

**Б**ольшой  
**с**правочник  
**к**алорийности  
**п**родуктов





Справочник подготовлен по материалам сайта [Pohudet-Legko.RU](http://Pohudet-Legko.RU).

Данное издание предназначено в первую очередь для тех, кто следит за своим здоровьем и составляет рацион питания исходя из энергетической ценности продуктов и количества в них питательных веществ. Здесь вы можете найти данные по большинству продуктов и готовых блюд.

**Желаем вам крепкого здоровья и отличного настроения!**



## Оглавление

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Овощи. Фрукты. Ягоды .....       | 3  |
| Хлебобулочные изделия .....      | 7  |
| Кондитерские изделия .....       | 8  |
| Молоко и молочные продукты ..... | 9  |
| Рыба и морепродукты .....        | 11 |
| Мясо и мясные продукты .....     | 14 |
| Яйца .....                       | 17 |
| Жиры и масла .....               | 18 |
| Соусы .....                      | 19 |
| Бульоны .....                    | 20 |
| Приправы .....                   | 21 |
| Крупы и сыпучие продукты .....   | 23 |
| Алкогольные напитки .....        | 24 |
| Безалкогольные напитки .....     | 25 |
| Готовые блюда .....              | 26 |
| Полуфабрикаты .....              | 30 |



## Овощи. Фрукты. Ягоды

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                      | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|-----------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Абрикосы                          | 0,9   | 0,1  | 9,0      | 47,0         |
| 2  | Абрикос консервированный          | 0,5   | 0,0  | 21,0     | 86,0         |
| 3  | Авокадо                           | 1,9   | 19,5 | 1,9      | 100,0        |
| 4  | Айва                              | 0,6   | 0,5  | 7,9      | 38,5         |
| 5  | Алыча                             | 0,2   | 0,0  | 6,4      | 38,0         |
| 6  | Ананас                            | 0,4   | 0,2  | 11,5     | 45,0         |
| 7  | Ананас консервированный           | 0,4   | 0,2  | 15,5     | 65,4         |
| 8  | Апельсин                          | 0,9   | 0,2  | 8,1      | 43,0         |
| 9  | Арбуз                             | 0,7   | 0,2  | 8,8      | 39,8         |
| 10 | Баклажаны                         | 1,2   | 0,1  | 5,1      | 25,0         |
| 11 | Бананы                            | 1,5   | 0,1  | 21,0     | 90,0         |
| 12 | Брусника                          | 0,7   | 0,5  | 8,0      | 39,3         |
| 13 | Брусника, протертая с сахаром п/ф | 0,3   | 0,2  | 19,9     | 83,3         |
| 14 | Бобы сухие                        | 20,1  | 2,0  | 50,0     | 160,0        |
| 15 | Брюква                            | 1,2   | 0,1  | 8,0      | 35,0         |
| 16 | Виноград                          | 0,6   | 0,2  | 15,0     | 70,0         |
| 17 | Виноград маринованный             | 0,6   | 0,2  | 15,0     | 64,2         |
| 18 | Вишня                             | 0,8   | 0,5  | 10,3     | 55,0         |
| 19 | Голубика                          | 1,0   | 0,0  | 7,0      | 36,0         |
| 20 | горох сушеный                     | 20,5  | 2,0  | 48,6     | 320,0        |
| 21 | Горошек зеленый консервированный  | 3,1   | 0,2  | 6,5      | 60,0         |
| 22 | Горошек зеленый свежий            | 5,0   | 0,2  | 12,8     | 73,0         |
| 23 | Гранат                            | 0,9   | 0,0  | 11,2     | 48,4         |
| 24 | Грейпфрут                         | 0,9   | 0,2  | 6,5      | 31,4         |
| 25 | Грибы Белые свежие                | 3,7   | 1,7  | 1,1      | 34,5         |
| 26 | Грибы Вешенки                     | 4,3   | 1,0  | 0,1      | 26,6         |
| 27 | Грибы Шампиньоны свежие           | 4,3   | 1,0  | 0,1      | 26,6         |
| 28 | Грибы Шиитакэ сушеные             | 19,3  | 22,4 | 3,7      | 293,6        |
| 29 | Груша свежая                      | 0,4   | 0,3  | 9,5      | 42,3         |
| 30 | Дыня                              | 0,6   | 0,0  | 9,1      | 38,8         |
| 31 | Ежевика                           | 2,0   | 0,0  | 4,4      | 32,0         |
| 32 | Зелень Кинза (Кориандр)           | 2,6   | 0,4  | 4,8      | 32,8         |
| 33 | Зелень Мята перечная              | 3,8   | 0,7  | 5,3      | 42,7         |



| <b>№</b> | <b>Наименование</b>                        | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калорийность</b> |
|----------|--|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| 34       | <b>Зелень Орегано</b>                      | 2,6          | 0,4         | 4,8             | <b>32,8</b>         |
| 35       | <b>Зелень Петрушка</b>                     | 3,7          | 0,4         | 8,0             | <b>50,4</b>         |
| 36       | <b>Зелень Розмарин</b>                     | 2,6          | 0,4         | 4,8             | <b>32,8</b>         |
| 37       | <b>Зелень Руккола</b>                      | 2,6          | 0,4         | 4,8             | <b>32,8</b>         |
| 38       | <b>Зелень Салат</b>                        | 1,5          | 0,2         | 2,3             | <b>17,0</b>         |
| 39       | <b>Зелень Укроп</b>                        | 2,5          | 0,5         | 4,1             | <b>30,9</b>         |
| 40       | <b>Зелень базилик</b>                      | 2,6          | 0,4         | 4,8             | <b>32,8</b>         |
| 41       | <b>Земляника (садовая)</b>                 | 0,8          | 0,4         | 6,3             | <b>32,0</b>         |
| 42       | <b>Инжир</b>                               | 0,7          | 0,2         | 11,2            | <b>49,4</b>         |
| 43       | <b>Инжир сушеный</b>                       | 3,6          | 1,6         | 52,9            | <b>240,4</b>        |
| 44       | <b>Кабачки</b>                             | 0,6          | 0,3         | 4,9             | <b>25,0</b>         |
| 45       | <b>Капуста Пекинская (Китайская)</b>       | 1,8          | 0,1         | 4,7             | <b>26,9</b>         |
| 46       | <b>Капуста белокочанная</b>                | 1,8          | 0,1         | 4,7             | <b>23,0</b>         |
| 47       | <b>Капуста белокочанная квашенная</b>      | 1,8          | 0,0         | 2,2             | <b>28,0</b>         |
| 48       | <b>Капуста брокколи</b>                    | 4,4          | 0,9         | 1,8             | <b>32,9</b>         |
| 49       | <b>Капуста брюссельская свежемороженая</b> | 4,8          | 0,0         | 5,9             | <b>42,8</b>         |
| 50       | <b>Капуста краснокочанная</b>              | 1,7          | 0,1         | 4,5             | <b>25,6</b>         |
| 51       | <b>Капуста савойская</b>                   | 1,8          | 0,1         | 4,7             | <b>26,9</b>         |
| 52       | <b>Капуста цветная</b>                     | 2,5          | 0,3         | 4,5             | <b>30,7</b>         |
| 53       | <b>Картофель</b>                           | 2,0          | 0,4         | 16,3            | <b>76,8</b>         |
| 54       | <b>Каштаны</b>                             | 2,0          | 2,7         | 36,6            | <b>178,7</b>        |
| 55       | <b>Киви</b>                                | 1,1          | 0,5         | 10,6            | <b>51,3</b>         |
| 56       | <b>Клюква</b>                              | 0,5          | 0,0         | 3,8             | <b>17,2</b>         |
| 57       | <b>Крыжовник</b>                           | 0,7          | 0,2         | 9,1             | <b>41,0</b>         |
| 58       | <b>Кукуруза в початках</b>                 | 4,2          | 2,3         | 19,6            | <b>115,9</b>        |
| 59       | <b>Курага (Абрикосы без косточки)</b>      | 5,2          | 0,0         | 55,0            | <b>240,8</b>        |
| 60       | <b>Лайм</b>                                | 0,9          | 0,1         | 3,0             | <b>16,5</b>         |
| 61       | <b>Лимон</b>                               | 0,9          | 0,1         | 3,0             | <b>16,5</b>         |
| 62       | <b>Личи плоды свежие</b>                   | 0,9          | 0,1         | 14,3            | <b>61,7</b>         |
| 63       | <b>Лук зеленый (перо)</b>                  | 1,3          | 0,0         | 3,5             | <b>19,2</b>         |
| 64       | <b>Лук порей</b>                           | 2,0          | 0,0         | 6,5             | <b>34,0</b>         |
| 65       | <b>Лук репчатый</b>                        | 1,4          | 0,0         | 9,1             | <b>42,0</b>         |
| 66       | <b>Лук шалот</b>                           | 1,5          | 0,2         | 3,3             | <b>21,0</b>         |
| 67       | <b>Малина</b>                              | 0,8          | 0,3         | 8,3             | <b>41,0</b>         |
| 68       | <b>Манго</b>                               | 0,7          | 0,2         | 14,1            | <b>61,0</b>         |
| 69       | <b>Манго консервированное</b>              | 0,7          | 0,2         | 14,1            | <b>61,0</b>         |



| №   | Наименование               | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----|----------------------------|-------|------|----------|--------------|
|     | (дольки)                   |       |      |          |              |
| 70  | Мандарин                   | 0,8   | 0,3  | 8,1      | 38,3         |
| 71  | Маракуйя                   | 2,6   | 0,4  | 5,8      | 36,0         |
| 72  | Морковь столовая свежая    | 1,3   | 0,1  | 7,2      | 33,0         |
| 73  | Облепиха                   | 0,9   | 2,5  | 5,0      | 46,1         |
| 74  | Огурцы                     | 0,8   | 0,1  | 2,6      | 15,0         |
| 75  | Огурцы квашеные            | 0,8   | 0,1  | 2,4      | 20,0         |
| 76  | Огурцы соленые             | 0,8   | 0,1  | 1,6      | 18,0         |
| 77  | Орех Арахис ядро           | 29,2  | 50,2 | 10,8     | 611,8        |
| 78  | Орех Бразильский ядро      | 14,1  | 68,2 | 3,1      | 654,0        |
| 79  | Орех Грецкий ядро          | 14,7  | 68,5 | 3,3      | 665,0        |
| 80  | Орех Кедровый ядро         | 14,0  | 68,6 | 4,0      | 689,4        |
| 81  | Орех Кешью ядро            | 25,2  | 53,6 | 12,6     | 633,6        |
| 82  | Орех Миндаль ядро          | 18,6  | 57,7 | 13,6     | 598,0        |
| 83  | Орех Фундук ядро           | 16,1  | 66,9 | 9,9      | 706,1        |
| 84  | Папайя                     | 0,5   | 0,1  | 8,8      | 38,1         |
| 85  | Пастернак (корень)         | 1,4   | 0,0  | 10,5     | 47,6         |
| 86  | Перец болгарский (сладкий) | 1,3   | 0,0  | 5,3      | 19,0         |
| 87  | Перец острый свежий        | 2,9   | 0,6  | 0,7      | 19,8         |
| 88  | Персики свежие             | 0,9   | 0,1  | 9,5      | 47,0         |
| 89  | Петрушка (корень)          | 1,5   | 0,6  | 10,5     | 53,4         |
| 90  | Помидоры                   | 1,1   | 0,2  | 3,8      | 20,0         |
| 91  | Помидоры маринованные      | 1,7   | 0,2  | 1,8      | 15,0         |
| 92  | Помидоры черри             | 0,8   | 0,1  | 2,8      | 15,0         |
| 93  | Редис                      | 1,2   | 0,1  | 3,8      | 20,9         |
| 94  | Редька                     | 1,9   | 0,2  | 6,5      | 35,4         |
| 95  | Репа                       | 1,5   | 0,0  | 5,3      | 28,0         |
| 96  | Рябина (садовая)           | 1,4   | 0,1  | 8,6      | 45,0         |
| 97  | Рябина черноплодная        | 1,5   | 0,1  | 10,9     | 50,5         |
| 98  | Салат                      | 1,1   | 0,2  | 2,0      | 19,0         |
| 99  | Салат Айсберг              | 0,7   | 0,3  | 1,9      | 15,0         |
| 100 | Салат Латук                | 2,6   | 0,4  | 4,8      | 32,8         |
| 101 | Салат Лолло - Бьянко       | 2,6   | 0,4  | 4,8      | 32,8         |
| 102 | Салат Лолло - Россо        | 2,6   | 0,4  | 4,8      | 32,8         |
| 103 | Салат Романо               | 2,6   | 0,4  | 4,8      | 32,8         |
| 104 | Салат Фризе                | 2,6   | 0,4  | 4,8      | 32,8         |
| 105 | Свекла                     | 1,5   | 0,1  | 9,1      | 43,3         |
| 106 | Сельдерей (зелень)         | 0,0   | 0,0  | 2,0      | 8,0          |



