**Таблица калорийности продуктов**

Таблица калорийности (энергетической ценности) и содержания белков, жиров и углеводов в 100 граммах съедобной части основных продуктов питания. Калорийность пищевых продуктов учитывается в диетах и программах похудения для составления оптимального рациона питания. **Категории продуктов:**

[Хлебобулочные изделия, мука, крупы, бобовые](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Хлебобулочные%20изделия%2C%20мука%2C%20крупы%2C%20бобовые)



[Молочные продукты](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Молочные%20продукты)

[Мясные продукты, птица](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Мясные%20продукты%2C%20птица)

[Колбасные изделия, мясные консервы](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Колбасные%20изделия%2C%20мясные%20консервы)

[Рыба и морепродукты](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Рыба%20и%20морепродукты)

[Яйцепродукты](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Яйцепродукты)

[Масла, жиры и жировые продукты](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Масла%2C%20жиры%20и%20жировые%20продукты)

[Овощи, картофель, зелень, грибы, овощные консервы](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Овощи%2C%20картофель%2C%20зелень%2C%20грибы%2C%20овощные%20консервы)

[Фрукты, ягоды, бахчевые](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Фрукты%2C%20ягоды%2C%20бахчевые)

[Орехи, семена, сухофрукты](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Орехи%2C%20семена%2C%20сухофрукты)

[Сахар, сладкое и кондитерские изделия](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Сахар%2C%20сладкое%20и%20кондитерские%20изделия)

[Соки, напитки безалкогольные](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Соки%2C%20напитки%20безалкагольные)

[Напитки алкогольные](http://culturazdoroviya.ru/tablicy/tablica-kaloriynosti-produktov.html#Напитки%20алкагольные)

**Хлебобулочные изделия, мука, крупы, бобовые**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы,**  **г** | **Энергия, ккал** |
| Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 7,5-7,6 | 0,8-2,9 | 49,2-51,4 | 235-262 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 226 |
| Хлеб из ржано-пшеничной муки | 6,8 | 1,2 | 46,4 | 215 |
| Хлеб ржаной | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| Хлеб "Бородинский" | 6,9 | 1,3 | 40,9 | 208 |
| Хлеб зерновой (мука пшеничная в/с, зерно дробленое) | 8,6 | 1,4 | 45,1 | 228 |
| Хлеб цельнозерновой из смеси злаков | 13,3 | 4,2 | 43,3 | 265 |
| Хлебцы Dr.Körner "Семь злаков" | 10 | 2 | 57 | 290 |
| Хлебцы Dr.Körner "Бородинские" | 11 | 3 | 52 | 280 |
| Хлебцы Dr.Körner "Гречневые" с витаминами | 11,6 | 3 | 52,4 | 283 |
| Хлебцы Dr.Körner "Рисовые" с витаминами | 6 | 1 | 69 | 310 |
| Сдоба | 7,4-8 | 2,2-16,8 | 52,9-74,4 | 269-450 |
| Сухари из пшеничной муки | 11,2 | 1,4 | 72,4 | 331 |
| Мука пшеничная из твердых сортов в/с | 10,8 | 1,3 | 69,9 | 334 |
| Мука пшеничная в/с | 10,3 | 1,1 | 70,6 | 334 |
| Мука пшеничная 1 сорта | 10,6 | 1,3 | 69 | 330 |
| Мука пшеничная 2 сорта | 11,6 | 1,8 | 64,8 | 322 |
| Мука пшеничная обойная | 11,5 | 2,2 | 61,5 | 312 |
| Мука ржаная сеяная | 6,9 | 1,4 | 66,3 | 305 |
| Мука ржаная обдирная | 8,9 | 1,7 | 61,8 | 298 |
| Мука ржаная обойная | 10,7 | 1,9 | 58,5 | 294 |
| Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с | 11 | 1,3 | 70,5 | 338 |
| Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с, *вареные* | 3,6 | 0,4 | 20 | 98 |
| Макаронные изделия в/с | 10,4 | 1,1 | 69,7 | 337 |
| Макаронные изделия в/с, *вареные* | 3,5 | 0,4 | 23,2 | 112 |
| Крупа гречневая ядрица | 12,6 | 3,3 | 57,1 | 308 |
| Гречка *вареная* | 4,1 | 1 | 18,5 | 100 |
| Гречневый продел | 9,5 | 2,3 | 60,4 | 300 |
| Гречка зеленая ("Мистраль") | 13,4 | 3 | 68 | 328 |
| Рис белый шлифованный | 7 | 1 | 74 | 333 |
| Рис белый шлифованный *вареный* | 2,3 | 0,2 | 28,7 | 130 |
| Рис длиннозерный нешлифованный | 7,5 | 2 | 73 | 340 |
| Рис нешлифованный *вареный* | 2,5 | 0,9 | 23 | 112 |
| Рис красный нешлифованный | 7,5 | 3 | 68 | 330 |
| Рис дикий черный (цицания водная) | 14,7 | 1,1 | 68,7 | 357 |
| Рис дикий черный *вареный* | 4 | 0,3 | 19,5 | 101 |
| Пшено | 11,5 | 3,3 | 66,5 | 342 |
| Пшено *вареное* | 3,5 | 1,1 | 23,6 | 119 |
| Крупа овсяная | 12,3 | 6,1 | 59,5 | 342 |
| Овсяные хлопья | 12,3 | 6,2 | 61,8 | 352 |
| Каша из овсяных хлопьев на воде | 3 | 1,7 | 15 | 88 |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке | 3,2 | 4,1 | 14,2 | 102 |
| Толокно овсяное | 12,5 | 6 | 64,9 | 363 |
| Перловая крупа | 9,3 | 1,1 | 66,9 | 315 |
| Перловая крупа *вареная* | 3,1 | 0,4 | 22,2 | 109 |
| Ячневая крупа | 10 | 1,3 | 65,4 | 313 |
| Ячневая крупа *вареная* | 2,3 | 0,3 | 15,7 | 76 |
| Крупа пшеничная "Полтавская" | 11,5 | 1,3 | 67,9 | 329 |
| Крупа пшеничная "Полтавская"*вареная* | 2,5-2,9 | 0,3 | 14,5-15,5 | 71-79 |
| Кукуруза, зерно продовольственное | 10,3 | 4,9 | 60 | 325 |
| Кукурузная крупа | 8,3 | 1,2 | 71 | 328 |
| Манная крупа | 10,3 | 1 | 70,6 | 333 |
| Манная каша на воде | 2,5 | 0,2 | 16,8 | 80 |
| Манная каша на молоке | 3 | 3,2 | 15,3 | 98 |
| Горох зерно | 20,5 | 2 | 49,5 | 298 |
| Горох целый шлифованный | 22 | 2 | 57 | 330 |
| Горох колотый | 23 | 1,6 | 48,1 | 299 |
| Горох *вареный* | 8,3 | 0.4 | 21 | 118 |
| Горошек зеленый свежий | 5 | 0,2 | 8,3 | 55 |
| Маш | 23,9 | 1,2 | 62,6 | 347 |
| Маш *вареный* | 7 | 0,4 | 19,2 | 105 |
| Нут | 20,5 | 4,3 | 63 | 360 |
| Нут *вареный* | 8,9 | 2,6 | 27,4 | 164 |
| Соя зерно | 36,7 | 17,8 | 17,3 | 364 |
| Соевые бобы | 36,4 | 19,9 | 30,1 | 446 |
| Соевые бобы *вареные* | 16,6 | 8,9 | 9,9 | 173 |
| Фасоль обыкновенная красная, все виды | 23,5 | 0,8 | 60 | 333 |
| Фасоль красная *вареная* | 8,7 | 0,5 | 22,8 | 127 |
| Фасоль стручковая | 2,5 | 0,3 | 3 | 23 |
| Фасоль белая консервированная | 6,7 | 0 | 6,3 | 119 |
| Чечевица | 24,6 | 1,1 | 63,4 | 352 |
| Чечевица *вареная* | 9 | 0,4 | 20,1 | 116 |
| Чечевица красная | 21,6 | 1,1 | 48 | 314 |
| Чечевица красная колотая персидская  ("Мистраль") | 24,7 | 1,2 | 62,5 | 328 |
| Амарант крупа | 13,6 | 7 | 58.6 | 371 |
| Амарант *вареный* | 3,8 | 1,6 | 16.6 | 102 |
| Киноа крупа | 14,1 | 6,1 | 57,2 | 368 |
| Киноа *вареная* | 4,4 | 1,9 | 18,5 | 120 |

