло-сладком соусе	354,9	26,1	22	13,9
Говядина в луковом соусе запеченная	178,5	12,2	11,4	7,3
Говядина, запеченная с макаронами	359,4	18,4	22,2	22,9
Говядина, тушенная с луком, орехами и чесноком (адыгейское национальное блюдо)	530,2	29,9	24,2	51,4
Говядина, фаршированная грибами	326,5	21,1	25,5	3,4
Голубцы овощные	190,9	3,4	16,7	7,3
Горбуша в сливках	129,5	8,8	9,5	2,4
Горячий паштет из печени	119,4	10,2	5,6	7,5
Грибная запеканка	145,2	4,7	10,1	9,5
Грибная икра	88,4	2,2	6,1	6,5
Грибные пельмени	185,8	5,5	13,3	11,8
Грибные ушки	341,7	17,2	20,4	23,8
Грибочки калевальские (рыба, фаршированная яйцом, – карельское национальное блюдо)	185,7	11,8	9,2	14,8
Грибы в сметанном соусе	230,5	4,8	21,8	3,9
Грибы жареные	162,1	4,6	11,5	10,7
Грибы по-деревенски	51,1	1,2	3,7	3,5
Грибы по-селянски	180	1,6	18,4	2,1
Грибы с квашеной капустой	138,9	2,8	10,9	8
Грудинка, фаршированная кашей	283,8	16,4	18,5	13,7
Гуляш	326	24,9	22	7,7
Гуляш с капустой	81,3	5,9	5,4	2,5
Гусь, утка фаршированные	437,2	14,5	38,1	9,6
Драники	69,3	3	0,9	13
Дрочена	253	7,7	22,3	5,8
Еда «Быстрая»	241,7	10,7	6,7	36,9

Ежики сибирские	184,7	10,1	9,6	15,5
Жал-баур (шашлык из печени – кабардино-балкарское национальное блюдо)	383,5	10,4	36,4	3,8
Жареная курица и бульон	212	15,8	15,8	1,7
Жареная рыба под маринадом	215,4	19,5	11,4	9,4
Жареный картофель с колбасой	83,9	2,8	5,4	6,5
Жаркое «Вкусное»	179,4	11,2	6,9	19,4
Жаркое «Казань» (жаркое с черносливом – татарское национальное блюдо)	227,6	12,8	14,6	11,9
Жаркое из кролика (зайчатины)	182,1	13,5	12,9	3,2
Жаркое из курицы по-русски	368,8	15,4	30,1	9,6
Жаркое из свинины	233,1	10,6	20,9	0,7
Жаркое из субпродуктов по-ингушки	121,3	16	3,3	7,3
Жаркое из фаршированной свинины	102	3,3	6,7	7,6
Жаркое из цыплят и субпродуктов кур	280,9	14,6	21,7	7,2
Жаркое по-гусарски	153,6	13,4	9,8	3,1
Жаркое по-домашнему	248	16,2	13,8	15,7
Жаркое с грибами по-русски	205,4	11,2	13,8	9,8
Запеканка из икры частиковых рыб (национальное блюдо народов Севера)	122,8	8,3	5,1	11,7
Запеканка из кабачков	142,3	5,2	12,1	3,3
Запеканка из лапши со смородиной	164,4	4,5	6,1	24,3
Запеканка из макарон с творогом	241,8	11,6	9,2	30
Запеканка из отварного картофеля	133	2,8	10,5	7,2
Запеканка из риса с ревенем	155,3	3,3	6,2	23,1
Запеканка из спаржи и риса	137,5	2,7	9,2	11,7
Запеканка из творога	299,7	12,4	20,8	16,7
Запеканка из творога и гречневой крупы	168,3	7,2	7,3	19,6
Запеканка из тыквы	227,8	4,4	12,9	25
Запеканка из цветной капусты с сыром	160,7	6,4	12,3	6,6
Запеканка из черного хлеба	180,3	2,3	11,6	17,9
Запеканка из яблок	147,7	0,3	8	19,9
Запеканка капустная	161,6	6,8	12,9	4,9