| <b>№</b> | <b>Наименование</b>            | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калорийность</b> |
|----------|--------------------------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| 107      | <b>Сельдерей (корень)</b>      | 1,3          | 0,3         | 6,1             | <b>32,3</b>         |
| 108      | <b>Слива</b>                   | 0,8          | 0,0         | 9,6             | <b>43,0</b>         |
| 109      | <b>Смородина красная</b>       | 0,6          | 0,2         | 7,3             | <b>33,4</b>         |
| 110      | <b>Смородина черная</b>        | 1,0          | 0,2         | 7,3             | <b>35,0</b>         |
| 111      | <b>Спаржа</b>                  | 1,9          | 0,1         | 3,2             | <b>20,0</b>         |
| 112      | <b>Тыква</b>                   | 1,0          | 0,1         | 4,2             | <b>30,0</b>         |
| 113      | <b>Топинамбур</b>              | 2,1          | 0,1         | 12,0            | <b>80,0</b>         |
| 114      | <b>Фасоль (стручок) свежая</b> | 3,0          | 0,3         | 3,0             | <b>26,7</b>         |
| 115      | <b>Фасоль бобы</b>             | 21,0         | 2,0         | 46,6            | <b>288,4</b>        |
| 116      | <b>Фенхель свежий</b>          | 0,9          | 0,2         | 1,8             | <b>12,6</b>         |
| 117      | <b>Физалис</b>                 | 1,0          | 0,2         | 7,3             | <b>35,0</b>         |
| 118      | <b>Финики сушеные</b>          | 3,3          | 0,2         | 68,0            | <b>290,0</b>        |
| 119      | <b>Хрен корень</b>             | 2,5          | 0,4         | 7,6             | <b>44,0</b>         |
| 120      | <b>Хурма</b>                   | 0,5          | 0,0         | 13,2            | <b>63,0</b>         |
| 121      | <b>Черемша</b>                 | 2,4          | 0,1         | 6,1             | <b>34,9</b>         |
| 122      | <b>Черешня</b>                 | 1,1          | 0,4         | 10,6            | <b>52,0</b>         |
| 123      | <b>Черника</b>                 | 1,1          | 0,6         | 8,0             | <b>41,8</b>         |
| 124      | <b>Чернослив без косточек</b>  | 2,3          | 0,0         | 58,4            | <b>227,0</b>        |
| 125      | <b>Чеснок</b>                  | 6,5          | 0,0         | 5,2             | <b>25,0</b>         |
| 126      | <b>Чеснок стрелки</b>          | 6,5          | 0,0         | 5,2             | <b>46,8</b>         |
| 127      | <b>Шелковица (плоды)</b>       | 0,7          | 0,0         | 12,0            | <b>50,8</b>         |
| 128      | <b>Шпинат</b>                  | 2,9          | 0,3         | 2,0             | <b>20,0</b>         |
| 129      | <b>Щавель</b>                  | 1,5          | 0,0         | 3,0             | <b>18,0</b>         |
| 130      | <b>Яблоки</b>                  | 0,4          | 0,4         | 9,8             | <b>45,0</b>         |



## Хлебобулочные изделия

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                                     | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Багет французский                                | 9,0   | 1,9  | 56,1     | 277,5        |
| 2  | Батон нарезной                                   | 7,7   | 3,0  | 49,8     | 257,0        |
| 3  | Бисквит (по типовой рецептуре)                   | 6,3   | 27,2 | 52,4     | 490,0        |
| 4  | Бисквитный рулет п/ф                             | 3,3   | 1,3  | 65,9     | 390,0        |
| 5  | Блины обыкновенные                               | 6,6   | 8,6  | 32,8     | 235,3        |
| 6  | Булочка городская (мука пшеничная высшего сорта) | 7,7   | 2,4  | 52,1     | 260,8        |
| 7  | Булочка для гамбургеров                          | 9,1   | 5,0  | 48,8     | 275,0        |
| 8  | Булочка сдобная                                  | 7,9   | 9,4  | 54,8     | 335,4        |
| 9  | Вафли домашние п/ф                               | 5,9   | 28,3 | 49,2     | 474,4        |
| 10 | Вафли с фруктовыми начинками                     | 3,2   | 2,8  | 80,1     | 358,4        |
| 11 | Галеты из муки высшего сорта                     | 9,7   | 10,2 | 68,4     | 320,0        |
| 12 | Кулич пасхальный выпеченный без отделки п/ф      | 7,3   | 20,1 | 44,0     | 386,4        |
| 13 | Лаваш армянский, тонкий                          | 9,1   | 1,1  | 56,0     | 270,3        |
| 14 | Печенье сахарное из муки высшего сорта           | 7,5   | 11,8 | 74,4     | 433,8        |
| 15 | Пита белая                                       | 9,1   | 1,3  | 55,1     | 268,5        |
| 16 | Пряники заварные                                 | 4,8   | 2,8  | 77,7     | 355,2        |
| 17 | Савоярди (бисквитные палочки)                    | 6,9   | 3,8  | 82,0     | 389,8        |
| 18 | Сухарики для салата "Цезарь"                     | 9,5   | 9,0  | 58,3     | 352,1        |
| 19 | Сухари ванильные                                 | 8,5   | 10,4 | 68,9     | 360,0        |
| 20 | Сухарики из бородинского хлеба                   | 9,6   | 7,3  | 57,4     | 333,9        |
| 21 | Сушки простые                                    | 10,9  | 1,3  | 68,0     | 327,3        |
| 22 | Хлеб бородинский                                 | 6,8   | 1,3  | 40,7     | 201,7        |
| 23 | Хлеб пшеничный                                   | 6,9   | 1,0  | 47,6     | 263,3        |
| 24 | Хлеб с отрубями                                  | 6,5   | 0,9  | 50,0     | 185,0        |
| 25 | Хлеб ржаной                                      | 6,6   | 1,2  | 41,8     | 210,0        |
| 26 | Хлеб пшеничный формовой                          | 8,2   | 1,4  | 36,1     | 189,8        |
| 27 | Хлебцы ржаные                                    | 9,4   | 0,6  | 70,6     | 325,4        |
| 28 | Хлеб пшеничный зерновой                          | 8,3   | 1,4  | 45,6     | 195,0        |
| 29 | Сухарики собственного производства (для салата)  | 10,0  | 3,7  | 61,2     | 320,0        |





## Кондитерские изделия

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                               | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность   |
|----|--|-------|------|----------|----------------|
| 1  | <b>Варенье из клубники</b>                 | 0,3   | 0,0  | 70,9     | <b>285,0</b>   |
| 2  | <b>Варенье из малины</b>                   | 0,6   | 0,0  | 71,2     | <b>289,0</b>   |
| 3  | <b>Варенье из персиков</b>                 | 0,5   | 0,0  | 64,3     | <b>260,0</b>   |
| 4  | <b>Варенье из сливы</b>                    | 0,4   | 0,0  | 73,4     | <b>270,0</b>   |
| 5  | <b>Варенье из айвы</b>                     | 0,4   | 0,0  | 68,7     | <b>275,0</b>   |
| 6  | <b>Желе</b>                                | 5,0   | 0,1  | 40,0     | <b>165,0</b>   |
| 7  | <b>Зефир</b>                               | 0,8   | 0,0  | 78,3     | <b>316,4</b>   |
| 8  | <b>Конфеты ирисы</b>                       | 3,5   | 24,0 | 66,0     | <b>495,0</b>   |
| 9  | <b>Конфеты шоколадные</b>                  | 3,0   | 20,0 | 67,0     | <b>470,0</b>   |
| 10 | <b>Конфеты карамель</b>                    | 0,0   | 0,1  | 78,0     | <b>311,0</b>   |
| 11 | <b>Конфеты птичье молоко</b>               | 2,6   | 24,0 | 56,0     | <b>450,0</b>   |
| 12 | <b>Конфеты Рафаэлло</b>                    | 6,4   | 34,6 | 54,6     | <b>555,4</b>   |
| 13 | <b>Мармелад желевый</b>                    | 0,0   | 0,1  | 77,7     | <b>311,7</b>   |
| 14 | <b>Мед</b>                                 | 0,8   | 0,0  | 80,5     | <b>325,0</b>   |
| 15 | <b>Пастила</b>                             | 0,5   | 0,0  | 80,6     | <b>325,0</b>   |
| 16 | <b>Пирожное бисквитное с фруктами</b>      | 5,0   | 10,0 | 60,0     | <b>356,0</b>   |
| 17 | <b>Пирожное слоеное с фруктами</b>         | 5,0   | 25,0 | 55,0     | <b>475,0</b>   |
| 18 | <b>Торты промышленного производства</b>    | 3,8   | 19,7 | 47,4     | <b>380-500</b> |
| 19 | <b>Халва</b>                               | 11,5  | 30,0 | 54,0     | <b>546,0</b>   |
| 20 | <b>Халва тахинная</b>                      | 12,7  | 30,0 | 53,0     | <b>540,0</b>   |
| 21 | <b>Шоколад белый</b>                       | 6,9   | 35,7 | 52,4     | <b>558,5</b>   |
| 22 | <b>Шоколад молочный</b>                    | 6,9   | 35,7 | 52,4     | <b>558,5</b>   |
| 23 | <b>Шоколад с целым и дробленным орехом</b> | 6,6   | 40,9 | 48,0     | <b>586,5</b>   |



## Молоко и молочные продукты

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                            | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Айран кисломолочный                     | 2,8   | 3,2  | 4,1      | 56,4         |
| 2  | Йогурт 1,5% жирности                    | 5,0   | 1,5  | 3,5      | 47,5         |
| 3  | Йогурт 1,5% жирности сладкий            | 5,0   | 1,5  | 8,5      | 67,5         |
| 4  | Йогурт 3,2% жирности                    | 5,0   | 3,2  | 3,5      | 62,8         |
| 5  | Йогурт 3,2% жирности сладкий            | 5,0   | 3,2  | 8,5      | 82,8         |
| 6  | Йогурт 6% жирности                      | 5,0   | 6,0  | 3,5      | 88,0         |
| 7  | Йогурт 6% жирности сладкий              | 5,0   | 6,0  | 8,5      | 108,0        |
| 8  | Кефир 1% жирности                       | 3,1   | 1,0  | 4,0      | 40,0         |
| 9  | Кефир 2,5% жирности                     | 3,2   | 2,5  | 4,2      | 47,0         |
| 10 | Кефир 3,2% жирности                     | 3,5   | 3,2  | 4,4      | 55,0         |
| 11 | Кефир жирный                            | 3,8   | 4,0  | 4,6      | 60,0         |
| 12 | Кефир нежирный                          | 3,0   | 0,1  | 3,8      | 35,0         |
| 13 | Молоко коровье цельное                  | 4,0   | 5,2  | 4,9      | 68,0         |
| 14 | Молоко пастеризованное 1,5% жирности    | 2,9   | 1,5  | 4,8      | 47,0         |
| 15 | Молоко пастеризованное 2,5% жирности    | 2,8   | 2,5  | 4,7      | 52,7         |
| 16 | Молоко пастеризованное 3,2% жирности    | 2,8   | 3,2  | 4,7      | 60,0         |
| 17 | Молоко пастеризованное 3,5% жирности    | 2,8   | 3,5  | 4,7      | 64,0         |
| 18 | Молоко сгущенное с сахаром              | 7,2   | 8,5  | 56,0     | 329,3        |
| 19 | Молоко сгущенное вареное                | 7,2   | 8,5  | 56,0     | 329,3        |
| 20 | Молоко сухое цельное                    | 26,0  | 25,0 | 37,5     | 479,0        |
| 21 | Молоко топленое 4% жирности             | 2,9   | 4,0  | 4,7      | 65,0         |
| 22 | Мороженое Пломбир                       | 3,2   | 15,0 | 20,8     | 231,0        |
| 23 | Мороженое Пломбир крем-брюле            | 3,0   | 15,0 | 23,0     | 239,0        |
| 24 | Мороженое сливочное                     | 3,3   | 10,0 | 19,8     | 182,4        |
| 25 | Простокваша обыкновенная                | 2,8   | 3,2  | 4,1      | 56,4         |
| 26 | Ряженка 4%                              | 3,2   | 4,0  | 4,1      | 80,0         |
| 27 | Ряженка 6% жирности                     | 3,0   | 6,0  | 4,1      | 85,0         |
| 28 | Сливки взбитые аэрозольные              | 0,5   | 25,0 | 21,0     | 311,0        |
| 29 | Сливки из коровьего молока 10% жирности | 3,0   | 10,0 | 4,0      | 120,0        |
| 30 | Сливки из коровьего молока 20% жирности | 2,8   | 20,0 | 3,7      | 250,0        |