**Молочные продукты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Молоко коровье нежирное | 3 | 0,05 | 4,9 | 32 |
| Молоко 1,5% жирности | 3 | 1,5 | 4,8 | 45 |
| Молоко 2,5% | 2,9 | 2,5 | 4,8 | 54 |
| Молоко 3,2% | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| Сливки 10% | 2,7 | 10 | 4,4 | 119 |
| Сливки 20% | 2,5 | 20 | 4 | 205 |
| Творог нежирный | 22 | 0,6 | 3,3 | 110 |
| Творог 5% | 21 | 5 | 3 | 145 |
| Творог 9% | 18 | 9 | 3 | 169 |
| Творог 18% | 15 | 18 | 2,8 | 236 |
| Сметана 10% | 2,7 | 10 | 3,9 | 119 |
| Сметана 20% | 2,5 | 20 | 3,4 | 206 |
| Сметана 30% | 2,3 | 30 | 3,1 | 293 |
| Кефир нежирный | 3 | 0,05 | 4 | 31 |
| Кефир 1% | 3 | 1 | 4 | 40 |
| Кефир 2,5% | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 |
| Кефир 3,2% | 2,9 | 3,2 | 4 | 59 |
| Брынза из коровьего молока | 22,1 | 19,2 | 0,4 | 262 |
| Сыр "Адыгейский" | 19,8 | 19,8 | 1,5 | 264 |
| Сыр "Гауда" | 25 | 27 | 2 | 356 |
| Сыр "Голландский" брусковый | 26 | 26,8 | - | 352 |
| Сыр "Голландский" круглый | 23,7 | 30,4 | - | 375 |
| Сыр "Ламбер" | 23,7 | 30,5 | - | 377 |
| Сыр "Ламбер" сливочный | 23,7 | 32,5 | - | 395 |
| Сыр "Маасдам" | 23,5 | 26 | - | 350 |
| Сыр моцарелла из цельного молока | 22,2 | 22,3 | 2,2 | 300 |
| Сыр "Пармезан" | 37,8 | 27,3 | 3,4 | 415 |
| Сыр "Российский" | 23,2 | 29,5 | - | 364 |
| Сыр рикотта из цельного молока | 11,3 | 13 | 3 | 174 |
| Сулугуни | 20,5 | 22 | 0,4 | 286 |
| Сыр "Тильзитер" | 24,4 | 26 | 1,9 | 340 |
| Сыр "Фета" | 14,2 | 21,3 | 4 | 264 |
| Сыр "Эдам" | 25 | 27,8 | 1,4 | 357 |
| Сыр плавленый | 16,8 | 11,2 | 23,8 | 257 |
| Сыр "Viola" | 11 | 28 | 2 | 305 |
| Йогурт "Активиа" разных видов | 3,8-4,5 | 2,9-3,5 | 14-15,8 | 97-107 |
| Йогурт греческий | 5-7 | 3,2-6 | 3,5-4,2 | 66-100 |
| "Actimel" разных видов | 2,7-2,9 | 15-1,6 | 10,5-12 | 71-75 |