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	180,3	10,6	9,9	13,1
Запеканка морковная с творогом и без творога	192,6	6,9	13,4	12
Запеканка овощная	90	3	6,7	4,8

Запеканка рисовая с творогом	200,3	4,5	8,8	27,4
Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная	147,8	3,3	6,3	20,8
Запеченная маринованная курица	201,9	10,3	16,8	2,6
Запеченная цветная капуста	99	3,8	7,9	3,4
Запеченные творожные клецки	214,1	10	17	5,6
Заячьи шкурки	35,9	1,6	0,5	6,6
Зразы донские	337,1	19,1	11,3	42,5
Зразы картофельные	189,7	4,5	12,4	16
Зразы картофельные с фаршем из пасты «Океан»	174,8	5,5	10,7	15
Зразы отбивные	266,2	24,4	15,2	8,5
Зразы рубленые	303,4	18,1	20,7	11,9
Зразы рыбные с черносливом пороссийски	122	13,8	3,4	9,7
Имам баилди	153,2	8,2	11,7	4,2
Имбирно-медовый цыпленок	193,1	14,5	11,1	9,5
Индейка с грибами	221,4	10,5	11,9	19,3
Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом	179,7	2,8	16	6,6
Кабачки с помидорами	104,4	1,3	8,1	7,1
Кабачки улыбаются	57,5	1,4	2,9	6,9
Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом или рисом	154,9	10	8,6	10
Кабачки, фаршированные в томатном соку	47,1	1,6	0,4	10
Кабачки, фаршированные мясом	115,9	5,5	8,8	3,9
Калаатикко (из картофеля)	119,4	4	8,4	7,5
Калитки картофельные	157,1	3,4	8,1	18,9
Кальмары жареные	174,6	9,9	14,4	1,4
Капуста отварная с маслом или соусом	92	1,7	7,8	4,1
Капуста по-охотничьи	65,8	2,3	2,4	9,5
Капуста со сметаной в горшочке	119,4	1,6	11,3	2,9
Капуста тушеная	102,2	2,7	5,9	10,2
Капуста тушеная с грибами	132,1	8,1	7,8	7,9
Капуста, тушенная с лимонным соком	79,6	1,1	5,2	7,6
Капуста, тушенная со свеклой	56,4	1,7	2,4	7,4
Капустные котлеты	99,4	6,4	3,5	11,3
Капустные рулетики	160	3,1	15,4	2,4
Капустный пирог	158	4,3	12,7	7

Карп по-австрийски	150,1	11,7	10,9	1,4
Картофельные котлеты, запеченные под соусом грибным или сметанным соусом	228,9	4,1	19	11
Картофельные лепешки (национальное блюдо республики Коми)	182,7	4,7	7,2	26,5
Картофельные оладьи с сыром	178	5,4	11,6	13,8
Картофельные оладьи со свежей капустой	185,3	3,7	13,5	13
Картофельный хворост	227,9	5,3	11,5	27,5
Кезан-кебаб	128,3	5,5	8,5	8
Кильки с картофельным салатом и яйцом	114,6	6,9	6,1	8,6
Киприана	294,3	15,6	24,9	2,1
Кисло-сладкая капуста	75,7	1,5	5,3	6
Кольраби с томатным соусом	80,6	4,9	4,6	5,3
Кольраби, тушенная с морковью	65,6	3,5	4,1	3,9
Корнеттики с муссом ветчины	287,1	18,5	23,3	0,9
Котлета «Аленушкина загадка»	263	8,8	24,8	1,3
Котлетки по-приморски	151,9	13	8,8	5,6
Котлеты	227,4	10,1	19,4	3,3
Котлеты «Централь»	203,1	10,9	15,5	5,4
Котлеты гороховые	236	13,3	10,4	23,7
Котлеты из брюквы	99,3	3,1	5,6	9,6
Котлеты из кабачков с творогом	122,5	5	7,9	8,3
Котлеты из овощей	187,6	3,3	13,3	14,5
Котлеты из свинины по-сарански (мордовское национальное блюдо)	571,6	14,2	52,9	10,4
Котлеты из филе птицы или дичи, панированные жареные	403,7	25,1	20,4	32
Котлеты или биточки рыбные	168,1	8,1	8,4	16,1
Котлеты капустно-морковные	198	4,5	14,1	14,2
Котлеты капустные	191	4,9	13,8	12,7
Котлеты картофельные	189,2	3,7	12,9	15,6
Котлеты морковные	206,2	4,1	14,5	15,9
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	342,9	20,8	26,1	6,7
Котлеты натуральные	438,2	29	35,8	0,04
Котлеты натуральные из филе птицы или дичи под соусом паровым с грибами	312,2	13,3	16	30,6
Котлеты натуральные из филе птицы, дичи или кролика с гарниром	301,7	11,7	22,8	13,1

Котлеты натуральные паровые	209,8	8,8	19,4	0,008
Котлеты натуральные рубленые	490,5	23	44,3	0
Котлеты отбивные	505,2	18,2	43,5	10,7
Котлеты по-гречески	178,1	6,4	6,7	24,6
Котлеты по-киевски	444,7	21,6	27,8	28,8
Котлеты полтавские (украинское национальное блюдо)	465,7	27,8	36,7	6,3
Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным	301,8	17,7	15,8	23,7
Котлеты рубленые из птицы, дичи или кролика с гарниром	328,4	12,3	12,9	43,6
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	285,3	16,2	21	8,4
Котлеты рыбные любительские	148,2	10,5	8,5	8
Котлеты рыбные с капустой и морковью	288,7	20,8	20,9	4,6
Котлеты рыбные с омлетом и сыром	322,6	15	26,2	7,3
Котлеты свекольные	153,5	3,8	9	15,2
Котлеты, биточки из рыбы и пасты «Океан»	362	11,7	10	59,9
Котлеты, биточки, шницели	317,7	21,3	20,9	11,8
Крабы с яйцом	251,2	16,7	19,9	1,3
Красная капуста	73	1,1	5,2	5,9
Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками	44,1	0,6	1	8,7
Креветки с соусом	211,3	26,5	7,5	10,1
Креветки, запеченные под сметанным или молочным соусом	175,7	15,1	7,8	11,9
Крокеты картофельные	239,7	4,3	20,2	10,9
Кролик в маринаде	194,5	15,7	11,5	7,6
Кролик под ореховым соусом	205,4	8,1	17,1	5,2
Кролик по-любительски	455	15,4	26	42,3
Курзе с зеленью (пельмени с фаршем из зелени – дагестанское национальное блюдо)	162,8	6,2	5,1	24,7
Куриное филе, фаршированное грибами	226,2	13,4	19	0,5
Куриные грудки с соусом из грецких орехов	227,2	11,8	15,6	10,6
Куриные колбаски с жареным картофелем	141,9	6,4	7,8	12,3
Курица по-купечески	127,9	7	9,9	2,8
Курица почти в сметане	338,8	7,3	33,6	1,9

Курица фаршированная (галантин) или поросенок фаршированный	325,3	12,5	27,6	7,1
Курица, жаренная целиком	133,8	8,5	9,3	4,3
Курица, тушённая с картофелем и помидорами	123	5,6	9	5,1
Лангет	381,3	33,2	27,6	0
Лук маринованный	82,2	1,4	5	8,5
Лук порей с грибами	58,3	2,4	3,6	4,3
Лук порей со свининой	207,5	6	15,6	11,5
Лук, жареный во фритюре	239,7	4,8	14	25,3
Луковый клопс	181,4	11,4	13,3	4,2
Люля-кебаб (азербайджанское национальное блюдо)	338,7	20,1	24,6	9,9
Макароны с яйцом	114,9	3,1	7,5	9,4
Манты с бараниной (казахское национальное блюдо)	204,9	11,7	10,3	17,6
Манты с тыквой	247,7	3	18	19,7
Масса из рыбы горячего копчения	340,1	22,3	27,8	0,3
Минестроне	66,8	4,2	3,4	5,3
Мозги, запеченные на гренках	219,6	9,8	12,1	19,2
Морепродукты под майонезом	472,2	39	34,7	1
Морковь в формочках	74,4	2,1	5,3	4,8
Морковь глазированная	146,3	1	6,8	21,6
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	184,8	7,4	8,9	19,9
Морковь тушеная	108	0,9	8,9	6,4
Морковь тушеная с рисом и черносливом	174,6	2,6	7,1	26,6
Морковь, тушенная в сметанном соусе	152,4	2,4	11,3	10,9
Морковь, тушенная с репчатым луком	57,6	1,9	2,5	7,4
Морковь, тушенная с рисом	130,8	1,7	8,1	13,7
Морковь, тушенная с черносливом или яблоками	146,6	2,2	5,1	24,7
Морской гребешок или креветки заливные	222	23,6	13,7	1,2
Морской гребешок отварной с соусом	159	16,9	6,2	9,4
Мясо «Пальчики оближешь»	269,4	9,8	24,7	2,1
Мясо в горшочке	57,9	1,9	3,8	4,3
Мясо в шубе	273,5	11,8	24,6	1,4
Мясо отварное	307,2	34,1	18,6	0,9
Мясо по-корейски	173,5	3,1	15,7	5,4

Мясо по-французски	264,6	10	23	4,6
Мясо с курагой	181,6	10,1	10,6	12,3
Мясо с овощами по-индонезийски	174,7	5,1	11	14,7
Мясо тушеное	252,3	17,3	9	27,3
Мясо шпигованное	174	17,6	9,2	5,6
Мясо, жаренное крупным куском	399,3	35	28,8	0
Мясо, жаренное крупным куском, шпигованное	391,5	32,6	29	0
Мясо, тушенное с луком в горшочке	293,2	15,9	9,7	37,9
Овощи в молочном соусе	120,8	5,6	3,7	17,5
Овощи отварные с жиром	90,5	1,9	6	7,5
Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	232,1	4,7	17,9	13,8
Овощи, припущенные с жиром	109,2	2,1	6	12,4
Овощное рагу с шампиньонами	73,2	1,1	6	3,9
Оладьи из капусты с сыром	213,2	5,6	19,3	4,6
Оладьи из печени	229,1	20,2	14,2	5,4
Омлет из взбитых сливок	256,8	6,4	14,8	26,2
Омлет натуральный	221,9	12,2	18,4	1,9
Омлет с сыром	342	16,3	29,7	2,6
Омлет, смешанный с мясными продуктами	351,4	17,3	30,5	2,1
Осетрина, белуга, севрюга, сом с гарниром	132,6	12	8	3,3
Острый рис с помидорами	128,4	2,9	4,1	21,2
Охотничье блюдо	114,2	4,9	7,9	6,4
Палочки из оленины (национальное блюдо народов Севера)	527,1	21,8	47,8	2,5
Пампушки с чесноком	215,3	5,8	3,9	41,9
Паста Наполитана	289,6	4,2	21,5	21
Паста сырная	555,2	14,8	54,2	2,3
Паштет из печени	294,5	14	26	1,1
Паштет из фасоли	330,5	13	20,9	24
Паштет рыбный	276,4	20,5	21,5	0,3
Пельмени «Московские»	279	14	14,6	24,6
Пельмени из говядины и свинины	276,9	13,4	12	30,7
Пельмени мясные	245	15,5	8	29,7
Пельмени по-мордовски	249,3	8,9	14,2	23
Пельмени рыбные (полуфабрикат)	209,2	14,9	6,7	23,9
Пельмени рыбные, запеченные в горшочке	377,5	20,9	20,2	29,9

Пельмени со свиной и свежей капустой	268,5	10,2	12,9	29,7
Пельмени старорусские с субпродуктами	265,2	15,1	13,7	21,8
Пельмени, запеченные в сметане	616,6	25,7	40	41,1
Перец с грибами	73,4	2,1	5,7	3,5
Перец, фаршированный брынзой или сыром с яйцом (карачаево-черкесское национальное блюдо)	175,2	8,4	14,3	3,4
Перец, фаршированный овощами и рисом	131,8	2,7	8,9	11
Печенка в сметане	184,7	8,9	14,6	4,7
Печеночный паштет	306,7	7,3	22,2	20,7
Печень в сметанном соусе	112,2	4,1	9	4,1
Печень по-берлински	118,2	8,1	6,4	7,6
Печень по-деревенски (печень, запеченная в яйце, – татарское национальное блюдо)	182	16,5	11	4,6
Печень по-строгановски	347	16,3	29,1	5,3
Печень по-шадрински	84,8	11	2,6	4,7
Печень по-южноамерикански	139,8	14,2	9,2	0
Печень с грибами	251,3	21,6	17,3	2,5
Печень, жаренная с жиром или луком	300,3	23,7	21,2	3,9
Печень, тушенная в соусе	362,4	12,3	18,2	39,8
Печенье «Платочки»	302,2	8,9	19,5	24,2
Поджарка	357,6	26,1	26,1	4,9
Поджарка из рыбы	276,4	15,2	20	9,5
Помидоры жареные	55,6	0,8	4,2	4
Помидоры, фаршированные грибами	58	1,6	4,1	3,9
Помидоры, фаршированные овощами и рисом	118	2,3	7,6	10,8
Помидоры, фаршированные творогом	91,5	5,4	6,1	4,1
Помидоры, фаршированные яйцом и луком	95,4	3,1	7,7	3,8
Поросенок отварной с хреном	194,8	20,5	8,6	9,5
Поросенок фаршированный	120,3	16,5	5,7	0,6
Почки жареные с помидорами или лимонным соком	237,9	19,8	15,6	4,8
Почки по-русски	116,4	8,7	5,3	9,1
Почки с грибами в соусе красном с вином	154,7	12,8	9,8	4,1
Птица или дичь под паровым соусом с	322	14,4	15,4	33,5

грибами и рисом				
Птица или кролик жареные	508,3	31,2	42	1,3
Птица или кролик, тушеные в соусе	265,5	17,5	19,1	6,2
Птица, дичь или кролик отварные с гарниром	335,8	16	13,7	39,6
Птица, дичь или кролик по-столичному	396,2	22,9	21,2	30,3
Рагу из баранины или свинины	225,6	11,2	13,3	16,2
Рагу из грибов с яйцами	87,8	7,3	4,4	5,1
Рагу из овощей	147,2	4,5	7,9	15,4
Рагу из птицы, дичи, кролика или субпродуктов	246,2	14,1	16,4	11,2
Рагу овощное	125,9	4,7	5,2	16,1
Репа или кабачки, фаршированные овощами и рисом	157,8	4,8	10,2	12,6
Репа, фаршированная грибами	189,9	5	13,1	13,8
Рис в капустных листьях с мясным фаршем	38,4	1,4	1,1	6,2
Рис запеченный	361,2	10,9	23,5	28,3
Рис припущенный	163,6	5,7	6,1	22,9
Рис припущенный с томатом	208,4	8,3	7,7	28,3
Ромштекс	395,3	26,9	27,4	11,1
Рулет из баранины по-башкирски	190,5	14,5	11,4	7,9
Рулет из говядины	387,3	32,5	28,1	1,3
Рулет из курицы со свиной и черносливом	281	18,5	19,6	8,2
Рулет из печени с яблоками	124,3	6,2	9,8	3,1
Рулет из рыбы	159,6	10,6	7,4	13,5
Рулет или запеканка картофельные, с овощами или овощами и грибами	128,8	4,3	6,1	15,2
Рулет мясной с черносливом	202,9	13,2	13,7	7,3
Рулет с луком и яйцом	255,5	17,8	16,5	9,5
Рулет с макаронами или яйцом	287,1	16,2	13,9	26
Рулет яичный с морковью	198,6	9,9	15,7	4,7
Рулетики куриные	142	17,1	7,9	0,7
Рулетики мясные, фаршированные капустой, по-домашнему	460,4	16	40,5	8,7
Рыба (напластованная кусками) отварная	178,5	15,1	8,7	10,5
Рыба (напластованная кусками) припущенная	186,2	12,9	12,1	6,9
Рыба (семейства осетровых) жареная	242,2	16	16,7	7,5
Рыба (семейства осетровых) отварная	202,2	13,3	13,7	7

Рыба (семейства осетровых) припущенная	193,8	13,4	13	6,2
Рыба (филе) отварная	165	19,6	6	8,8
Рыба (филе) припущенная	145,9	13,8	7,5	6,3
Рыба «Аппетитная» (рыба, запеченная с капустой и луком)	248,4	12,8	19	6,9
Рыба «Сюрприз» (окунь)	115,7	9,3	8,2	1,2
Рыба в тесте, жареная	227	15,4	12,3	14,7
Рыба в яблочном соусе	86,7	5,9	4,8	5,2
Рыба жареная	207,8	16,6	11,3	10,6
Рыба заливная с гарниром	200,7	20,1	11,3	4,9
Рыба по-волжски (рыба маринованная, жареная)	264,8	24,8	14,7	8,8
Рыба под майонезом	191,8	10,6	16,1	1,1
Рыба под майонезом	258,8	12	22,4	2,4
Рыба под маринадом	6,2	0,3	0,3	0,5
Рыба по-русски	190,6	14,5	11,6	7,5
Рыба по-старорусски в горшочке	152,3	4,5	13,4	3,7
Рыба, жаренная во фритюре	245,2	12,5	15,7	14,3
Рыба, жаренная с луком по-ленинградски	220	12	14,1	12,1
Рыба, запеченная в соусе с грибами	366,4	25,6	27,7	4
Рыба, запеченная под молочным соусом	173,8	9,1	10,1	12,3
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	193,8	13,5	11,9	8,7
Рыба, печенная со шпиком	97,5	11,2	2,8	7,3
Рыба, припущенная с соусом белое вино	172,6	15	8,6	9,4
Рыба, тушеная в томате с овощами	122,7	14,4	3,7	8,5
Рыбная запеканка	164	9,7	11,8	4,9
Рыбно-картофельные котлеты	130,2	6,7	9,9	3,8
Рыбный шницель	215,2	12,8	15,5	6,5
Салака в молоке	143	6,2	11,8	3,1
Салака в чесночном соусе	32,7	2,4	2,1	1,1
Салака, запеченная с рисом и капустой	43	2,6	1,7	4,6
Сациви из курицы или индейки (птица в ореховом соусе – грузинское национальное блюдо)	312,8	20,4	19,4	15,1
Свекла тушеная	106,3	2,7	5,5	12,2
Свекла, тушеная в сметане или соусе	144,3	2,3	10,6	10,7
Свекла, тушеная в сметанном соусе	174,8	2,6	12,7	13,3

Свекла, тушенная с яблоками	166,1	2	11,8	13,9
Свекла, фаршированная творогом и изюмом	177,9	6,2	11,5	13,2
Свинина на сковороде по-зауральски	155,2	8	11,5	5,1
Свинина по-китайски	303,9	9,2	23,3	15,3
Свинина с капустой и клецками	139	4,6	9,9	8,5
Свинина, жаренная в тесте	319,1	10,9	25,2	13
Свинина, запеченная в тесте	322,9	13,1	27,7	5,6
Свинина, тушенная с капустой	128,5	4	11,7	2
Свиные рулетики	260,4	10,2	21,9	6,1
Сельдерей с картофелем	130,2	1,3	9,6	10,3
Сельдерей с морковью	163,9	1,4	13,8	9,1
Сельдерей с яблоками	131,9	2	8,8	11,9
Сельдерей со сливами	171,8	2,9	9,3	20,4
Сельдерей со стручковой фасолью	120	1,6	9,6	7,3
Сельдерей, жаренный с яйцом	81,2	3,2	4,6	7,3
Сельдь в сметане	182,6	11	12,9	5,9
Сельдь жареная по-датски	183,7	11,1	12,8	6,3
Сельдь по-московски с яблоками и луком	235,3	12,4	18,6	4,8
Сельдь рубленая	289,3	14,1	22,8	7,5
Сельдь рубленая с орехами	387,7	20	23,2	26,2
Сельдь с гарниром	94,4	6,7	3,6	9,5
Сельдь с гарниром	201,6	9,6	16,9	3
Сельдь с картофелем	174,5	9,8	10,4	11,1
Сердце, легкие и другие субпродукты в соусе	140,3	12,2	7,6	6,1
Сладкая запеканка из фасоли	299	11,2	15,5	30,5
Сладкая картофельная запеканка	176,7	3,9	11,6	15
Сладкая фасоль с грушами	157,7	9,6	2,9	24,9
Солянка	34,9	2	0,4	6,2
Солянка грибная	43,5	1,3	3,4	2
Солянка из рыбы на сковороде	135,8	14,1	6,6	5,3
Солянка овощная	124,9	3,2	8,2	10,2
Солянка по-казански (солянка с черносливом - татарское национальное блюдо)	58,6	2,6	3,4	4,6
Солянка рыбная	96,9	13,3	3,8	2,5
Солянка сборная мясная	68,7	5,2	4,6	1,7
Солянка сборная мясная на сковороде	152,5	9	10,5	5,8
Спаржа в соусе	70	2,6	4,8	4,4

Спаржа с сыром	175,7	5,5	16,1	2,3
Спаржа со сливочным маслом	46,3	1,8	3	3,2
Спаржевая фасоль в яйце	256,1	6	19,1	16
Старинная запеканка из лосося	104,2	10,4	3,1	9,3
Строганина из рыбы (национальное блюдо народов Севера)	172,6	34,3	3,9	0
Стручковая фасоль с творогом	119,1	5,7	9,6	2,6
Стручковая фасоль с яичницей	109,6	4,2	8,7	4
Стручковая фасоль тушеная	136,6	3,2	11,5	5,3
Судак в соусе «Рокфор»	128,5	7,7	10,2	1,7
Судак или щука фаршированные (целиком)	153,2	11,1	6,8	12,7
Судак, запеченный с картофелем	88,1	5,6	4,9	5,9
Творожники вареные из картофеля	107,2	5,8	4,2	12,3
Тельное из рыбы	194,6	11,4	10,9	13,5
Тефтели	315,9	18,7	22,1	11,2
Тефтели из мяса кролика	105,9	7,1	5,9	6,5
Тефтели рыбные	303,5	12,6	7,9	48,6
Треска с горчичным соусом	127,5	8,1	8,5	4,9
Тулма (голубцы – татарское национальное блюдо)	181,8	9,3	13	7,4
Тушеная морковь со стручковой фасолью	38,5	2,1	1,7	3,9
Тушеная ставрида	70,3	6	3,9	3,1
Тушенная кольраби	74	4,1	5,1	3,3
Тушеное филе хека	137	7,7	11,1	1,7
Тушеный кролик	166,9	10,4	12,9	2,4
Тушеный стручковый перец	142,9	1,3	13,3	4,7
Тыква в сладком маринаде	90,7	0,4	0,04	23,7
Тыква отварная	116,9	2,6	7,9	9,4
Тыква, кабачки, баклажаны жареные	89,7	2,1	6	7,2
Уральские сардельки	295,2	10,2	26,7	3,8
Утка тушеная с грибами	170	5,8	16	0,7
Утка, фаршированная картофелем и черносливом	340	10,5	26,1	16,9
Фальшивые «куриные» котлеты	157,4	10,5	4,6	19,8
Фальшивый заяц	209,5	14	16,8	0,7
Фаршированная кольраби	140,6	9,6	10,3	2,6
Фаршированные огурцы	102	1,6	9,3	3,2
Фаршированный лук	152,6	5,6	11,2	7,8
Фаршированный чернослив	174,5	5,9	1	38

Фасоль овощная отварная	24,7	2,492	0,305	2,918
Фасоль с огурцами	107,2	4,8	5,5	10,2
Фасоль с черносливом	316,5	8,7	12,8	44,4
Фасоль с яблоками	209,1	10,2	3,4	36,8
Филе	374,5	33,2	26,8	0,04
Филе из кур или дичи фаршированное	335,4	17	27,1	6,1
Филе индейки, фаршированное яблоками и черносливом	255,5	12,2	14,9	19,4
Филе морского гребешка, жаренное во фритюре	251,5	22,1	13,2	11,7
Филе птицы или дичи под майонезом	400,2	16,7	33,3	9,1
Филе с помидорами и соусом	235,1	12,7	16,7	9,1
Филе с соусом	288	20,2	19,9	7,5
Филе скумбрии по-гречески	78,4	4,6	4,2	5,9
Форшмак	245,3	6,9	21,7	6
Форшмак картофельный с сельдью	255,6	8,7	21,1	8,4
Фрикадельки мясные	263	28,7	16	1
Фрикадельки рыбные	152,6	21,6	6,7	1,6
Хрюшка из картофеля	130,2	4,8	9,3	7,2
Цветная капуста отварная	178,8	1,3	18,3	2,3
Цветная капуста под голландским соусом	52,4	2,3	3,2	3,8
Цветная капуста под соусом	123,2	2,3	10,9	4,2
Цветная капуста с морковью	72,3	1,5	5,9	3,5
Цветная капуста с морковью и сельдереем	49,1	1,2	3,1	4,4
Цветная капуста с помидорами	46,3	2,2	2,5	3,9
Цеппелины (литовская кухня)	116,8	4,1	8,9	5,4
Цеппелины с мясом	41,3	1,2	2,9	2,8
Цимес «Еврейский» (тушеные овощи)	135,7	3,1	6,3	17,7
Цуккини в сырной панировке	100,9	6,2	4,8	8,9
Цыпленок с пряностями	167,3	15	11,3	1,6
Цыплята табака (грузинское национальное блюдо)	350,5	29,2	24,8	2,8
Цыплята, тушеные с морковью и репой	250,8	11,8	19,5	7,4
Чахохбили из курицы	119,7	6,9	8,9	3,3
Чебуреки	279,3	12,5	15,6	23,6
Чолнт-фиш	142,7	8	11,1	3
Шашлык из баранины, говядины или свинины	154,5	11,3	10,5	4

Шашлык из говядины	465,5	22,1	40,8	2,7
Шницель	456,2	16,5	39,2	9,9
Шницель из капусты	149,2	3,3	10,9	10,1
Шницель из разных овощей в молочном соусе	180	4,2	12,7	13
Шницель натуральный рубленый	539,6	20,3	47,7	7,9
Шницель рыбный натуральный	203,3	14,6	11,7	10,7
Шурпа	44,3	2,2	2,4	3,7
Шурпа в горшочке (дагестанское национальное блюдо)	76,9	5,2	3,5	6,6
Эскалоп	486,6	19	42,8	6,8
Язык говяжий «по-кавказски»	182,2	9,5	12,3	8,9
Язык отварной в соусе	206,7	19,1	14,1	0,9
Яичница глазунья (натуральная)	240,8	15,9	19,3	1
Яичница глазунья с мясными продуктами	294	18,6	24,1	0,8
Яичница глазунья с овощами или грибами	257,1	18,2	14,4	14,6
Яичница с курицей и грибами	210,4	8,6	18,1	3,4
Яйца под майонезом с гарниром	251	7,2	22,8	4,4
Яйца, фаршированные креветками	226,6	19,1	15,9	1,8
Яйца, фаршированные сельдью и луком	160,4	7,3	12,6	4,7