| №  | Наименование                                      | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---|-------|------|----------|--------------|
| 31 | <b>Сливки из коровьего молока 35% жирности</b>    | 2,5   | 35,0 | 3,0      | <b>337,0</b> |
| 32 | <b>Сливки растительные без сахара</b>             | 2,6   | 26,0 | 5,1      | <b>264,8</b> |
| 33 | <b>Сливки растительные кондитерские с сахаром</b> | 0,7   | 27,0 | 13,5     | <b>299,8</b> |
| 34 | <b>Сливки сухие</b>                               | 23,0  | 42,7 | 26,3     | <b>581,5</b> |
| 35 | <b>Сметана 10% жирности</b>                       | 3,0   | 10,0 | 2,9      | <b>113,6</b> |
| 36 | <b>Сметана 20% жирности</b>                       | 2,8   | 20,0 | 3,2      | <b>210,0</b> |
| 37 | <b>Сметана 25% жирности</b>                       | 2,6   | 25,0 | 2,7      | <b>285,0</b> |
| 38 | <b>Сметана 30% жирности</b>                       | 2,4   | 30,0 | 3,1      | <b>310,0</b> |
| 39 | <b>Сметана 36% жирности</b>                       | 2,4   | 36,0 | 2,6      | <b>344,0</b> |
| 40 | <b>Сметана 40% жирности</b>                       | 2,4   | 40,0 | 2,6      | <b>380,0</b> |
| 41 | <b>Сыворотка творожная</b>                        | 0,8   | 0,2  | 3,5      | <b>19,0</b>  |
| 42 | <b>Сыр Бри</b>                                    | 20,3  | 29,1 | 0,0      | <b>343,1</b> |
| 43 | <b>Сыр Гауда</b>                                  | 25,3  | 30,6 | 0,0      | <b>376,6</b> |
| 44 | <b>Сыр Голландский</b>                            | 23,7  | 30,5 | 0,0      | <b>369,3</b> |
| 45 | <b>Сыр Дор Блю</b>                                | 20,0  | 29,0 | 0,0      | <b>341,0</b> |
| 46 | <b>Сыр Камамбер</b>                               | 19,0  | 25,0 | 0,5      | <b>303,0</b> |
| 47 | <b>Сыр Козий мягкий</b>                           | 6,0   | 23,0 | 0,0      | <b>231,0</b> |
| 48 | <b>Сыр Козий Шевре (Твердый)</b>                  | 25,8  | 24,0 | 0,0      | <b>319,2</b> |
| 49 | <b>Сыр Костромской</b>                            | 25,2  | 26,3 | 0,0      | <b>337,5</b> |
| 50 | <b>Сыр Маасдам</b>                                | 23,7  | 30,5 | 0,0      | <b>369,3</b> |
| 51 | <b>Сыр Маскарпоне</b>                             | 2,8   | 40,0 | 2,6      | <b>381,6</b> |
| 52 | <b>Сыр Моцарелла твердый</b>                      | 26,0  | 21,7 | 1,0      | <b>303,3</b> |
| 53 | <b>Сыр Мраморный</b>                              | 23,0  | 29,0 | 0,0      | <b>353,0</b> |
| 54 | <b>Сыр Пармезан (Пармеджано Реджано)</b>          | 36,2  | 29,7 | 0,9      | <b>415,7</b> |
| 55 | <b>Сыр Плавленый Колбасный копченый</b>           | 23,0  | 19,0 | 0,0      | <b>263,0</b> |
| 56 | <b>Сыр Плавленый Российский</b>                   | 22,0  | 27,0 | 0,0      | <b>331,0</b> |
| 57 | <b>Сыр Пошехонский</b>                            | 26,0  | 26,5 | 0,0      | <b>342,5</b> |
| 58 | <b>Сыр Рассольный Брынза из коровьего молока</b>  | 17,9  | 20,1 | 0,0      | <b>252,5</b> |
| 59 | <b>Сыр Рассольный Сулугуни</b>                    | 19,5  | 22,0 | 0,0      | <b>276,0</b> |
| 60 | <b>Сыр Рассольный Сулугуни (блины)</b>            | 19,5  | 22,0 | 0,0      | <b>276,0</b> |
| 61 | <b>Сыр Рассольный Сулугуни (нити)</b>             | 19,5  | 22,0 | 0,0      | <b>276,0</b> |
| 62 | <b>Сыр Рассольный сулугуни копченый</b>           | 19,5  | 22,0 | 0,0      | <b>276,0</b> |
| 63 | <b>Сыр Рикота</b>                                 | 7,6   | 3,6  | 13,3     | <b>116,0</b> |
| 64 | <b>Сыр Рокфор</b>                                 | 20,0  | 28,0 | 0,0      | <b>332,0</b> |



| №  | Наименование               | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|----------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 65 | <b>Сыр Российский</b>      | 23,0  | 29,0 | 0,0      | <b>353,0</b> |
| 66 | <b>Сыр Тофу</b>            | 7,0   | 3,0  | 2,0      | <b>63,0</b>  |
| 67 | <b>Сыр Фета</b>            | 15,6  | 20,2 | 1,5      | <b>250,2</b> |
| 68 | <b>Сыр Фетаки</b>          | 10,0  | 17,0 | 8,0      | <b>225,0</b> |
| 69 | <b>Сыр Филадельфия</b>     | 7,5   | 31,3 | 0,0      | <b>311,7</b> |
| 70 | <b>Сыр Чеддер</b>          | 23,5  | 30,5 | 0,0      | <b>368,5</b> |
| 71 | <b>Сыр Эдам</b>            | 26,7  | 26,0 | 0,0      | <b>340,8</b> |
| 72 | <b>Сыр Эмменталь</b>       | 28,2  | 28,0 | 0,0      | <b>364,8</b> |
| 73 | <b>Сырки глазированные</b> | 8,5   | 27,8 | 32,0     | <b>412,2</b> |
| 74 | <b>Творог 1% жирности</b>  | 17,5  | 1,0  | 1,7      | <b>95,0</b>  |
| 75 | <b>Творог 5% жирности</b>  | 17,0  | 5,0  | 1,9      | <b>120,0</b> |
| 76 | <b>Творог 9% жирности</b>  | 16,7  | 9,0  | 2,5      | <b>155,8</b> |
| 77 | <b>Творог жирный 18%</b>   | 14,0  | 18,0 | 2,8      | <b>230,0</b> |
| 78 | <b>Творог нежирный</b>     | 18,0  | 0,6  | 1,6      | <b>80,0</b>  |

## Рыба и морепродукты

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                               | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|------|----------|--------------|
| 1  | <b>Акула катран</b>                        | 19,9  | 7,0  | 0,0      | <b>142,6</b> |
| 2  | <b>Анчоус атлантический свежий</b>         | 20,1  | 6,1  | 0,0      | <b>135,3</b> |
| 3  | <b>Анчоус консервированный в масле</b>     | 25,2  | 10,0 | 0,0      | <b>350,0</b> |
| 4  | <b>Балык осетровый вяленый</b>             | 21,6  | 10,1 | 0,0      | <b>177,3</b> |
| 5  | <b>Балык осетровый вяленый (провесной)</b> | 21,6  | 10,1 | 0,0      | <b>177,3</b> |
| 6  | <b>Балык осетровый холодного копчения</b>  | 20,4  | 12,5 | 0,0      | <b>194,1</b> |
| 7  | <b>Балык осетровый холодного копчения</b>  | 20,4  | 12,5 | 0,0      | <b>194,1</b> |
| 8  | <b>Балык сома</b>                          | 21,6  | 10,1 | 0,0      | <b>177,3</b> |
| 9  | <b>Балык сома провесной (спинка)</b>       | 21,6  | 10,1 | 0,0      | <b>177,3</b> |
| 10 | <b>Балык толстолоба</b>                    | 21,6  | 10,1 | 0,0      | <b>177,3</b> |
| 11 | <b>Балык толстолоба провесной (спинка)</b> | 21,6  | 10,1 | 0,0      | <b>177,3</b> |
| 12 | <b>Барабулька филе с/м</b>                 | 18,5  | 0,9  | 0,0      | <b>82,1</b>  |
| 13 | <b>Бестер (или севрюга) непотрошенный</b>  | 16,4  | 10,9 | 0,0      | <b>163,7</b> |
| 14 | <b>Вобла каспийская вяленая</b>            | 46,4  | 5,5  | 0,0      | <b>235,1</b> |



| №  | Наименование                          | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---------------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 15 | Горбуша консервированная в с/соку     | 20,9  | 5,8  | 0,0      | 225,0        |
| 16 | Горбуша свежая потрошенная с головой  | 21,0  | 7,0  | 0,0      | 150,0        |
| 17 | Горбуша соленая потрошенная с головой | 22,1  | 9,0  | 0,0      | 169,4        |
| 18 | Гребешок морской с/м                  | 16,7  | 1,1  | 0,0      | 76,7         |
| 19 | Дорадо                                | 18,0  | 3,1  | 0,0      | 96,0         |
| 20 | Икра Белужья зернистая                | 27,2  | 14,2 | 0,0      | 236,6        |
| 21 | Икра летучей рыбы зеленая (Вассабики) | 18,1  | 30,1 | 38,7     | 498,1        |
| 22 | Икра летучей рыбы оранжевая (Тобико)  | 32,6  | 16,6 | 0,2      | 280,6        |
| 23 | Икра Лососевая (Кеты)                 | 31,6  | 13,8 | 0,0      | 265,0        |
| 24 | Икра минтаевая                        | 28,4  | 1,9  | 0,0      | 132,0        |
| 25 | Икра Осетровая зернистая              | 28,9  | 9,7  | 0,0      | 320,0        |
| 26 | Кальмар филе с кожицей с/м            | 18,0  | 4,2  | 0,0      | 109,8        |
| 27 | Камбала                               | 18,2  | 1,3  | 0,0      | 84,5         |
| 28 | Карась речной                         | 17,7  | 1,8  | 0,0      | 87,0         |
| 29 | Карп, сазан                           | 17,2  | 5,3  | 0,0      | 116,5        |
| 30 | Килька балтийская соленая             | 17,1  | 7,6  | 0,0      | 136,8        |
| 31 | Краб в/м                              | 16,0  | 3,6  | 0,0      | 96,4         |
| 32 | Краб консервированный                 | 18,7  | 1,1  | 0,1      | 85,1         |
| 33 | Крабовые палочки                      | 10,0  | 0,4  | 6,6      | 80,0         |
| 34 | Креветки Гигантские с/м               | 18,9  | 2,2  | 0,0      | 103,0        |
| 35 | Креветки 90/120 варено-мороженные     | 20,6  | 1,7  | 0,0      | 105,0        |
| 36 | Креветки в/м очищенные                | 20,6  | 1,7  | 0,0      | 97,7         |
| 37 | Креветки Королевские в/м              | 20,6  | 1,7  | 0,0      | 97,7         |
| 38 | Креветки тигровые без головы          | 18,9  | 2,2  | 0,0      | 95,4         |
| 39 | Лангустины с/м                        | 16,0  | 3,6  | 0,0      | 96,4         |
| 40 | Лещ вяленый                           | 42,0  | 5,9  | 0,0      | 221,1        |
| 41 | Лещ свежий неразделанный              | 17,1  | 4,1  | 0,0      | 105,3        |
| 42 | Лосось свежий (филе с кожей)          | 20,2  | 11,0 | 0,0      | 179,8        |
| 43 | Лосось слабосоленый хол. копчения     | 25,4  | 4,5  | 0,0      | 142,1        |
| 44 | Лосось соленый п/ф                    | 20,2  | 11,0 | 0,0      | 179,8        |
| 45 | Лосось тушка потрошенная с головой    | 20,2  | 11,0 | 0,0      | 179,8        |
| 46 | Лягушачьи лапки                       | 16,0  | 0,0  | 0,0      | 64,0         |
| 47 | Мидии в раковине                      | 9,1   | 1,5  | 0,0      | 72,0         |



| №  | Наименование                        | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|-------------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 48 | <b>Минтай с/м</b>                   | 15,9  | 0,9  | 0,0      | <b>71,7</b>  |
| 49 | <b>Мойва свежая</b>                 | 13,1  | 7,1  | 0,0      | <b>120,0</b> |
| 50 | <b>Моллюск рапана свежий</b>        | 16,7  | 1,1  | 0,0      | <b>76,7</b>  |
| 51 | <b>Молоки рыбные (Кета)</b>         | 16,3  | 1,2  | 0,0      | <b>76,0</b>  |
| 52 | <b>Морская капуста</b>              | 0,9   | 0,2  | 0,0      | <b>5,4</b>   |
| 53 | <b>Морской коктейль с/м</b>         | 15,6  | 1,5  | 2,9      | <b>90,0</b>  |
| 54 | <b>Морской язык филе с/м</b>        | 17,4  | 1,5  | 0,0      | <b>83,1</b>  |
| 55 | <b>Мясо краба</b>                   | 16,0  | 3,6  | 0,0      | <b>97,0</b>  |
| 56 | <b>Налим</b>                        | 17,5  | 2,0  | 0,0      | <b>88,0</b>  |
| 57 | <b>Окунь речной</b>                 | 18,5  | 0,9  | 0,0      | <b>82,1</b>  |
| 58 | <b>Омар</b>                         | 18,8  | 0,9  | 0,5      | <b>90,0</b>  |
| 59 | <b>Омар варено-мороженый</b>        | 22,1  | 1,6  | 0,0      | <b>102,8</b> |
| 60 | <b>Осетр потрошенный с головой</b>  | 16,4  | 10,9 | 0,0      | <b>165,0</b> |
| 61 | <b>Палтус филе</b>                  | 18,9  | 3,0  | 0,0      | <b>102,6</b> |
| 62 | <b>Пеленгас (кефаль) филе</b>       | 18,4  | 1,1  | 0,0      | <b>110,0</b> |
| 63 | <b>Пикша</b>                        | 17,2  | 0,5  | 0,0      | <b>65,0</b>  |
| 64 | <b>Плотва</b>                       | 17,5  | 2,0  | 0,0      | <b>85,0</b>  |
| 65 | <b>Путассу</b>                      | 18,5  | 0,9  | 0,0      | <b>80,0</b>  |
| 66 | <b>Разнорыбица (набор для ухи)</b>  | 19,2  | 3,5  | 0,0      | <b>108,3</b> |
| 67 | <b>Раки средние</b>                 | 16,0  | 3,6  | 0,0      | <b>85,0</b>  |
| 68 | <b>Сазан</b>                        | 17,1  | 4,4  | 0,0      | <b>100,0</b> |
| 69 | <b>Севрюга</b>                      | 16,9  | 10,3 | 0,0      | <b>145,0</b> |
| 70 | <b>Сельдь с/м</b>                   | 17,7  | 19,5 | 0,0      | <b>155,0</b> |
| 71 | <b>Сельдь среднесоленая</b>         | 17,0  | 8,5  | 0,0      | <b>144,5</b> |
| 72 | <b>Семга соленая п/ф</b>            | 20,2  | 11,0 | 0,0      | <b>179,8</b> |
| 73 | <b>Сибасс (морской волк) тушка</b>  | 18,2  | 3,3  | 0,0      | <b>102,5</b> |
| 74 | <b>Скумбрия</b>                     | 18,0  | 13,2 | 0,0      | <b>150,0</b> |
| 75 | <b>Скумбрия в консервах</b>         | 17,7  | 14,4 | 0,0      | <b>420,0</b> |
| 76 | <b>Скумбрия х/к</b>                 | 23,4  | 6,4  | 0,0      | <b>165,0</b> |
| 77 | <b>Сом</b>                          | 17,2  | 5,1  | 0,0      | <b>114,7</b> |
| 78 | <b>Судак филе с кожей</b>           | 18,4  | 1,1  | 0,0      | <b>83,5</b>  |
| 79 | <b>Судак целый</b>                  | 18,4  | 1,1  | 0,0      | <b>83,5</b>  |
| 80 | <b>Толстолоб филе с/м</b>           | 17,2  | 5,3  | 0,0      | <b>116,5</b> |
| 81 | <b>Толстолоб целый</b>              | 17,2  | 5,3  | 0,0      | <b>116,5</b> |
| 82 | <b>Трепанг</b>                      | 7,3   | 0,6  | 0,0      | <b>37,0</b>  |
| 83 | <b>Треска филе</b>                  | 18,4  | 1,1  | 0,0      | <b>83,5</b>  |
| 84 | <b>Тунец консервированный в с/с</b> | 22,5  | 0,7  | 0,0      | <b>96,3</b>  |



| №  | Наименование                       | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|------------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 85 | Тунец филе                         | 24,4  | 4,3  | 0,0      | 136,3        |
| 86 | Тюлька                             | 17,7  | 2,0  | 0,0      | 90,0         |
| 87 | Угорь                              | 14,5  | 30,5 | 0,0      | 332,5        |
| 88 | Угорь копченый                     | 17,9  | 28,6 | 0,0      | 326,0        |
| 89 | Устрицы                            | 9,0   | 2,0  | 4,5      | 72,0         |
| 90 | Фарш рыбный из рыб тресковых пород | 11,3  | 4,6  | 0,3      | 87,6         |
| 91 | Форель радужная с/м                | 20,2  | 11,0 | 0,0      | 179,8        |
| 92 | Шпроты                             | 17,4  | 32,4 | 0,4      | 362,8        |
| 93 | Щука                               | 18,4  | 1,1  | 0,0      | 83,5         |

## Мясо и мясные продукты

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                             | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Баранина задняя нога на кости            | 17,0  | 14,4 | 0,0      | 380,0        |
| 2  | Баранина корейка (Каре молодого барашка) | 15,9  | 21,5 | 0,0      | 350,0        |
| 3  | Баранина легкое                          | 15,6  | 2,3  | 0,0      | 83,1         |
| 4  | Баранина Мякоть                          | 17,0  | 14,4 | 0,0      | 375,0        |
| 5  | Баранина печень                          | 18,7  | 2,9  | 0,0      | 100,9        |
| 6  | Баранина сердце                          | 13,5  | 3,5  | 0,0      | 85,5         |
| 7  | Бастурма в специях                       | 20,0  | 6,0  | 3,0      | 246,0        |
| 8  | Бекон с прослойками жира                 | 15,8  | 23,6 | 0,0      | 375,6        |
| 9  | Ветчина                                  | 22,5  | 30,0 | 0,0      | 365,0        |
| 10 | Говядина вырезка                         | 20,2  | 2,8  | 0,0      | 280,0        |
| 11 | Говядина Легкое                          | 15,2  | 4,7  | 0,0      | 103,1        |
| 12 | Говядина маринованная                    | 18,7  | 7,3  | 0,5      | 245,0        |
| 13 | Говядина мозги                           | 11,7  | 8,6  | 0,0      | 124,2        |
| 14 | Говядина Мраморная (Рибай)               | 18,9  | 10,5 | 0,0      | 170,1        |
| 15 | Говядина Мякоть                          | 20,3  | 2,6  | 0,0      | 189,0        |
| 16 | Говядина печень                          | 17,9  | 3,7  | 0,0      | 104,9        |
| 17 | Говядина почки                           | 15,2  | 2,8  | 0,0      | 86,0         |
| 18 | Говядина сердце                          | 16,0  | 3,5  | 0,0      | 95,5         |
| 19 | Говядина сыровяленая                     | 20,0  | 6,0  | 3,0      | 246,0        |
| 20 | Говядина Хвосты                          | 20,3  | 2,6  | 0,0      | 184,0        |



| №  | Наименование                             | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|------|----------|--------------|
| 21 | Говядина Яйца                            | 17,9  | 3,7  | 0,0      | 104,9        |
| 22 | Грудинка копченая п/ф                    | 15,9  | 22,4 | 0,0      | 265,0        |
| 23 | Грудинка свиная копчено-запеченная       | 10,0  | 52,7 | 0,0      | 514,3        |
| 24 | Гусь целый (1 категории)                 | 15,2  | 39,0 | 0,0      | 411,8        |
| 25 | Индейка Филе грудки                      | 24,4  | 0,8  | 0,0      | 145,0        |
| 26 | Индейка целая                            | 19,5  | 22,0 | 0,0      | 276,0        |
| 27 | Карбонат копченый (корейка сырокопченая) | 10,5  | 47,4 | 0,0      | 468,6        |
| 28 | Карбонат копченый п/ф                    | 14,3  | 29,7 | 0,0      | 324,8        |
| 29 | Колбаса Вареная Говяжья                  | 15,0  | 11,7 | 0,0      | 265,3        |
| 30 | Колбаса Вареная Докторская               | 12,8  | 22,2 | 1,5      | 257,0        |
| 31 | Колбаса Вареная Молочная                 | 11,7  | 22,8 | 0,0      | 252,0        |
| 32 | Колбаса Варено-копченая Сервелат         | 16,1  | 40,1 | 0,0      | 425,3        |
| 33 | Колбаса кровяная                         | 11,5  | 21,0 | 8,5      | 250,0        |
| 34 | Колбаса ливерная                         | 13,0  | 14,0 | 2,0      | 190,0        |
| 35 | Колбаса печеночная                       | 15,0  | 22,0 | 3,5      | 210,0        |
| 36 | Колбаса Полукопченая Краковская          | 16,2  | 44,6 | 0,0      | 466,2        |
| 37 | Колбаса Полукопченая Охотничьи колбаски  | 25,7  | 40,0 | 0,0      | 462,8        |
| 38 | Колбаса Салами                           | 20,9  | 39,2 | 0,5      | 438,4        |
| 39 | Колбаса Салами Милано                    | 20,9  | 39,2 | 0,5      | 438,4        |
| 40 | Колбаса Сырокопченая Московская          | 24,8  | 41,5 | 0,0      | 472,7        |
| 41 | Колбаса Сырокопченая Сервелат            | 24,0  | 40,5 | 0,0      | 460,5        |
| 42 | Колбаски куриные п/ф                     | 21,3  | 8,4  | 0,2      | 195,0        |
| 43 | Колбаски п/ф                             | 10,5  | 32,6 | 0,0      | 335,3        |
| 44 | Косуля мясо                              | 21,1  | 6,0  | 0,0      | 138,4        |
| 45 | Кролик ножки                             | 21,1  | 11,0 | 0,0      | 175,0        |
| 46 | Кролик тушка                             | 21,1  | 11,0 | 0,0      | 175,0        |
| 47 | Куриная грудка запеченная                | 28,4  | 1,8  | 0,5      | 130,0        |
| 48 | Куриная грудка копченая без кости        | 29,5  | 1,9  | 0,6      | 137,0        |
| 49 | Куриные кости, обрезь                    | 18,2  | 0,0  | 0,0      | 72,8         |
| 50 | Куриный желудок                          | 20,7  | 4,0  | 0,8      | 125,0        |
| 51 | Куры грудка с костью                     | 23,6  | 1,9  | 0,4      | 113,1        |
| 52 | Куры крылышки                            | 21,3  | 11,0 | 0,1      | 184,6        |
| 53 | Куры Мякоть без кости                    | 21,3  | 11,0 | 0,1      | 195,0        |
| 54 | Куры Окорочка                            | 21,3  | 11,0 | 0,1      | 184,6        |





| №  | Наименование                              | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---|-------|------|----------|--------------|
| 55 | Куры Печень (цыплят бройлеров)            | 20,6  | 3,7  | 1,5      | 121,7        |
| 56 | Куры Сердце                               | 15,8  | 10,3 | 0,8      | 159,1        |
| 57 | Куры Филе грудки                          | 23,6  | 1,9  | 0,4      | 115,0        |
| 58 | Куры целые (тушки 1 категории)            | 18,2  | 18,4 | 0,7      | 241,2        |
| 59 | Куры Цыпленок корнишон                    | 18,2  | 18,4 | 0,7      | 241,2        |
| 60 | Окорочка куриные копченые                 | 27,8  | 11,2 | 0,1      | 212,2        |
| 61 | Оленина                                   | 19,5  | 8,5  | 0,0      | 154,5        |
| 62 | Перепелки                                 | 18,2  | 17,3 | 0,4      | 230,1        |
| 63 | Поросята целые (потрошенные обработанные) | 20,6  | 3,0  | 0,0      | 109,4        |
| 64 | Сало                                      | 1,4   | 75,0 | 0,0      | 750,0        |
| 65 | Сардельки говяжьи                         | 11,4  | 18,2 | 1,5      | 215,4        |
| 66 | Сардельки свиные                          | 10,1  | 31,6 | 1,9      | 332,4        |
| 67 | Свинина вырезка                           | 19,4  | 7,1  | 0,0      | 180,0        |
| 68 | Свинина корейка                           | 13,7  | 36,5 | 0,0      | 383,3        |
| 69 | Свинина лопатка (или окорок) на кости     | 13,7  | 36,5 | 0,0      | 383,3        |
| 70 | Свинина Мякоть                            | 15,0  | 27,2 | 0,0      | 304,8        |
| 71 | Свинина ножки                             | 23,5  | 15,6 | 0,0      | 234,4        |
| 72 | Свинина почки                             | 15,0  | 3,6  | 0,0      | 92,4         |
| 73 | Свинина ребра                             | 13,7  | 36,6 | 0,0      | 384,2        |
| 74 | Свинина рулька (голяшка на кости)         | 13,7  | 36,5 | 0,0      | 383,3        |
| 75 | Свинина сыровяленая                       | 8,9   | 63,3 | 0,0      | 605,3        |
| 76 | Свинина уши                               | 21,0  | 14,1 | 0,0      | 210,9        |
| 77 | Сосиска Баварская в/с                     | 12,0  | 30,0 | 0,0      | 318,0        |
| 78 | Сосиска Венская в/с                       | 12,0  | 20,0 | 0,0      | 228,0        |
| 79 | Сосиски говяжьи                           | 10,4  | 20,1 | 0,8      | 225,7        |
| 80 | Сосиски Молочные                          | 11,0  | 23,9 | 1,6      | 265,5        |
| 81 | Телятина грудинка                         | 19,5  | 2,5  | 0,0      | 213,0        |
| 82 | Телятина ножки                            | 19,7  | 0,9  | 0,0      | 165,0        |
| 83 | Телятина спинная часть                    | 19,7  | 2,5  | 0,0      | 210,0        |
| 84 | Телятина филе                             | 19,7  | 2,0  | 0,0      | 158,0        |
| 85 | Утиная грудка в специях п/ф               | 21,0  | 32,6 | 10,2     | 418,1        |
| 86 | Утка                                      | 15,8  | 38,0 | 0,0      | 405,2        |
| 87 | Утка филе грудки                          | 16,0  | 32,0 | 7,0      | 380,0        |
| 88 | Фарш говяжий                              | 20,3  | 2,6  | 0,0      | 104,6        |



| №   | Наименование              | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----|---------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 89  | Фарш для котлет           | 11,5  | 8,7  | 8,2      | 157,4        |
| 90  | Фарш из ветчины           | 17,6  | 6,2  | 0,0      | 126,2        |
| 91  | Фарш из курицы с грибами  | 16,7  | 10,0 | 1,5      | 163,1        |
| 92  | Фарш из печени            | 13,7  | 2,1  | 5,7      | 96,4         |
| 93  | Фарш куриный из окорочков | 21,3  | 11,0 | 0,1      | 184,6        |
| 94  | Фарш мясной               | 22,5  | 7,2  | 1,8      | 162,3        |
| 95  | Фарш мясной с рисом       | 18,3  | 7,9  | 5,8      | 167,2        |
| 96  | Фарш свиноговяжий         | 12,5  | 28,4 | 7,2      | 334,3        |
| 97  | Фрикадельки п/ф           | 14,8  | 12,6 | 1,4      | 178,4        |
| 98  | Шпикачки                  | 9,2   | 36,1 | 0,0      | 361,7        |
| 99  | Язык Говяжий              | 16,0  | 12,1 | 0,0      | 172,9        |
| 100 | Язык свиной               | 15,9  | 16,0 | 0,0      | 207,6        |

## Яйца

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                     | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|----------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Яйца гусиные (100гр)             | 13,8  | 13,5 | 1,5      | 187,0        |
| 2  | Яйца индюшиные (100гр)           | 13,5  | 11,8 | 1,2      | 175,0        |
| 3  | Яйца куриные (желток 20гр)       | 10,0  | 30,0 | 2,0      | 20,0         |
| 4  | Яйца куриные (целое, сырое 60гр) | 12,0  | 11,0 | 0,7      | 70,0         |
| 5  | Яйца куриные (целое, всмятку)    | 18,8  | 11,7 | 0,8      | 85,0         |
| 6  | Яйца куриные (целое отварное)    | 11,5  | 8,5  | 0,5      | 80,0         |
| 7  | Яйца куриные(белок 40гр)         | 11,0  | 0,0  | 0,0      | 50,0         |
| 8  | Яйца куриные(целое, жареное)     | 14,5  | 16,0 | 0,9      | 95,0         |
| 9  | Яйца перепелиные (100гр)         | 11,9  | 10,9 | 0,7      | 150,0        |
| 10 | Яйца страусиные (100гр)          | 12,2  | 11,5 | 0,9      | 120,0        |
| 11 | Яйца утиные (100гр)              | 13,0  | 14,0 | 2,0      | 185,0        |
| 12 | Яичный порошок (100гр)           | 46,0  | 38,0 | 4,5      | 544,0        |



## Жиры и масла

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                                   | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|-------|----------|--------------|
| 1  | <b>Жир бараний (Курдючный)</b>                 | 1,4   | 92,8  | 0,0      | <b>840,8</b> |
| 2  | <b>Жир говяжий</b>                             | 0,0   | 99,7  | 0,0      | <b>897,3</b> |
| 3  | <b>Жир гусиный</b>                             | 0,0   | 99,7  | 0,0      | <b>897,3</b> |
| 4  | <b>Жир кондитерский для шоколадных изделий</b> | 0,0   | 99,7  | 0,0      | <b>897,3</b> |
| 5  | <b>Жир свиной</b>                              | 0,0   | 99,7  | 0,0      | <b>897,3</b> |
| 6  | <b>Жировая сетка свиная</b>                    | 1,4   | 95,8  | 0,0      | <b>867,8</b> |
| 7  | <b>Майонез 30% жирности</b>                    | 0,5   | 30,0  | 6,3      | <b>298,0</b> |
| 8  | <b>Майонез 50% жирности</b>                    | 2,8   | 50,0  | 2,7      | <b>502,0</b> |
| 9  | <b>Майонез 78% жирности</b>                    | 1,2   | 78,0  | 1,4      | <b>712,0</b> |
| 10 | <b>Майонез Провансаль</b>                      | 2,8   | 67,0  | 2,7      | <b>625,0</b> |
| 11 | <b>Маргарин молочный</b>                       | 0,3   | 82,2  | 9,2      | <b>744,5</b> |
| 12 | <b>Маргарин мягкий бутербродный</b>            | 0,0   | 38,4  | 0,5      | <b>680,0</b> |
| 13 | <b>Маргарин сливочный</b>                      | 0,3   | 82,0  | 1,0      | <b>720,0</b> |
| 14 | <b>Маргарин столовый</b>                       | 0,3   | 82,0  | 1,0      | <b>720,0</b> |
| 15 | <b>Масло арахисовое</b>                        | 0,0   | 92,0  | 0,0      | <b>828,0</b> |
| 16 | <b>Масло грецкого ореха</b>                    | 0,0   | 92,0  | 0,0      | <b>828,0</b> |
| 17 | <b>Масло кукурузное</b>                        | 1,5   | 102,9 | 0,0      | <b>933,5</b> |
| 18 | <b>Масло кунжутное</b>                         | 0,0   | 92,0  | 0,0      | <b>828,0</b> |
| 19 | <b>Масло оливковое Extra Virgin</b>            | 0,0   | 92,0  | 0,0      | <b>899,1</b> |
| 20 | <b>Масло оливковое рафинированное</b>          | 0,0   | 99,9  | 0,0      | <b>828,0</b> |
| 21 | <b>Масло подсолнечное нерафинированное</b>     | 0,0   | 92,0  | 0,0      | <b>899,1</b> |
| 22 | <b>Масло подсолнечное рафинированное</b>       | 0,0   | 99,9  | 0,0      | <b>747,7</b> |
| 23 | <b>Масло сливочное</b>                         | 0,5   | 82,5  | 0,8      | <b>735,0</b> |
| 24 | <b>Масло соевое</b>                            | 0,0   | 100,0 | 0,0      | <b>900,0</b> |
| 25 | <b>Масло топленое</b>                          | 0,3   | 98,0  | 0,6      | <b>850,0</b> |
| 26 | <b>Масло чесночное п/ф</b>                     | 2,2   | 66,6  | 1,7      | <b>867,8</b> |
| 27 | <b>Шпик свиной</b>                             | 1,4   | 95,8  | 0,0      | <b>815,0</b> |
| 28 | <b>Шпик свиной соленый</b>                     | 1,4   | 90,0  | 0,0      | <b>815,6</b> |



## Соусы

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                                      | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Аджика  | 1,7   | 3,7  | 5,8      | 60,0         |
| 2  | Васаби готовый                                    | 5,9   | 3,9  | 23,4     | 152,1        |
| 3  | Васаби порошок                                    | 14,5  | 9,5  | 57,4     | 372,8        |
| 4  | Горчица   | 5,7   | 6,4  | 25,0     | 165,0        |
| 5  | Соус 1000 островов                                | 2,2   | 40,3 | 8,2      | 403,9        |
| 6  | Соус Апельсиновый                                 | 4,4   | 0,0  | 82,1     | 345,8        |
| 7  | Соус бальзамический для декорирования             | 1,1   | 0,0  | 80,4     | 326,1        |
| 8  | Соус Барбекю                                      | 1,6   | 0,1  | 28,6     | 121,7        |
| 9  | Соус белый чесночный                              | 2,7   | 53,0 | 2,7      | 498,8        |
| 10 | Соус бешамель                                     | 1,0   | 4,6  | 3,7      | 59,5         |
| 11 | Соус болоньез                                     | 21,0  | 20,0 | 65,0     | 500,0        |
| 12 | Соус Ворчестер                                    | 1,4   | 0,1  | 15,5     | 68,5         |
| 13 | Соус для пиццы                                    | 0,4   | 7,5  | 5,3      | 89,8         |
| 14 | Соус для хинкали                                  | 9,4   | 0,0  | 7,5      | 67,8         |
| 15 | Соус земляничный                                  | 1,0   | 0,1  | 23,7     | 100,1        |
| 16 | Соус из белого шоколада                           | 6,2   | 30,6 | 45,9     | 483,3        |
| 17 | Соус из красной смородины или вишни(к мясу, рыбе) | 1,5   | 0,3  | 22,6     | 98,8         |
| 18 | Соус из французской горчицы                       | 4,2   | 9,5  | 11,0     | 145,0        |
| 19 | Соус из черной смородины                          | 0,9   | 0,2  | 15,7     | 68,1         |
| 20 | Соус йогуртовый                                   | 4,9   | 2,9  | 2,6      | 65,0         |
| 21 | Соус карамельный                                  | 1,4   | 0,0  | 38,8     | 160,5        |
| 22 | Соус кефирный                                     | 3,4   | 2,0  | 4,7      | 52,0         |
| 23 | Соус Клубничный                                   | 1,2   | 0,6  | 29,2     | 126,8        |
| 24 | Соус Клюквенный                                   | 0,2   | 0,0  | 35,8     | 143,8        |
| 25 | Соус Красный основной                             | 1,6   | 3,1  | 10,8     | 77,2         |
| 26 | Соус орехово - чесночный                          | 3,8   | 53,8 | 2,7      | 510,0        |
| 27 | Соус ореховый                                     | 5,9   | 66,0 | 5,8      | 640,2        |
| 28 | Соус Песто из кедровых орешков                    | 7,2   | 48,8 | 2,5      | 478,3        |
| 29 | Соус Песто Фисташковый                            | 8,3   | 46,4 | 3,4      | 464,2        |
| 30 | Соус Розовый                                      | 3,0   | 46,8 | 4,6      | 451,2        |
| 31 | Соус Розовый с коньяком                           | 2,2   | 44,7 | 7,5      | 441,2        |
| 32 | Соус Рокфор                                       | 5,4   | 52,2 | 2,5      | 501,0        |



| №  | Наименование             | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 33 | Соус сливочный           | 6,9   | 84,5 | 7,6      | 818,2        |
| 34 | Соус сметанный           | 2,6   | 25,0 | 2,7      | 246,2        |
| 35 | Соус сметанный с томатом | 3,5   | 27,9 | 8,3      | 298,7        |
| 36 | Соус соевый              | 10,3  | 0,0  | 8,2      | 74,0         |
| 37 | Соус Соевый с зеленью    | 9,2   | 0,1  | 7,5      | 67,3         |
| 38 | Соус Спайси              | 2,1   | 62,6 | 4,2      | 588,8        |
| 39 | Соус Сырный              | 8,1   | 55,6 | 2,1      | 541,0        |
| 40 | Соус Терияки             | 4,8   | 0,0  | 25,2     | 119,9        |
| 41 | Соус томатный            | 3,9   | 0,5  | 15,0     | 130,0        |
| 42 | Соус томатный острый     | 2,5   | 0,0  | 21,8     | 97,2         |
| 43 | Соус томатный с зеленью  | 2,4   | 5,1  | 12,7     | 106,1        |
| 44 | Соус Устричный тайский   | 0,1   | 0,0  | 3,0      | 12,4         |
| 45 | Соус Французский         | 5,3   | 54,8 | 2,7      | 525,0        |
| 46 | Соус Цезарь              | 5,0   | 55,2 | 2,8      | 528,2        |
| 47 | Соус Цезарь              | 5,3   | 54,8 | 2,7      | 525,0        |
| 48 | Соус Шашлычный           | 1,5   | 0,2  | 7,5      | 37,5         |
| 49 | Соус Шоколадный          | 4,9   | 28,7 | 43,0     | 450,3        |
| 50 | Уксус бальзамический     | 0,5   | 0,0  | 17,0     | 88,0         |
| 51 | Уксус столовый           | 0,0   | 0,0  | 6,0      | 13,0         |
| 52 | Хрен                     | 3,2   | 0,4  | 10,0     | 56,0         |

## Бульоны

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование          | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|-----------------------|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Бульон бараний        | 1,5   | 1,6  | 0,4      | 22,0         |
| 2  | Бульон говяжий        | 5,1   | 4,0  | 0,2      | 58,0         |
| 3  | Бульон грибной        | 0,5   | 0,1  | 0,0      | 5,0          |
| 4  | бульон из индейки     | 2,5   | 0,5  | 0,6      | 16,0         |
| 5  | Бульон куриный        | 2,0   | 0,5  | 0,3      | 15,0         |
| 6  | Бульон мясной         | 7,5   | 2,1  | 0,2      | 50,1         |
| 7  | Бульон мясо - костный | 4,0   | 1,3  | 0,2      | 29,0         |
| 8  | Бульон овощной        | 0,3   | 1,0  | 0,6      | 13,0         |
| 9  | Бульон рыбный         | 0,4   | 0,0  | 0,0      | 2,0          |
| 10 | Бульон свиной         | 4,5   | 2,5  | 0,8      | 40,0         |



## Приправы

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                              | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Горчица зернистая                         | 7,1   | 8,2  | 9,7      | 141,0        |
| 2  | Горчичный порошок                         | 37,1  | 11,1 | 5,9      | 271,9        |
| 3  | Дрожжи прессованные                       | 12,7  | 2,7  | 0,0      | 75,1         |
| 4  | Дрожжи сухие                              | 35,6  | 1,5  | 3,5      | 169,9        |
| 5  | Желатин листовой                          | 85,0  | 0,5  | 0,0      | 344,5        |
| 6  | Желатин пищевой                           | 87,2  | 0,4  | 0,7      | 355,2        |
| 7  | Имбирь маринованный<br>(для роллов, суши) | 0,4   | 0,3  | 2,8      | 15,5         |
| 8  | Какао порошок                             | 24,2  | 17,5 | 27,9     | 365,9        |
| 9  | Кислота лимонная                          | 0,0   | 0,0  | 0,0      | 0,0          |
| 10 | Мед натуральный                           | 0,8   | 0,0  | 80,3     | 324,4        |
| 11 | Начинка Мак                               | 7,0   | 19,0 | 15,8     | 262,1        |
| 12 | Сироп Кленовый                            | 0,0   | 0,0  | 57,0     | 228,0        |
| 13 | Сироп кофейный<br>концентрированный п/ф   | 0,0   | 0,0  | 60,9     | 243,5        |
| 14 | Специи Базилик сушеный                    | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 15 | Специи Барбарис                           | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 16 | Специи Ванилин                            | 0,0   | 0,0  | 0,0      | 0,0          |
| 17 | Специи Вегетта<br>(приправа)              | 8,5   | 0,6  | 24,5     | 137,4        |
| 18 | Специи Гвоздика                           | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 19 | Специи для засолки                        | 4,8   | 5,2  | 29,0     | 185,0        |
| 20 | Специи Зира                               | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 21 | Специи Кардамон                           | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 22 | Специи Карри (порошок)                    | 9,5   | 10,8 | 26,1     | 239,6        |
| 23 | Специи Кориандр                           | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 24 | Специи Корица                             | 3,9   | 3,2  | 0,0      | 44,4         |
| 25 | Специи Куркума                            | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 26 | Специи Лавровый лист                      | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 27 | Специи Мускатный орех                     | 5,8   | 36,3 | 0,0      | 349,9        |
| 28 | Специи Мята сушеная                       | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 29 | Специи Орегано                            | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 30 | Специи Паприка                            | 14,8  | 13,0 | 34,9     | 315,8        |
| 31 | Специи Перец белый                        | 10,4  | 2,1  | 0,0      | 60,5         |
| 32 | Специи Перец душистый                     | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 33 | Специи Перец зеленый                      | 10,2  | 9,4  | 28,4     | 239,0        |
| 34 | Специи Перец Кайенский                    | 16,0  | 15,0 | 56,0     | 423,0        |



| №  | Наименование                            | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---|-------|------|----------|--------------|
| 35 | <b>Специи Перец черный горошком</b>     | 10,9  | 3,3  | 0,0      | <b>73,3</b>  |
| 36 | <b>Специи Перец черный молотый</b>      | 10,9  | 3,3  | 0,0      | <b>73,3</b>  |
| 37 | <b>Специи Перец чили острый</b>         | 12,3  | 16,8 | 0,0      | <b>200,4</b> |
| 38 | <b>Специи Приправа по-корейски</b>      | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>0,0</b>   |
| 39 | <b>Специи Прованские травы</b>          | 16,0  | 5,0  | 59,0     | <b>345,0</b> |
| 40 | <b>Специи Розмарин сушеный</b>          | 4,9   | 15,2 | 46,4     | <b>342,0</b> |
| 41 | <b>Специи Смесь для плова</b>           | 10,2  | 9,4  | 28,4     | <b>239,0</b> |
| 42 | <b>Специи Смесь для шашлыка</b>         | 10,2  | 9,4  | 28,4     | <b>239,0</b> |
| 43 | <b>Специи Средиземноморские травы</b>   | 13,0  | 7,0  | 58,0     | <b>347,0</b> |
| 44 | <b>Специи Тимьян сушеный</b>            | 9,1   | 7,4  | 45,3     | <b>284,2</b> |
| 45 | <b>Специи Тмин</b>                      | 19,0  | 23,0 | 40,0     | <b>443,0</b> |
| 46 | <b>Специи Укроп сушеный</b>             | 10,2  | 9,4  | 28,4     | <b>239,0</b> |
| 47 | <b>Специи Фенхель семена</b>            | 10,2  | 9,4  | 28,4     | <b>239,0</b> |
| 48 | <b>Специи Хмели - сунели</b>            | 10,2  | 9,4  | 28,4     | <b>239,0</b> |
| 49 | <b>Специи Шалфей сушеный</b>            | 10,6  | 12,7 | 42,7     | <b>327,5</b> |
| 50 | <b>Специи Эстрагон (Тархун) сушеный</b> | 10,2  | 9,4  | 28,4     | <b>239,0</b> |
| 51 | <b>Сухари панировочные</b>              | 13,2  | 2,3  | 58,2     | <b>306,3</b> |
| 52 | <b>Томат-пюре</b>                       | 3,6   | 0,0  | 11,8     | <b>61,6</b>  |
| 53 | <b>Топпинг (сироп) ванильный</b>        | 2,8   | 1,3  | 64,2     | <b>279,7</b> |
| 54 | <b>Топпинг (сироп) карамельный</b>      | 1,3   | 0,5  | 72,4     | <b>299,3</b> |
| 55 | <b>Топпинг (сироп) клубничный</b>       | 0,0   | 0,0  | 65,0     | <b>260,0</b> |
| 56 | <b>Топпинг (сироп) кофейный</b>         | 0,3   | 2,0  | 66,4     | <b>284,8</b> |
| 57 | <b>Топпинг (сироп) лесные ягоды</b>     | 0,2   | 0,1  | 60,1     | <b>242,1</b> |
| 58 | <b>Топпинг (сироп) персиковый</b>       | 0,0   | 0,0  | 65,0     | <b>260,0</b> |
| 59 | <b>Топпинг (сироп) шоколадный</b>       | 3,5   | 2,1  | 63,3     | <b>286,1</b> |



## Крупы и сыпучие продукты

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                     | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|----------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Вермишель бобовая Фунчеза        | 10,1  | 0,0  | 74,5     | 338,4        |
| 2  | Водоросли Нори                   | 40,5  | 0,4  | 28,0     | 277,7        |
| 3  | Горох                            | 20,5  | 2,0  | 48,6     | 294,4        |
| 4  | Горох лущеный                    | 23,0  | 1,6  | 50,8     | 309,6        |
| 5  | Гречневая ядрица                 | 12,6  | 3,3  | 62,1     | 328,5        |
| 6  | Изюм                             | 1,8   | 0,0  | 66,0     | 271,2        |
| 7  | Крахмал картофельный             | 0,1   | 0,0  | 79,6     | 318,8        |
| 8  | Крахмал кукурузный               | 1,0   | 0,6  | 85,2     | 350,2        |
| 9  | Крупа "Артек"                    | 11,0  | 1,2  | 66,5     | 329,0        |
| 10 | Кус кус                          | 13,0  | 2,0  | 72,0     | 358,0        |
| 11 | Лапша гречневая                  | 14,7  | 0,9  | 70,5     | 348,5        |
| 12 | Лапша домашняя п/ф               | 11,3  | 5,6  | 39,7     | 254,0        |
| 13 | Лапша яичная                     | 12,1  | 8,2  | 71,7     | 409,0        |
| 14 | Мак (семена)                     | 17,5  | 47,5 | 2,0      | 505,5        |
| 15 | Макаронные изделия I сорта       | 10,7  | 1,3  | 68,4     | 328,1        |
| 16 | Макаронные изделия высшего сорта | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3        |
| 17 | Макароны Каннелоне               | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3        |
| 18 | Макароны Пенне                   | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3        |
| 19 | Макароны Спагетти                | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3        |
| 20 | Макароны Тальятелле              | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3        |
| 21 | Макароны Фетуччини               | 10,4  | 1,1  | 69,7     | 330,3        |
| 22 | Манная крупа                     | 10,3  | 1,0  | 67,7     | 321,0        |
| 23 | Мука кукурузная                  | 7,2   | 1,5  | 70,2     | 323,1        |
| 24 | Мука Пшеничная высшего сорта     | 10,3  | 1,1  | 68,9     | 326,7        |
| 25 | Мука Ржаная обдирная             | 8,9   | 1,7  | 60,2     | 291,7        |
| 26 | Мюсли без сахара                 | 10,5  | 7,8  | 67,1     | 380,6        |
| 27 | Нут                              | 20,1  | 4,3  | 46,4     | 304,7        |
| 28 | Овсяная крупа                    | 11,0  | 6,1  | 49,7     | 297,7        |
| 29 | Овсяные хлопья Геркулес          | 11,0  | 6,2  | 50,1     | 300,2        |
| 30 | Отруби                           | 15,1  | 3,8  | 53,8     | 309,8        |
| 31 | Перловая крупа                   | 9,3   | 1,1  | 66,5     | 313,1        |
| 32 | Пшеничная крупа                  | 11,5  | 3,3  | 66,5     | 341,7        |





| №  | Наименование                     | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|----------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 33 | <b>Рис</b>                       | 7,5   | 2,6  | 56,1     | <b>277,8</b> |
| 34 | <b>Рис для суши и роллов п/ф</b> | 3,4   | 1,2  | 32,0     | <b>152,0</b> |
| 35 | <b>Рис нишики</b>                | 7,5   | 2,6  | 56,1     | <b>277,8</b> |
| 36 | <b>Рисовая крупа</b>             | 7,0   | 1,0  | 71,4     | <b>322,6</b> |
| 37 | <b>Сахарин</b>                   | 0,0   | 0,0  | 99,9     | <b>379,0</b> |
| 38 | <b>Сахарная пудра</b>            | 0,0   | 0,0  | 99,9     | <b>399,6</b> |
| 39 | <b>Сахар-песок</b>               | 0,0   | 0,0  | 99,8     | <b>379,0</b> |
| 40 | <b>Сахар-рафинад</b>             | 0,0   | 0,0  | 99,9     | <b>379,0</b> |
| 41 | <b>Сода пищевая</b>              | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>0,0</b>   |
| 42 | <b>Соль Морская</b>              | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>0,0</b>   |
| 43 | <b>Соль поваренная пищевая</b>   | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>0,0</b>   |
| 44 | <b>Толокно</b>                   | 12,5  | 6,0  | 64,9     | <b>363,0</b> |
| 45 | <b>Фасоль бобы</b>               | 21,0  | 2,0  | 46,6     | <b>288,4</b> |
| 46 | <b>Чечевица</b>                  | 24,0  | 1,5  | 42,7     | <b>280,3</b> |

## Алкогольные напитки

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                    | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|---------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 1  | <b>Бехеровка Настояка</b>       | 0,0   | 0,0  | 10,0     | <b>210,0</b> |
| 2  | <b>Бренди</b>                   | 0,0   | 0,0  | 0,1      | <b>220,0</b> |
| 3  | <b>Вермут сладкий</b>           | 0,0   | 0,0  | 16,0     | <b>160,0</b> |
| 4  | <b>Вермут сухой</b>             | 0,0   | 0,0  | 15,9     | <b>120,0</b> |
| 5  | <b>Вино белое полусладкое</b>   | 0,2   | 0,0  | 5,0      | <b>85,0</b>  |
| 6  | <b>Вино белое сухое</b>         | 0,1   | 0,0  | 0,6      | <b>60,0</b>  |
| 7  | <b>Вино красное крепленое</b>   | 0,1   | 0,0  | 12,0     | <b>85,4</b>  |
| 8  | <b>Вино красное полусладкое</b> | 0,1   | 0,0  | 3,5      | <b>82,0</b>  |
| 9  | <b>Вино красное полусухое</b>   | 0,0   | 0,0  | 0,9      | <b>75,0</b>  |
| 10 | <b>Вино красное сухое</b>       | 0,1   | 0,0  | 0,2      | <b>40,2</b>  |
| 11 | <b>Виски</b>                    | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>80,0</b>  |
| 12 | <b>Водка</b>                    | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>80,0</b>  |
| 13 | <b>Джин</b>                     | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>250,0</b> |
| 14 | <b>Коньяк</b>                   | 0,0   | 0,0  | 0,1      | <b>235,0</b> |
| 15 | <b>Ликер Амаретто</b>           | 0,0   | 0,0  | 35,0     | <b>280,0</b> |
| 16 | <b>Ликер Бейлиз</b>             | 0,0   | 16,1 | 22,8     | <b>236,1</b> |
| 17 | <b>Ликер Калуа</b>              | 0,6   | 0,7  | 48,0     | <b>290,0</b> |



|    |                               |     |     |      |              |
|----|-------------------------------|-----|-----|------|--------------|
| 18 | <b>Ликер Малибу</b>           | 0,3 | 0,0 | 20,0 | <b>195,0</b> |
| 19 | <b>Ликер Самбука</b>          | 0,5 | 0,0 | 35,0 | <b>240,0</b> |
| 20 | <b>Пиво светлое</b>           | 0,3 | 0,0 | 0,0  | <b>45,0</b>  |
| 21 | <b>Шампанское брют</b>        | 0,2 | 0,0 | 1,2  | <b>54,0</b>  |
| 22 | <b>Шампанское полусладкое</b> | 0,3 | 0,0 | 1,4  | <b>85,0</b>  |
| 23 | <b>Шнапс</b>                  | 0,0 | 0,0 | 4,0  | <b>210,0</b> |

## Безалкогольные напитки

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                             | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|------|----------|--------------|
| 1  | <b>Вода минеральная газированная</b>     | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>0,0</b>   |
| 2  | <b>Вода питьевая негазированная</b>      | 0,0   | 0,0  | 0,0      | <b>0,0</b>   |
| 3  | <b>Какао на молоке без сахара</b>        | 3,2   | 3,7  | 5,6      | <b>65,0</b>  |
| 4  | <b>Квас хлебный</b>                      | 0,2   | 0,0  | 5,0      | <b>20,8</b>  |
| 5  | <b>Кисель</b>                            | 3,3   | 4,5  | 16,5     | <b>120,0</b> |
| 6  | <b>Коктейль молочный</b>                 | 3,5   | 3,1  | 16,0     | <b>110,0</b> |
| 7  | <b>Компот из сухофруктов</b>             | 0,3   | 0,0  | 18,0     | <b>30,0</b>  |
| 8  | <b>Компот фруктовый сладкий</b>          | 0,5   | 0,0  | 21,0     | <b>70,0</b>  |
| 9  | <b>Кофе натуральный обжаренный 100гр</b> | 13,9  | 14,4 | 2,8      | <b>196,4</b> |
| 10 | <b>Кофе растворимый 100 гр.</b>          | 14,6  | 3,5  | 4,5      | <b>95,0</b>  |
| 11 | <b>Кофе с молоком</b>                    | 0,7   | 1,0  | 11,0     | <b>55,0</b>  |
| 12 | <b>Напиток газированный "Кола"</b>       | 0,0   | 0,0  | 10,5     | <b>42,0</b>  |
| 13 | <b>Напиток газированный "Спрайт"</b>     | 0,0   | 0,0  | 10,1     | <b>40,0</b>  |
| 14 | <b>Напиток газированный "Фанта"</b>      | 0,0   | 0,0  | 11,5     | <b>48,0</b>  |
| 15 | <b>Сок абрикосовый</b>                   | 0,5   | 0,0  | 13,7     | <b>56,8</b>  |
| 16 | <b>Сок ананасовый</b>                    | 0,7   | 0,0  | 12,8     | <b>54,0</b>  |
| 17 | <b>Сок апельсиновый</b>                  | 0,7   | 0,0  | 12,8     | <b>54,0</b>  |
| 18 | <b>Сок Виноградный</b>                   | 0,3   | 0,0  | 13,8     | <b>56,4</b>  |
| 19 | <b>Сок Вишневый</b>                      | 0,7   | 0,0  | 10,2     | <b>43,6</b>  |
| 20 | <b>Сок Гранатовый</b>                    | 0,3   | 0,0  | 14,5     | <b>59,2</b>  |
| 21 | <b>Сок Грейпфрутовый</b>                 | 0,3   | 0,0  | 8,0      | <b>33,2</b>  |
| 22 | <b>Сок Лимонный</b>                      | 0,6   | 0,0  | 2,5      | <b>12,4</b>  |
| 23 | <b>Сок Мандариновый</b>                  | 0,8   | 0,0  | 9,0      | <b>39,2</b>  |



| №  | Наименование                 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 24 | Сок Морковный                | 1,1   | 0,1  | 5,8      | 28,5         |
| 25 | сок Овощной                  | 1,0   | 0,2  | 5,7      | 25,0         |
| 26 | Сок Персиковый               | 0,3   | 0,0  | 17,0     | 69,2         |
| 27 | Сок Сливовый                 | 0,3   | 0,0  | 16,1     | 65,6         |
| 28 | Сок Томатный                 | 1,0   | 0,0  | 3,5      | 18,0         |
| 29 | Сок Черносмородиновый        | 0,5   | 0,0  | 7,9      | 33,6         |
| 30 | Чай черный без сахара 100 мл | 0,0   | 0,0  | 0,0      | 2,0          |
| 31 | Чай зеленый 100 мл           | 0,0   | 0,0  | 0,0      | 0,0          |
| 32 | Чай Ройбуш фруктовый 100 гр. | 20,0  | 5,1  | 4,0      | 141,9        |
| 33 | Чай черный байховый 100гр    | 20,0  | 5,1  | 4,0      | 141,9        |
| 34 | Чай черный с молоком 100 мл  | 0,7   | 0,8  | 8,0      | 40,0         |

## Готовые блюда

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                     | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|----------------------------------|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Баранина жареная                 | 22,0  | 19,4 | 0,0      | 265,0        |
| 2  | Блины обыкновенные               | 6,6   | 8,6  | 32,8     | 235,3        |
| 3  | Блины фаршированные              | 11,1  | 7,8  | 17,5     | 184,2        |
| 4  | Борщ из свежей капусты           | 1,0   | 1,1  | 5,4      | 52,0         |
| 5  | Буженина с морковью              | 17,1  | 34,2 | 0,9      | 379,2        |
| 6  | Буженина с черносливом           | 16,5  | 33,7 | 6,0      | 393,5        |
| 7  | Вареники с картофелем            | 4,8   | 3,2  | 30,8     | 171,2        |
| 8  | Вареники с творогом              | 3,5   | 2,8  | 28,5     | 140,0        |
| 9  | Винегрет овощной без учета масла | 1,4   | 5,6  | 7,0      | 60,0         |
| 10 | Галушки                          | 3,9   | 1,0  | 20,3     | 106,0        |
| 11 | Говядина отварная                | 25,0  | 6,0  | 0,0      | 150,0        |
| 12 | Говядина жареная                 | 28,1  | 16,0 | 0,0      | 190,0        |
| 13 | Голубцы мясные                   | 10,0  | 22,5 | 24,5     | 265,0        |
| 14 | Голубцы овощные                  | 2,2   | 5,2  | 9,7      | 190,0        |
| 15 | Горбуша отварная                 | 21,0  | 7,3  | 0,0      | 165,0        |
| 16 | Грибы жареные в сметанном соусе  | 6,7   | 14,0 | 3,5      | 75,0         |
| 17 | Грибы тушеные с картофелем       | 4,0   | 6,4  | 10,7     | 125,0        |



|    |  |      |      |      |              |
|----|--|------|------|------|--------------|
| 18 | <b>Жульен куриный с грибами</b>              | 20,6 | 4,9  | 1,2  | <b>130,9</b> |
| 19 | <b>Жульен куриный с сыром</b>                | 24,1 | 11,5 | 1,1  | <b>204,1</b> |
| 20 | <b>Запеканка рисовая с творогом</b>          | 5,1  | 7,1  | 26,5 | <b>205,0</b> |
| 21 | <b>Икра из баклажан (пром. производства)</b> | 1,7  | 13,3 | 5,1  | <b>146,9</b> |
| 22 | <b>Икра из кабачков (пром. производства)</b> | 2,0  | 9,0  | 8,5  | <b>123,2</b> |
| 23 | <b>Кабачки жареные</b>                       | 1,1  | 5,9  | 15,0 | <b>88,0</b>  |
| 24 | <b>Кабачки, маринованные с морковью</b>      | 0,8  | 8,6  | 5,9  | <b>104,6</b> |
| 25 | <b>Капуста белокочанная жареная</b>          | 2,0  | 3,3  | 4,2  | <b>60,0</b>  |
| 26 | <b>Капуста белокочанная квашенная</b>        | 1,8  | 0,0  | 2,2  | <b>25,0</b>  |
| 27 | <b>Капуста белокочанная тушеная</b>          | 1,8  | 2,8  | 9,2  | <b>140,0</b> |
| 28 | <b>Капуста цветная отварная</b>              | 1,7  | 0,2  | 3,4  | <b>30,0</b>  |
| 29 | <b>Карп жареный</b>                          | 18,1 | 10,0 | 3,2  | <b>195,0</b> |
| 30 | <b>Картофель жареный</b>                     | 2,8  | 9,6  | 23,5 | <b>220,0</b> |
| 31 | <b>Картофель, запеченный в сметане</b>       | 2,5  | 5,5  | 13,8 | <b>245,0</b> |
| 32 | <b>Картофель тушеный</b>                     | 3,0  | 8,4  | 25,5 | <b>170,0</b> |
| 33 | <b>Картофельное пюре БЕЗ МАСЛА</b>           | 2,1  | 0,8  | 14,7 | <b>155,0</b> |
| 34 | <b>Картофельные драники</b>                  | 2,7  | 4,5  | 18,6 | <b>190,0</b> |
| 35 | <b>Каша гречневая</b>                        | 3,0  | 3,4  | 14,5 | <b>150,0</b> |
| 36 | <b>Каша манная вязкая</b>                    | 2,2  | 2,9  | 16,4 | <b>98,0</b>  |
| 37 | <b>Каша перловая</b>                         | 2,9  | 3,5  | 22,9 | <b>160,0</b> |
| 38 | <b>Каша пшеничная</b>                        | 2,9  | 3,0  | 16,7 | <b>130,0</b> |
| 39 | <b>Каша пшенная</b>                          | 2,8  | 3,4  | 16,8 | <b>170,0</b> |
| 40 | <b>Каша рисовая</b>                          | 2,4  | 3,5  | 25,8 | <b>130,0</b> |
| 41 | <b>Каша ячневая</b>                          | 2,1  | 2,9  | 15,3 | <b>130,0</b> |
| 42 | <b>Котлеты говяжьи</b>                       | 12,0 | 13,0 | 14,0 | <b>200,0</b> |
| 43 | <b>Котлеты куриные</b>                       | 15,0 | 10,4 | 13,8 | <b>168,9</b> |
| 44 | <b>Котлеты манные обжаренные</b>             | 3,0  | 5,3  | 20,2 | <b>145,0</b> |
| 45 | <b>Котлеты мясные свиные рубленые</b>        | 20,5 | 30,0 | 19,0 | <b>260,0</b> |
| 46 | <b>Кулебяка с рыбой и рисом</b>              | 10,5 | 4,1  | 31,8 | <b>310,0</b> |
| 47 | <b>Курица тушеная в собственном соку</b>     | 23,0 | 9,9  | 0,4  | <b>165,0</b> |
| 48 | <b>Лосось жареный</b>                        | 22,0 | 13,0 | 0,0  | <b>145,0</b> |
| 49 | <b>Люля - кебаб мясной</b>                   | 19,8 | 25,0 | 18,0 | <b>260,0</b> |
| 50 | <b>Макароны отварные</b>                     | 3,5  | 0,7  | 21,0 | <b>170,0</b> |
| 51 | <b>Макароны по-флотски</b>                   | 8,5  | 12,0 | 10,0 | <b>220,0</b> |



|    |  |      |      |      |              |
|----|--|------|------|------|--------------|
| 52 | <b>Макароны с овощами</b>                              | 4,5  | 5,0  | 20,0 | <b>130,0</b> |
| 53 | <b>Макароны с сыром</b>                                | 11,0 | 5,0  | 60,0 | <b>350,0</b> |
| 54 | <b>Маслины с косточкой консервированные</b>            | 1,8  | 16,3 | 5,2  | <b>174,7</b> |
| 55 | <b>Морковные котлеты</b>                               | 3,4  | 6,7  | 19,9 | <b>62,0</b>  |
| 56 | <b>Морковь по-корейски</b>                             | 1,2  | 8,5  | 6,6  | <b>110,0</b> |
| 57 | <b>Морковь тушеная</b>                                 | 1,8  | 3,0  | 17,2 | <b>28,0</b>  |
| 58 | <b>Наггетсы куриные</b>                                | 10,4 | 11,3 | 12,9 | <b>222,0</b> |
| 59 | <b>Овощная смесь отварная</b>                          | 1,0  | 0,6  | 3,8  | <b>23,0</b>  |
| 60 | <b>Огурцы квашеные</b>                                 | 0,8  | 0,1  | 2,4  | <b>13,7</b>  |
| 61 | <b>Огурцы малосольные</b>                              | 0,8  | 0,1  | 2,6  | <b>14,5</b>  |
| 62 | <b>Огурцы соленые</b>                                  | 0,8  | 0,1  | 1,6  | <b>10,5</b>  |
| 63 | <b>Окорочка куриные копченые</b>                       | 27,8 | 11,2 | 0,1  | <b>212,2</b> |
| 64 | <b>Окрошка мясная</b>                                  | 2,8  | 2,7  | 9,5  | <b>105,0</b> |
| 65 | <b>Окрошка овощная</b>                                 | 0,9  | 0,9  | 6,8  | <b>65,0</b>  |
| 66 | <b>Окунь запеченный</b>                                | 6,8  | 4,7  | 8,4  | <b>103,0</b> |
| 67 | <b>Оладьи</b>  | 6,4  | 8,6  | 38,5 | <b>251,9</b> |
| 68 | <b>Оливки консервированные</b>                         | 1,8  | 16,3 | 5,2  | <b>174,7</b> |
| 69 | <b>Оливки, фаршированные анчоусом</b>                  | 1,8  | 16,3 | 5,2  | <b>174,7</b> |
| 70 | <b>Оливки, фаршированные лососем</b>                   | 1,8  | 16,3 | 5,2  | <b>174,7</b> |
| 71 | <b>Оливки, фаршированные перцем</b>                    | 1,8  | 16,3 | 5,2  | <b>174,7</b> |
| 72 | <b>Омлет Классический из двух яиц</b>                  | 8,9  | 13,5 | 1,8  | <b>164,7</b> |
| 73 | <b>Осетр отварной</b>                                  | 17,7 | 12,0 | 0,0  | <b>179,0</b> |
| 74 | <b>Пельмени домашние</b>                               | 10,2 | 11,0 | 24,4 | <b>238,4</b> |
| 75 | <b>Пельмени с куриным фаршем</b>                       | 8,3  | 8,0  | 18,0 | <b>195,0</b> |
| 76 | <b>Перец болгарский маринованный</b>                   | 1,3  | 0,0  | 5,3  | <b>26,4</b>  |
| 77 | <b>Печень жареная</b>                                  | 14,0 | 10,0 | 2,7  | <b>159,0</b> |
| 78 | <b>Печень тушеная</b>                                  | 13,5 | 9,0  | 6,5  | <b>137,0</b> |
| 79 | <b>Пирожки с капустой жареные</b>                      | 5,0  | 10,5 | 28,8 | <b>230,0</b> |
| 80 | <b>Помидорчики малосольные</b>                         | 1,1  | 0,2  | 3,8  | <b>21,4</b>  |
| 81 | <b>Помидоры маринованные</b>                           | 1,1  | 0,2  | 3,8  | <b>21,4</b>  |
| 82 | <b>Помидоры соленые</b>                                | 1,1  | 0,1  | 1,6  | <b>11,7</b>  |
| 83 | <b>Профитроли</b>                                      | 9,6  | 15,0 | 19,0 | <b>254,0</b> |
| 84 | <b>Рагу из мяса кролика</b>                            | 6,4  | 6,1  | 10,4 | <b>210,0</b> |
| 85 | <b>Рагу мясное (тушеное рубленое мясо со специями)</b> | 14,3 | 5,9  | 4,1  | <b>285,0</b> |



|     |   |      |      |      |              |
|-----|---|------|------|------|--------------|
| 86  | <b>Рагу овощное</b>                           | 1,9  | 4,5  | 10,6 | <b>150,0</b> |
| 87  | <b>Ростбиф из телятины жареный</b>            | 29,0 | 11,1 | 0,0  | <b>255,0</b> |
| 88  | <b>Рулет из свинины с овощами запеченный</b>  | 16,1 | 44,7 | 0,4  | <b>468,4</b> |
| 89  | <b>Рулет куриный с омлетом запеченный</b>     | 21,9 | 12,1 | 0,4  | <b>197,8</b> |
| 90  | <b>Рыба жареная</b>                           | 13,0 | 11,0 | 16,0 | <b>185,0</b> |
| 91  | <b>Салат из капусты с маслом</b>              | 2,6  | 5,0  | 3,1  | <b>67,0</b>  |
| 92  | <b>Салат из свеклы с маслом</b>               | 5,1  | 14,2 | 7,1  | <b>103,0</b> |
| 93  | <b>Салат овощной с маслом</b>                 | 3,8  | 8,0  | 5,3  | <b>67,0</b>  |
| 94  | <b>Салат оливье с майонезом</b>               | 5,4  | 16,0 | 7,0  | <b>195,0</b> |
| 95  | <b>Свекла отварная</b>                        | 1,8  | 0,1  | 9,8  | <b>54,0</b>  |
| 96  | <b>Свекла тушеная</b>                         | 1,6  | 5,5  | 10,3 | <b>105,0</b> |
| 97  | <b>Свиная лопатка, запеченная со специями</b> | 20,3 | 42,0 | 0,1  | <b>459,0</b> |
| 98  | <b>Свинина жареная</b>                        | 22,5 | 32,1 | 0,0  | <b>400,0</b> |
| 99  | <b>Свинина отварная</b>                       | 19,6 | 25,0 | 0,0  | <b>240,0</b> |
| 100 | <b>Солянка грибная</b>                        | 0,5  | 1,2  | 0,3  | <b>65,0</b>  |
| 101 | <b>Солянка мясная</b>                         | 5,2  | 4,6  | 1,7  | <b>85,0</b>  |
| 102 | <b>Суп картофельный</b>                       | 1,0  | 1,2  | 7,8  | <b>70,0</b>  |
| 103 | <b>Суп пшеничный с куриным мясом</b>          | 2,9  | 2,2  | 4,8  | <b>63,0</b>  |
| 104 | <b>Суп пюре из шпината</b>                    | 1,9  | 2,0  | 4,1  | <b>45,0</b>  |
| 105 | <b>Суп рассольник</b>                         | 1,0  | 1,0  | 5,8  | <b>65,0</b>  |
| 106 | <b>Суп рисовый на овощном бульоне</b>         | 0,9  | 1,0  | 6,2  | <b>50,0</b>  |
| 107 | <b>Суп с грибами</b>                          | 1,6  | 1,2  | 6,4  | <b>48,0</b>  |
| 108 | <b>Суп с фасолью</b>                          | 3,0  | 1,3  | 6,9  | <b>83,0</b>  |
| 109 | <b>Суп харчо с мясом</b>                      | 3,1  | 4,5  | 5,5  | <b>75,0</b>  |
| 110 | <b>Сырники</b>                                | 18,0 | 3,9  | 17,8 | <b>185,0</b> |
| 111 | <b>Фрикадельки мясные отварные</b>            | 14,8 | 12,6 | 1,4  | <b>178,4</b> |
| 112 | <b>Фуа - гра (печень) утиная с/м</b>          | 6,0  | 56,0 | 6,0  | <b>552,0</b> |
| 113 | <b>Чизкейк малиновый</b>                      | 6,3  | 23,0 | 25,4 | <b>333,8</b> |
| 114 | <b>Чизкейк шоколадный</b>                     | 6,3  | 23,0 | 25,4 | <b>333,8</b> |
| 115 | <b>Чипсы картофельные</b>                     | 4,1  | 36,0 | 49,0 | <b>536,4</b> |
| 116 | <b>Щи из квашеной капусты</b>                 | 0,8  | 3,5  | 1,5  | <b>45,0</b>  |
| 117 | <b>Щи из щавеля</b>                           | 2,3  | 3,5  | 1,8  | <b>38,0</b>  |
| 118 | <b>Язык говяжий отварной</b>                  | 20,5 | 12,4 | 0,0  | <b>185,0</b> |
| 119 | <b>Яичница глазунья из двух яиц</b>           | 12,0 | 15,0 | 0,6  | <b>195,0</b> |



## Полуфабрикаты

Содержание пищевых веществ  
(в граммах на 100 грамм съедобной части)

| №  | Наименование                                 | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|--|-------|------|----------|--------------|
| 1  | Бисквит п/ф                                  | 7,7   | 3,5  | 54,6     | 285,0        |
| 2  | Блин п/ф                                     | 4,4   | 4,4  | 21,9     | 145,0        |
| 3  | Блины, фаршированные с/м                     | 11,1  | 7,8  | 17,5     | 184,2        |
| 4  | Вареники с картофелем п/ф                    | 4,8   | 3,2  | 30,8     | 171,2        |
| 5  | Корж вафельный                               | 7,8   | 4,8  | 57,5     | 304,4        |
| 6  | Корж для пиццы                               | 8,0   | 8,1  | 43,2     | 277,8        |
| 7  | Корзиночка п/ф                               | 7,6   | 30,3 | 43,1     | 475,4        |
| 8  | Молоко сгущенное вареное                     | 7,2   | 8,5  | 56,0     | 329,3        |
| 9  | Наггетсы куриные п/ф                         | 21,2  | 2,8  | 8,3      | 143,4        |
| 10 | Наполнитель д/картофеля "Курица с сыром"     | 27,6  | 5,9  | 0,5      | 165,1        |
| 11 | Наполнитель д/картофеля "Мясной с сыром"     | 12,2  | 33,6 | 0,3      | 352,2        |
| 12 | Начинка для штруделя                         | 1,4   | 9,2  | 33,4     | 225,0        |
| 13 | Начинка овощная для голубцов и перцев        | 1,9   | 10,2 | 11,3     | 144,8        |
| 14 | Овощная смесь с/м                            | 3,3   | 0,5  | 6,6      | 41,0         |
| 15 | Пельмени п/ф замороженные                    | 11,0  | 7,0  | 21,4     | 192,5        |
| 16 | Повидло яблочное                             | 0,4   | 0,0  | 65,3     | 262,8        |
| 17 | Тесто для чебуреков                          | 7,7   | 0,8  | 51,3     | 243,4        |
| 18 | Тесто для блинчиков                          | 5,3   | 2,5  | 23,0     | 136,0        |
| 19 | Тесто для булочек на сухом молоке п/ф        | 7,4   | 4,2  | 43,6     | 241,2        |
| 20 | Тесто для вареников                          | 8,4   | 2,0  | 50,5     | 253,0        |
| 21 | Тесто для жареных пирожков дрожжевое простое | 6,4   | 2,3  | 45,5     | 295,0        |
| 22 | Тесто для оладий                             | 6,6   | 2,0  | 37,1     | 192,5        |
| 23 | Тесто для пельменей                          | 9,0   | 2,6  | 45,0     | 239,3        |
| 24 | Тесто для печеных пирожков сдобное           | 7,7   | 7,2  | 48,8     | 290,5        |
| 25 | Тесто для пиццы                              | 7,3   | 7,8  | 43,9     | 274,8        |
| 26 | Тесто для пончиков                           | 5,3   | 2,8  | 40,1     | 207,0        |
| 27 | Тесто для слойки с мясом                     | 4,9   | 19,6 | 32,3     | 324,8        |
| 28 | Тесто дрожжевое сдобное                      | 6,2   | 2,2  | 47,4     | 234,5        |
| 29 | Тесто дрожжевое слоеное                      | 4,0   | 32,1 | 30,0     | 425,3        |



|    |  |      |      |      |              |
|----|--|------|------|------|--------------|
| 30 | <b>Тесто на клецки п/ф</b>                         | 7,6  | 22,5 | 26,0 | <b>337,0</b> |
| 31 | <b>Тесто на штрудель</b>                           | 7,2  | 12,8 | 48,2 | <b>336,6</b> |
| 32 | <b>Тесто Пельменное</b>                            | 7,8  | 1,4  | 47,3 | <b>233,5</b> |
| 33 | <b>Тесто песочное для корзиночки</b>               | 6,4  | 25,3 | 36,0 | <b>396,5</b> |
| 34 | <b>Тесто слоеное</b>                               | 7,3  | 20,9 | 48,6 | <b>411,7</b> |
| 35 | <b>Фарш говяжий из гуляша</b>                      | 20,3 | 2,6  | 0,0  | <b>104,6</b> |
| 36 | <b>Фарш грибной</b>                                | 5,1  | 11,0 | 4,7  | <b>137,4</b> |
| 37 | <b>Фарш для беляшей</b>                            | 10,7 | 8,6  | 3,2  | <b>133,2</b> |
| 38 | <b>Фарш для блинчиков с мясом</b>                  | 16,9 | 14,0 | 3,6  | <b>208,2</b> |
| 39 | <b>Фарш для котлет</b>                             | 11,5 | 8,7  | 8,2  | <b>157,4</b> |
| 40 | <b>Фарш для расстегая</b>                          | 17,9 | 4,9  | 0,7  | <b>118,8</b> |
| 41 | <b>Фарш для слойки с горбуши</b>                   | 13,4 | 16,0 | 2,2  | <b>206,4</b> |
| 42 | <b>Фарш для слойки с мясом</b>                     | 9,2  | 7,1  | 4,8  | <b>119,8</b> |
| 43 | <b>Фарш для чебуреков</b>                          | 9,3  | 7,5  | 2,8  | <b>115,7</b> |
| 44 | <b>Фарш из вареного сгущенного молока и орехов</b> | 9,3  | 12,2 | 51,3 | <b>351,8</b> |
| 45 | <b>Фарш из ветчины</b>                             | 17,6 | 6,2  | 0,0  | <b>126,2</b> |
| 46 | <b>Фарш из курицы с грибами</b>                    | 16,7 | 10,0 | 1,5  | <b>163,1</b> |
| 47 | <b>Фарш из сердца с грибами</b>                    | 14,5 | 3,1  | 2,9  | <b>102,0</b> |
| 48 | <b>Фарш из сыра и ветчины</b>                      | 20,0 | 15,9 | 0,0  | <b>223,4</b> |
| 49 | <b>Фарш из сыра и яйца</b>                         | 18,8 | 19,1 | 0,3  | <b>248,0</b> |
| 50 | <b>Фарш из творога и сгущенки</b>                  | 13,9 | 8,9  | 18,2 | <b>207,9</b> |
| 51 | <b>Фарш из творога и чернослива</b>                | 15,3 | 8,1  | 7,6  | <b>164,5</b> |
| 52 | <b>Фарш из творога с курагой</b>                   | 14,8 | 7,7  | 11,7 | <b>170,0</b> |
| 53 | <b>Фарш капустный</b>                              | 2,0  | 11,6 | 6,5  | <b>138,7</b> |
| 54 | <b>Фарш картофельный</b>                           | 1,7  | 3,9  | 12,8 | <b>92,7</b>  |
| 55 | <b>Фарш картофельный с луком</b>                   | 2,0  | 4,2  | 15,1 | <b>106,2</b> |
| 56 | <b>Фарш куриный из окорочков</b>                   | 21,3 | 11,0 | 0,1  | <b>184,6</b> |
| 57 | <b>Фарш мясной</b>                                 | 22,5 | 7,2  | 1,8  | <b>162,3</b> |
| 58 | <b>Фарш мясной с грибами</b>                       | 21,1 | 8,5  | 1,6  | <b>167,4</b> |
| 59 | <b>Фарш мясной с капустой</b>                      | 7,4  | 7,1  | 6,8  | <b>120,3</b> |
| 60 | <b>Фарш мясной с рисом</b>                         | 18,3 | 7,9  | 5,8  | <b>167,2</b> |
| 61 | <b>Фарш ореховый</b>                               | 5,0  | 50,2 | 34,7 | <b>610,3</b> |
| 62 | <b>Фарш печень</b>                                 | 19,7 | 11,4 | 0,8  | <b>184,3</b> |
| 63 | <b>Фарш печень с рисом</b>                         | 12,9 | 7,2  | 8,6  | <b>150,8</b> |
| 64 | <b>Фарш рыбный (из горбуши)</b>                    | 21,0 | 7,0  | 0,0  | <b>147,0</b> |





|    |   |      |      |      |              |
|----|---|------|------|------|--------------|
| 65 | <b>Фарш рыбный из рыб тресковых пород</b> | 11,3 | 4,6  | 0,3  | <b>87,6</b>  |
| 66 | <b>Фарш с изюмом, медом и орехами</b>     | 3,5  | 4,5  | 73,2 | <b>347,4</b> |
| 67 | <b>Фарш с рисом и яйцом</b>               | 4,0  | 2,1  | 19,4 | <b>115,0</b> |
| 68 | <b>Фарш с сыром</b>                       | 23,7 | 30,5 | 0,0  | <b>369,3</b> |
| 69 | <b>Фарш с шоколадом и бананами</b>        | 2,3  | 7,1  | 27,3 | <b>182,7</b> |
| 70 | <b>Фарш свиноговяжий для котлет</b>       | 13,1 | 9,8  | 6,1  | <b>164,8</b> |
| 71 | <b>Фарш свиноговяжий п/ф с/м</b>          | 12,5 | 28,4 | 7,2  | <b>334,3</b> |
| 72 | <b>Фарш творожный</b>                     | 14,1 | 11,0 | 13,0 | <b>206,6</b> |
| 73 | <b>Фарш творожный для слойки</b>          | 13,9 | 7,5  | 18,3 | <b>196,4</b> |
| 74 | <b>Фарш яблочный</b>                      | 0,4  | 0,3  | 35,2 | <b>145,2</b> |
| 75 | <b>Фарш яйцо с рисом</b>                  | 5,7  | 9,3  | 6,8  | <b>133,8</b> |
| 76 | <b>Эклер п/ф (Заварной п/ф)</b>           | 10,0 | 19,2 | 21,8 | <b>320,0</b> |