**Мясные продукты, птица**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Говядина 1 категории | 18,6 | 16 | - | 218 |
| Говядина 2 категории | 20 | 9,8 | - | 168 |
| Говядина, вырезка | 22,2 | 7,1 | - | 158 |
| Телятина 1 категории | 19,7 | 2 | - | 97 |
| Свинина жирная | 11,7 | 49,3 | - | 491 |
| Свинина мясная | 14,3 | 33,3 | - | 357 |
| Свинина, вырезка | 19,4 | 7,1 | - | 142 |
| Баранина 1 категории | 15,6 | 16,3 | - | 209 |
| Баранина 2 категории | 19,8 | 9,6 | - | 166 |
| Конина | 20,2 | 7 | - | 187 |
| Язык говяжий | 16 | 12,1 | 2,2 | 173 |
| Язык свиной | 15,9 | 16 | 2,1 | 208 |
| Печень говяжья | 17,9 | 3,7 | 5,3 | 127 |
| Печень свиная | 18,8 | 3,8 | 4,7 | 109 |
| Сердце говяжье | 16 | 3,5 | 2 | 96 |
| Почки говяжьи | 15,2 | 2,8 | 1,9 | 86 |
| Вымя | 12,3 | 13,7 | - | 173 |
| Бройлеры (цыплята) 1 кат. | 18,7 | 16,1 | - | 220 |
| Бройлеры (цыплята) 2 кат. | 19,7 | 11,2 | - | 180 |
| Курица 1 кат. | 18,2 | 18,4 | - | 238 |
| Курица 2 кат. | 21,2 | 8,2 | - | 159 |
| Куриная грудка | 23,6 | 1,9 | - | 113 |
| Куриные окорочка | 16,8 | 10,2 | - | 158 |
| Куриная печень | 19,1 | 6,3 | 0,6 | 136 |
| Куриное сердце | 15,8 | 10,3 | 0,8 | 159 |
| Индейка | 19,5 | 22 | - | 276 |
| Индейка, грудка | 23,6 | 1,5 | - | 114 |
| Индейка, фарш | 20 | 8 | 0,5 | 161 |
| Гусь домашний, мясо и кожа | 15,2-15,8 | 33,6-39 | - | 371-412 |
| Гусь домашний, мясо | 22,7 | 7,1 | - | 161 |
| Перепел, мясо и кожа | 19,6 | 12 | - | 192 |
| Утка домашняя, мясо и кожа | 15,8 | 38 | - | 405 |
| Утка дикая, мясо и кожа | 17,4 | 15,2 | - | 211 |
| Утка дикая, мясо | 19,8 | 4,3 | - | 123 |
| Страусиное мясо | 21,8 | 2,3 | - | 114 |
| Фазан, мясо и кожа | 22,7 | 9,3 | - | 181 |
| Фазан, грудка | 24,3 | 3,2 | - | 133 |
| Кролик | 21,2 | 11 | - | 183 |
| Кабан | 21,5 | 3,3 | - | 122 |
| Лось | 23 | 1,5 | - | 111 |
| Оленина | 19,5 | 8,5 | - | 155 |

**Колбасные изделия, мясные консервы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Колбаса вареная "Диетическая" | 12,1 | 13,5 | - | 170 |
| >> "Докторская" | 12,8 | 22,2 | 1,5 | 257 |
| >> "Любительская" | 12,2 | 28 | 0,1 | 301 |
| >> "Молочная" | 11,7 | 22,8 | 0,2 | 252 |
| >> "Московская" | 11,5 | 21,8 | 2 | 250 |
| >> "Русская" | 11,5 | 27,9 | 1,7 | 302 |
| Колбаса варено-копченая "Московская" | 19,1 | 36,6 | 0,2 | 406 |
| >> "Сервелат" | 16,1 | 40,1 | - | 425 |
| Колбаса полукопченая "Краковская" | 16,2 | 44,6 | - | 466 |
| Колбаса полукопченая "Одесская" | 14,8 | 38,1 | 0,3 | 402 |
| Колбаса сырокопченая "Брауншвейгская" | 27,7 | 42,2 | 0,2 | 491 |
| Колбаса сырокопченая "Московская" | 24,8 | 41,5 | - | 473 |
| Колбаса сырокопченая свиная | 13 | 57 | 0,2 | 566 |
| Колбаса сырокопченая "Зернистая" | 9,9 | 62,8 | 0,3 | 606 |
| Колбаса ливерная | 14,4 | 28,5 | 2,2 | 326 |
| Грудинка сырокопченая | 8,9 | 63,3 | - | 605 |
| Корейка сырокопченая | 10,5 | 47,4 | - | 469 |
| Ветчина рубленая | 16,3 | 20,7 | 1,8 | 263 |
| Сосиски "Молочные" | 11 | 23,9 | 0,4 | 261 |
| >> говяжьи | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| >> свиные | 9,5 | 34,3 | - | 342 |
| >> куриные | 10,8 | 22,4 | 4,2 | 259 |
| Сардельки говяжьи | 11,4 | 18,2 | 1,3 | 215 |
| >> свиные | 10,1 | 31,6 | 1,8 | 322 |
| Шпикачки | 10 | 33 | - | 337 |
| Говядина тушеная консервированная | 16,8 | 17 | 0,2 | 220 |
| Свинина тушеная консервированная | 14,9 | 32,2 | 0,2 | 349 |

**Рыба и морепродукты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** | | **Энергия, ккал** |
| Аргентина | 17,6 | | 2 | | - | | 88 |
| Амур белый | 18,6 | | 5,3 | | - | | 134 |
| Бычок | 17,5 | | 2 | | - | | 88 |
| Вобла | 18 | | 2,8 | | - | | 95 |
| Горбуша | 20,5 | | 6,5 | | - | | 140 |
| Дорадо | 18 | | 3 | | - | | 96 |
| Зубатка пестрая | 19,6 | | 5,3 | | - | | 126 |
| Кальмар | 18 | | 2,2 | | 2 | | 100 |
| Камбала дальневосточная | 15,7 | | 3 | | - | | 90 |
| Карась | 17,7 | | 1,8 | | - | | 87 |
| Карп | 16 | | 5,3 | | - | | 112 |
| Кета | 19 | | 5,6 | | - | | 127 |
| Кефаль | | 21 | | 0,4 | | - | 124 |
| Кижуч | | 21,6 | | 5,9 | | - | 146 |
| Килька балтийская | | 14,1 | | 9 | | - | 137 |
| Килька каспийская | | 18,5 | | 13,1 | | - | 192 |
| Китовое мясо | | 22,5 | | 3,2 | | - | 119 |
| Краб камчатский, мясо | | 18,2 | | 1 | | - | 82 |
| Креветки | | 17-22 | | 0,6-1,6 | | - | 80-97 |
| Лангуст | | 18,8 | | 1,3 | | 0,5 | 89 |
| Лангуст *вареный* | | 20,5 | | 0,7 | | 0,3 | 90 |
| Ледяная рыба | | 15,5 | | 1,4 | | - | 75 |
| Лемонема | | 15,9 | | 0,4 | | - | 67 |
| Лещ | | 17,1 | | 4,1 | | - | 105 |
| Лобстер | | 18,8 | | 0,9 | | 0,5 | 90 |
| Лосось атлантический (семга) | | 20 | | 8,1 | | - | 153 |
| Лосось | | 19,8 | | 6,3 | | - | 142 |
| Макрурус | | 13,2 | | 0,8 | | - | 60 |
| Мидии | | 11,5 | | 2 | | 3,3 | 77 |
| Минтай | | 15,9 | | 0,9 | | - | 72 |
| Мойва весенняя | | 13,1 | | 7,1 | | - | 116 |
| Мойва осенняя | | 13,6 | | 18,1 | | - | 217 |
| Молоки рыб | | 16 | | 2,9 | | - | 90 |
| Морской гребешок | | 17 | | 2 | | 3 | 92 |
| Навага | | 19,2 | | 1,6 | | - | 91 |
| Налим | | 18,8 | | 0,6 | | - | 81 |
| Нерка красная | | 20,3 | | 8,4 | | - | 157 |
| Окунь морской | | 18,2 | | 3,3 | | - | 103 |
| Окунь речной | | 18,5 | | 0,9 | | - | 82 |
| Омар | | 18,8 | | 1,3 | | 0,5 | 89 |
| Омар *вареный* | | 20,5 | | 0,7 | | 0,3 | 90 |
| Осетр каспийский | | 16,4 | | 10,9 | | - | 164 |
| Осетр | | 15,8 | | 15,4 | | - | 202 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Палтус белокорый | | 18,9 | | 3 | - | 103 |
| Пангасиус | | 15,3 | | 3 | - | 89 |
| Пикша | | 17,2 | | 0,5 | - | 73 |
| Плотва | | 17,5 | | 2 | - | 88 |
| Путассу | | 18,5 | | 0,9 | - | 82 |
| Рак речной | | 15,5 | | 1 | 1,2 | 76 |
| Рак речной *вареный* | | 20,3 | | 1,3 | 1 | 97 |
| Рапана | | 16,7 | | 1,1 | - | 77 |
| Сазан | | 18,2 | | 2,7 | - | 97 |
| Сельдь атлантическая нежирная | | 19,1 | | 6,5 | - | 135 |
| Сельдь атлантическая жирная | | 17,7 | | 19,5 | - | 248 |
| Сельдь тихоокеанская нежирная | | 18 | | 7 | - | 135 |
| Сельдь тихоокеанская жирная | | 14 | | 15 | - | 191 |
| Семга | | 21,6 | | 6 | - | 140 |
| Семга брюшки | | 25 | | 24 | - | 310 |
| Скумбрия атлантическая | | 18 | | 13,2 | - | 191 |
| Скумбрия | | 18,7 | | 11,9 | - | 181 |
| Сом | | 17,2 | | 5,1 | - | 115 |
| Ставрида океаническая | | 18,5 | | 4,5 | - | 114 |
| Стерлядь | | 17 | | 6,1 | - | 122 |
| Судак | | 18,4 | | 1,1 | - | 84 |
| Терпуг | | 17,8 | | 3,4 | - | 102 |
| Тилапия | | 20,1 | | 1,7 | - | 96 |
| Треска атлантическая | | 17,8 | | 0,7 | - | 82 |
| Треска тихоокеанская | | 15,3 | | 0,4 | - | 69 |
| Тунец голубой | | 23,3 | | 4,9 | - | 144 |
| Тунец желтоперый (желтохвостый) | | 24,4 | | 0,5 | - | 109 |
| Тунец полосатый | | 22 | | 1 |  | 103 |
| Устрица | | 9 | | 2 | 4,5 | 72 |
| Форель | | 19,2 | | 2,1 | - | 97 |
| Форель морская | | 20,5 | | 4,3 | - | 157 |
| Хек | | 16,6 | | 2,2 | - | 86 |
| Щука | | 18,4 | | 1,1 | - | 84 |
| Язык морской | | 10,3 | | 5,2 | - | 88 |
| Язь | | 18,2 | | 1 | - | 81 |
| **Рыба соленая, копченая, вяленая, икра** | | | | | | |
| Вобла вяленая | | 46,4 | | 5,5 | - | 235 |
| Горбуша горячего копчения | | 23,2 | | 7,6 | - | 161 |
| Горбуша соленая | | 22,1 | | 9 | - | 169 |
| Кальмары сушеные | | 62 | | 2 | 5 | 286 |
| Кета соленая | | 24,3 | | 9,6 | - | 184 |
| Килька балтийская горячего копчения | | 21,3 | | 8,5 | - | 162 |
| Килька балтийская соленая | | 17,1 | | 7,6 | - | 137 |
| Килька пряного посола | | 14,8 | | 10,5 | - | 154 |
| Крабовые палочки | | 6,2-7 | | 0,38-0,7 | 10-16,2 | 70-95 |
| Икра красная лососевая | | 32 | | 15 | - | 263 |
| Икра минтая пробойная | | 27,9 | | 1,8 | 1,1 | 132 |
| Икра мойвы "Санта Бремор" | | 8,1-9,3 | | 36,9-38,6 | - | 365-382 |
| Икра сельди | | 31,6 | | 10,3 | - | 222 |
| Икра черная осетровая зернистая | | 28,4 | | 9,3 | 0,6 | 200 |
| Икра осетровая паюсная | | 38,2 | | 14,5 | 1,5 | 289 |
| Икра щучья | | 17,3 | | 2 | - | 87 |
| Лосось соленый | | 21 | | 20,5 | - | 269 |
| Лещ вяленый | | 42 | | 5,9 | - | 221 |
| Лещ горячего копчения | | 32,8 | | 4,5 | - | 172 |
| Лещ холодного копчения | | 29,7 | | 4,6 | - | 160 |
| Масляная рыба копченая | | 18 | | 12 | - | 180 |
| Мойва копченая | | 18 | | 22 | - | 270 |
| Окунь морской горячего копчения | | 23,5 | | 8 | - | 166 |
| Осетр холодного копчения, балык | | 20,4 | | 12,5 | - | 194 |
| Салака копченая | | 25,4 | | 5,6 | - | 152 |
| Сельдь горячего копчения | | 21,8 | | 14,3 | - | 215 |
| Сельдь атлантическая среднесоленая |  | | 17 | 8,5 | - | 145 |
| Сельдь тихоокеанская среднесоленая |  | | 17,4 | 17,1 | - | 224 |
| Сельдь соленая |  | | 19,8 | 15,4 | - | 217 |
| Семга соленая потрошеная с головой |  | | 22,5 | 12,5 | - | 202 |
| Семга копченая |  | | 22,5 | 12,5 | - | 202 |
| Скумбрия горячего копчения |  | | 22,1 | 23,8 | - | 307 |
| Скумбрия холодного копчения |  | | 23,4 | 6,4 | - | 150 |
| Форель копченая |  | | 26 | 3,1 | 0,5 | 132 |
| Форель слабосоленая |  | | 20,6 | 10,1 | - | 186 |
| Форель слабосоленая жирная |  | | 23 | 15 | - | 227 |
| Хамса соленая |  | | 21,2 | 9 | - | 166 |
|  | **Консервы рыбные** | | | | | |
| Бычки в томатном соусе |  | | 17,5 | 2 | - | 88 |
| Горбуша натуральная |  | | 20,9 | 5,8 | - | 136 |
| Горбуша в томатном соусе |  | | 15 | 6 | 4,1 | 130 |
| Кальмары |  | | 15-15,5 | 1-1,4 | 1,7-3,1 | 76-92 |
| Килька в томатном соусе |  | | 14 | 12 | 4,5 | 182 |
| Крабы |  | | 18,7 | 1,1 | 0,1 | 85 |
| Лосось |  | | 20,6 | 6,3 | - | 144 |
| Мидии |  | | 17,5 | 2 | - | 88 |
| Морская капуста |  | | 0,8 | 5,1 | - | 49 |
| Печень минтая |  | | 6 | 50 | - | 474 |
| Печень трески |  | | 4,2 | 65,7 | 1,2 | 613 |
| Сайра бланшированная в масле |  | | 18,3 | 23,3 | - | 283 |
| Сардины с добавлением масла |  | | 19 | 18 | - | 238 |
| Сардины в масле |  | | 24,1 | 13,9 | - | 221 |
| Сардины в томатном соусе |  | | 17 | 9,9 | 1,4 | 162 |
| Сельдь |  | | 17,5 | 2 | - | 88 |
| Сельдь в растительном масле |  | | 16,4 | 26,5 | - | 301 |
| Скумбрия натуральная |  | | 17,7 | 14,4 | - | 200 |
| Скумбрия в масле |  | | 14,4 | 28,9 | - | 318 |
| Ставрида в масле | | | 15,6 | 27,4 | - | 309 |
| Ставрида в томатном соусе | | | 14,8 | 2,3 | 73 | 110 |
| Тунец натуральный | | | 22,5 | 0,7 | - | 96 |
| Тунец в масле | | | 22 | 15,9 | - | 232 |
| Шпроты в масле | | | 17,4 | 32,4 | 0,4 | 363 |
| Шпротный паштет | | | 12 | 14 | 5,3 | 195 |

**Яйцепродукты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Яйцо куриное | 12,7 | 10,9 | 0,7 | 157 |
| Белок | 11,1 | - | - | 44 |
| Желток | 16,2 | 31,2 | 1 | 354 |
| Яйцо куриное отварное | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| Яйцо куриное жареное без масла | 14,6 | 12,6 | 0,8 | 174 |
| Яйцо перепелиное | 11,9 | 13,1 | 0,6 | 168 |
| Яйцо гусиное | 13,9 | 13,3 | 1,4 | 185 |
| Яйцо утиное | 13,3 | 14,5 | 0,1 | 185 |
| Яйцо страусиное | 12,2 | 11,7 | 0,7 | 118 |
| Меланж | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| Яичный порошок | 46 | 37,3 | 4,5 | 542 |

**Масла, жиры и жировые продукты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Масло сливочное | 0,5-1 | 78-82,5 | 0,7-0,9 | 709-748 |
| Масло сливочное "Валио" | 0,7 | 82 | 0,7 | 740 |
| Масло топленое | 0,2 | 99 | - | 892 |
| Масло шоколадное | 1,5 | 62 | 18,6 | 642 |
| Масло оливковое | - | 99,8 | - | 898 |
| Масло подсолнечное | - | 99,9 | - | 899 |
| Маргарин | 0,3-0,5 | 82-82,5 | 0,5-1 | 743-746 |
| Спред | - | 40 | - | 360 |
| Майонез | 1,4-3,1 | 47-72 | 2,6-3,9 | 450-665 |
| Майонез легкий | 0,3-1,4 | 8-30 | 1,9-6,5 | 110-300 |
| Жир говяжий, свиной, бараний топленые | - | 99,7 | - | 897 |
| Жир кулинарный, кондитерский | - | 99,7 | - | 897 |
| Жир рыбий | - | 100 | - | 902 |
| Сало | 2,4 | 89 | - | 797 |
| Шпик | 1,4 | 92,8 | - | 841 |

**Овощи, картофель, зелень, грибы, овощные консервы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Артишок | | | 1,2 | 0,1 | 6 | 28 |
| Базилик | | | 2,5 | 0,6 | 4,3 | 27 |
| Базилик сушеный | | | 23 | 4,1 | 10,1 | 223 |
| Баклажаны | | | 1,2 | 0,1 | 4,5 | 24 |
| Батат (сладкий картофель) | | | 1,6 | 0,05 | 17,1 | 86 |
| Батат *отварной* без кожуры | | | 1,4 | 0,14 | 15,2 | 76 |
| Брюква | | | 1,2 | 0,1 | 7,7 | 37 |
| Горчица листовая | | | 2,9 | 0,4 | 1,5 | 27 |
| Дайкон | | | 1,2 | - | 4,1 | 21 |
| Имбирь, корень сырой | | | 1,8 | 0,75 | 15,8 | 80 |
| Кабачки | | | 0,6 | 0,3 | 4,6 | 24 |
| Капуста белокочанная | | | 1,8 | 0,1 | 4,7 | 28 |
| Капуста квашеная | | | 1,8 | 0,1 | 3 | 23 |
| Капуста *вареная* | | | 1,4 | 0,1 | 4,2 | 24 |
| Капуста брокколи | | | 2,8 | 0,37 | 6,6 | 34 |
| Капуста брокколи *вареная* | | | 2,38 | 0,4 | 7,18 | 35 |
| Капуста брокколи*замороженная, вареная* | | | 3,1 | 0,12 | 5,35 | 28 |
| Капуста брюссельская | | | 3,4 | 0,3 | 8,9 | 43 |
| Капуста брюссельская*замороженная, вареная* | | | 3,6 | 0,4 | 8,3 | 42 |
| Капуста кольраби | | | 2,8 | 0,1 | 7,9 | 44 |
| Капуста краснокочанная | | | 0,8 | 0,2 | 5,1 | 26 |
| Капуста пекинская | | | 1,2 | 0,2 | 2 | 16 |
| Капуста савойская | | | 1,2 | 0,1 | 5,6 | 28 |
| Капуста цветная | | | 2,5 | 0,3 | 4,2 | 30 |
| Капуста листовая кале *(кейл, Kale)* | | | 2,8 | 0,6 | 6,6 | 42 |
| Капуста листовая коллардс*(Collards)* | | | 3 | 0,6 | 1,4 | 32 |
| Картофель | | | 2 | 0,4 | 16,3 | 77 |
| Картофель *отварной* | | | 2 | 0,4 | 15,8 | 75 |
| Кресс-салат | | | 2,3 | 0,1 | 0,8 | 11 |
| Кукуруза сырая | | | 3,3 | 1,35 | 16,7 | 86 |
| Лук зеленый | | | 1,3 | 0,1 | 3,2 | 20 |
| Лук репчатый | | | 1,4 | 0,2 | 8,2 | 41 |
| Лук репчатый красный | | | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42 |
| Лук порей | | | 2 | 0,2 | 6,3 | 36 |
| Мангольд | | | 1,8 | 0,2 | 2,1 | 19 |
| Морковь | | | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 35 |
| Морковь *отварная* | | | 1,3 | 0,1 | 6,4 | 33 |
| Огурцы грунтовые | | | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| Огурцы тепличные | | | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| Огурцы соленые | | | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| Пастернак корень | | | 1,4 | 0,5 | 9,2 | 47 |
| Патиссон | | | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19 |
| Перец сладкий | | | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 26 |
| Петрушка зелень | | | 3,7 | 0,4 | 7,6 | 49 |
| Петрушка корень | | | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 51 |
| Помидоры грунтовые | | | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| Помидоры тепличные | | | 0,9 | 0,1 | 2,9 | 17 |
| Помидоры черри | | | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| Помидоры соленые | | | 0,5 | 0,1 | 1,6-2,1 | 10-11 |
| Редис | | | 1,2 | 0,1 | 3,4 | 20 |
| Редька зеленая | | | 2 | 0,2 | 5,6 | 32 |
| Редька черная | | | 1,9 | 0,2 | 6,7 | 36 |
| Репа | | | 1,5 | 0,1 | 6,2 | 32 |
| Розмарин свежий | | | 3,3 | 5,9 | 17,6 | 131 |
| Руккола | | | 2,6 | 0,7 | 2,1 | 25 |
| Салат листовой | | | 1,5 | 0,2 | 2 | 16 |
| Свекла | | | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 42 |
| Свекла *отварная* | | | 1,8 | 0,1 | 9,8 | 48 |
| Сельдерей зелень | | | 0,9 | 0,1 | 2,1 | 13 |
| Сельдерей корень | | | 1,3 | 0,3 | 6,5 | 37 |
| Спаржа | | | 1,9 | 0,1 | 3,1 | 21 |
| Тимьян свежий | | | 5,6 | 1,7 | 15,9 | 101 |
| Топинамбур | | | 2,1 | 0,1 | 12,8 | 61 |
| Тыква | | | 1 | 0,1 | 4,4 | 23 |
| Тыква отварная | | | 1,2 | 0,1 | 4,9 | 26 |
| Укроп | | | 2,5 | 0,5 | 6,3 | 40 |
| Хрен | | | 3,2 | 0,4 | 10,5 | 59 |
| Цуккини | | | 1,2 | 0,2 | 2.7 | 17 |
| Чеснок | | | 6,5 | 0,5 | 29,9 | 149 |
| [Шпинат](http://culturazdoroviya.ru/poleznye-produkty/shpinat-poleznye-svoistva.html) | | | 2,9 | 0,3 | 2 | 23 |
| Щавель | | | 1,5 | 0,3 | 2,9 | 22 |
| **Водоросли** вакаме (ундария перистая) сырые | | | 3 | 0,64 | 9,3 | 45 |
| Ламинария (морская капуста) сырая | | | 1,7 | 0,56 | 8,9 | 43 |
| Ламинария (морская капуста) сушеная | | | 31,5 | 21,8 | 38,1 | 476 |
| Спирулина сушеная | | | 57,5 | 7,72 | 23,4 | 290 |
| Перец черный молотый | | | 10,4 | 3,3 | 38,7 | 251 |
| Тмин | | | 19,8 | 14,6 | 11,9 | 333 |
| Горчица столовая | | | 9,9 | 5,3 | 12,7 | 143 |
| **Грибы** | | | | | | |
| Грибы белые свежие | | | 3,7 | 1,7 | 1,1 | 34 |
| Грибы белые сушеные | | | 30,3 | 14,3 | 9 | 286 |
| Вешенки свежие | | | 2,5 | 0,3 | 6,5 | 3,8 |
| Грузди свежие | | | 1,8 | 0,5 | 0,8 | 16 |
| Лисички | | | 1,5 | 1 | 1 | 19 |
| Опята | | | 2,2 | 1,2 | 0,5 | 22 |
| Подберезовики | | | 2,1 | 0,8 | 1,2 | 20 |
| Подберезовики сушеные | | | 23,5 | 9,2 | 14,3 | 231 |
| Подосиновики | | | 3,3 | 0,5 | 1,2 | 22 |
| Подосиновики сушеные | | | 35,4 | 5,4 | 33,2 | 315 |
| Сморчки | | | 1,7 | 0,3 | 4,2 | 27 |
| Сыроежки |  |  | 1,7 | 0,7 | 1,5 | 19 |
| Шампиньоны |  |  | 4,3 | 1 | 0,1 | 27 |
|  |  | **Овощные консервы** | | |  |  |
| Икра баклажанная |  |  | 1,7 | 13,3 | 5,1 | 148 |
| Икра кабачковая |  |  | 1,2-2 | 7-9 | 7,4-8,6 | 97-122 |
| Горошек зеленый |  |  | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 |
| Кукуруза сладкая |  |  | 2-3,9 | 0-1,3 | 11-22,7 | 64-120 |
| Огурцы маринованные |  |  | 0,8 | - | 1,3 | 16 |
| Помидоры маринованные |  |  | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 10 |
| Свекла |  |  | 0,9-1,2 | 0-0,1 | 5,4-7,1 | 31-32 |

**Фрукты, ягоды, бахчевые**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Арбуз | 0,6 | 0,1 | 5,8 | 27 |
| Абрикосы | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 |
| Авокадо | 2 | 14,6 | 8,5 | 160 |
| Айва | 0,6 | 0,5 | 9,6 | 48 |
| Алыча | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 34 |
| Ананас | 0,4 | 0,2 | 11,5 | 52 |
| Апельсины | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Банан | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| Виноград | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 |
| Вишня | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 |
| Гранат | 0,7 | 0,6 | 14,5 | 72 |
| Грейпфрут | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 35 |
| Груша | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| Дуриан | 1,5 | 5,3 | 23,3 | 147 |
| Дыня | 0,6 | 0,3 | 7,4 | 35 |
| Инжир свежий | 0,7 | 0,2 | 12 | 54 |
| Киви | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 |
| Кумкват | 1,9 | 0,9 | 13,4 | 71 |
| Лимон | 0,9 | 0,1 | 3 | 34 |
| Личи | 0,8 | 0,4 | 15,2 | 66 |
| Манго | 0,8 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| Мандарины | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Маракуйя | 2,4 | 0,4 | 13,4 | 68 |
| Нектарин | 1,1 | 0,3 | 9 | 44 |
| Папайя | 0,5 | 0,26 | 9,1 | 43 |
| Персик | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
| Помело | 0,8 | 0,04 | 8,6 | 38 |
| Слива | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 |
| Терн | 1,5 | 0,3 | 9,4 | 54 |
| Фейхоа | 0.7 | 0.4 | 8.8 | 61 |
| Хурма | 0,5 | 0,4 | 15,3 | 67 |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Брусника | 0,7 | 0,5 | 8,2 | 46 |
| Голубика | 1 | 0,5 | 6,6 | 39 |
| Ежевика | 1,5 | 0,5 | 4,4 | 34 |
| Клубника | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 |
| Клюква | 0,5 | 0,2 | 3,7 | 28 |
| Крыжовник | 0,7 | 0,2 | 9,1 | 45 |
| Малина | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 46 |
| Морошка | 0,8 | 0,9 | 7,4 | 40 |
| Облепиха | 1,2 | 5,4 | 5,7 | 82 |
| Смородина белая | 0,5 | 0,2 | 8 | 42 |
| Смородина красная | 0,6 | 0,2 | 7,7 | 43 |
| Смородина черная | 1 | 0,4 | 7,3 | 44 |
| Черника | 1,1 | 0,6 | 7,6 | 44 |
| Шиповник свежий | 1,6 | 0,7 | 22,4 | 109 |
| Шиповник сухой | 3,4 | 1,4 | 48,3 | 284 |

**Орехи, семена, сухофрукты**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Арахис | 26,3 | 45,2 | 9,9 | 552 |
| Арахис жареный | 26 | 52 | 13,4 | 626 |
| Бразильский орех | 14,3 | 67,1 | 4,2 | 659 |
| Грецкие орехи | 16,2 | 60,8 | 11,1 | 656 |
| Кедровые орехи | 13,7 | 64,1 | 9,4 | 673 |
| Кешью | 18,5 | 48,5 | 22,5 | 600 |
| Кешью жареный | 17,5 | 42,2 | 30,5 | 572 |
| Кокосовый орех сырой | 3,3 | 33,5 | 6,2 | 354 |
| Лесной орех (лещина) | 13 | 62,6 | 9,3 | 653 |
| Миндальный орех | 18,6 | 53,7 | 13 | 609 |
| Миндальный орех жареный | 22,4 | 55,9 | 12,3 | 642 |
| Миндальные лепестки | 22 | 58 | 12 | 650 |
| Орех макадамия | 7,9 | 75,8 | 5,2 | 718 |
| Орехи пекан | 9,2 | 72 | 4,3 | 691 |
| Семечки подсолнечника, ядра сушеные | 20,8 | 51,5 | 17,4 | 584 |
| Семечки тыквенные, ядра сушеные | 30,2 | 49,1 | 9,3 | 559 |
| Семена конопли очищенные | 31,6 | 48,7 | 4,7 | 553 |
| Семена конопли неочищенные | 20,1 | 32,5 | 14 | 429 |
| Семена кунжута | 19,4 | 48,7 | 12,2 | 565 |
| Семена льна | 18,3 | 42,2 | 1,6 | 534 |
| Семена мака | 17,5 | 47,5 | 14,5 | 556 |
| Семена чиа | 16,5 | 30,7 | 7,7 | 486 |
| Фисташки сырые | 20,2 | 45,3 | 16,6 | 560 |
| Фисташки жареные без масла с добавлением соли | 21,1 | 45,8 | 17,3 | 569 |
| Фундук (лещина окультуренная) | 15 | 61,5 | 9,4 | 651 |
| Фундук жареный | 17,8 | 66,1 | 9,4 | 703 |
| Бананы сушеные | 3,9 | 1,8 | 78,4 | 346 |
| Вишня сушеная | 1,5 | - | 73 | 290 |
| Груша сушеная | 2,3 | 0,6 | 62,6 | 270 |
| Дыня сушеная | 0,7 | 0,1 | 82,2 | 341 |
| Изюм | 2,5 | 0,54 | 67,7 | 296 |
| Изюм кишмиш | 2,3 | 0,5 | 65,8 | 281 |
| Инжир сушеный | 3,1 | 0,8 | 57,9 | 257 |
| Курага | 5,2 | 0,3 | 51 | 232 |
| Персик сушеный | 3 | 0,4 | 57,7 | 254 |
| Урюк | 5 | 0,4 | 53 | 242 |
| Финики | 2,5 | 0,5 | 69,2 | 292 |
| Чернослив (слива сушеная) | 2,3 | 0,7 | 57,5 | 256 |
| Яблоки сушеные | 2,2 | 0,1 | 59 | 253 |

**Сахар, сладкое и кондитерские изделия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Сахар-песок | - | - | 99,8 | 399 |
| Сахар-рафинад | - | - | 99,9 | 400 |
| Сахар тростниковый | - | - | 99,7 | 394 |
| Варенье вишневое | - | - | 64 | 256 |
| Варенье клубничное | 0,3 | - | 74 | 282 |
| Варенье малиновое | 0,6 | - | 70,4 | 270 |
| Варенье сливовое | 0,7 | - | 74,6 | 283 |
| Варенье черничное | 0,4 | - | 51,6 | 211 |
| Варенье из черной смородины | 0,6 | - | 72,9 | 282 |
| Варенье яблочное | 0,4 | - | 68,7 | 260 |
| Вафли | 3,2-5,5 | 2,8-30 | 52-80 | 342-540 |
| Галеты | 11 | 1,5 | 75 | 360 |
| Зефир | 0,7-1 | 0-0,1 | 78,3-80,5 | 299-311 |
| Зефир в шоколаде | 2 | 10 | 70 | 365 |
| Какао-порошок | 24,3 | 15 | 10,2 | 289 |
| Карамель | 0-0,8 | 0-1 | 91,2-96,5 | 371-384 |
| Кекс с изюмом | 6,4 | 17,6 | 53,6 | 384 |
| Козинак из семян подсолнечника | 14,8 | 42,6 | 34,5 | 576 |
| Конфеты "Белочка" | 8,8 | 33,1 | 53,4 | 538 |
| Конфеты "Коровка" | 2,7 | 4,4 | 82,4 | 351 |
| Крахмал картофельный | 0,1 | следы | 79,6 | 299 |
| Круассаны | 5,5-8 | 19,7-28,8 | 42-47 | 380-470 |
| Мармелад | - | 0,1 | 77,7 | 296 |
| Мед натуральный | 0,8 | - | 80,3 | 308 |
| Молоко сгущенное с сахаром 8,5%, Беларусь | 7,2 | 8,5 | 56 | 329 |
| Мороженое молочное | 3,2 | 3,5 | 21,3 | 126 |
| Мороженое пломбир | 3,2 | 15 | 20,8 | 227 |
| Нуга | 6-7 | 11-22 | 60-72 | 405-465 |
| Пастила | 0,5 | следы | 80,4 | 305 |
| Печенье | 7,4-10,4 | 5,2-10 | 75-76,8 | 376-415 |
| Печенье овсяное | 6,5 | 14,4 | 71,8 | 437 |
| Пирожные | 1-5 | 9,2-27,5 | 42-59 | 370-460 |
| Повидло | 0,1-0,6 | 0,1-0,5 | 57-74 | 215-285 |
| Пряники Тульские | 5,5-9 | 6,5-8,6 | 68-71,5 | 360-380 |
| Рахат-лукум | 0-0,8 | 0-0,7 | 79-82 | 310-320 |
| Торт медовый | 5,4-6 | 26-29 | 42-49 | 430-480 |
| Торт "Наполеон" | 5,9-6,4 | 33-42 | 23-39 | 410-560 |
| Торт "Полет" | 5,7 | 24,8 | 55,4 | 456 |
| Торт "Прага" | 4,6-7,2 | 24-26,5 | 42-65 | 410-520 |
| Торт "Сказка" | 4,3 | 17,1 | 46,9 | 351 |
| Торт сметанно-ореховый | 2,9 | 13,5 | 35,3 | 275 |
| Халва подсолнечная | 11,6 | 29,7 | 54 | 516 |
| Чак-чак | 8,6 | 1,9 | 77,9 | 363 |
| Шоколадный батончик "Сникерс" | 9,3 | 27,9 | 54,6 | 507 |
| Шоколад горький | 8 | 36 | 46,8 | 540 |
| Шоколад молочный | 6,9 | 35,7 | 54,4 | 550 |

**Соки, напитки безалкогольные**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Абрикосовый сок | 0,5-0,9 | 0-0,1 | 9-12,7 | 38-55 |
| Ананасовый | 0,3 | 0,1 | 11,4 | 48 |
| Апельсиновый | 0,7-0,9 | 0,1-0,2 | 8,1-13,2 | 36-60 |
| Березовый | 0,1 | - | 5,8 | 24 |
| Виноградный | 0,3 | 0-0,2 | 14-16,3 | 54-70 |
| Гранатовый | 0,3 | 0,1 | 14,2 | 56 |
| Грейпфрутовый | 0,3 | 0,1 | 6,5-7,9 | 29-38 |
| Грушевый | 0,4 | - | 11 | 45 |
| Лаймовый, свежевыжатый | 0,4 | 0,1 | 8 | 25 |
| Лимонный, свежевыжатый | 0,35 | 0,24 | 6,6 | 22 |
| Манго сок | - | - | 13,5 | 54 |
| Мандариновый | 0,8 | - | 8,1-9,8 | 35-45 |
| Морковный | 1,1 | 0,1 | 6,4-12,6 | 33-56 |
| Персиковый | 0,3 | - | 9,5-16,5 | 39-68 |
| Томатный | 1-1,1 | 0,1-0,2 | 2,9-3,8 | 18-21 |
| Тыквенный | - | - | 9 | 38 |
| Яблочный | 0,4-0,5 | 0,1 | 9,8-10,1 | 42-46 |
| 7up | - | - | 8,7 | 38 |
| Квас "Очаковский" | - | - | 5,5 | 30 |
| Квас хлебный | 0,2 | - | 5,2 | 27 |
| Кока-кола | - | - | 10,4 | 42 |
| Кофе черный зерновой без сахара | 0,2 | 0,5 | 0,3 | 7 |
| Кофе с молоком и сахаром | 0,7 | 1 | 11,2 | 58 |
| Лимонад | - | - | 6,4 | 26 |
| Пепси | - | - | 8,7 | 38 |
| Пиво безалкагольное | - | - | 4,1-6,1 | 22-33 |
| Тоник | - | - | 8,3 | 34 |
| Фанта | - | - | 11,7 | 48 |
| Цикорий растворимый | 0,1 | - | 2,8 | 11 |
| Чай зеленый | - | - | - | - |
| Чай черный без сахара | 0,1 | - | - | - |
| Чай черный с сахаром | 0,1 | - | 7 | 28 |
| