

## Салат овощной с растительным маслом

**170 / 5 г = 67 ккал**

**С майонезом 170 / 20 г = 181 ккал**

Огурец 50 г = **5 ккал**

Помидор 50 г = **7 ккал**

Капуста белокачанная 50 г = **14 ккал**

Перец сладкий 20 г = **5 ккал**

Масло растительное 1 ч. л. = **36 ккал**

или майонез 1 ст. л. = **150 ккал**



**Капуста квашеная, 100 г = 14 ккал**

**Капуста квашеная с брусникой,  
яблоком и растительным маслом,  
100 г = 72 ккал**

**Борщ, 250 г = 145 ккал**

**Бефстроганов из говядины  
с картофельным пюре (с маслом  
и молоком), 200 г = 419 ккал**

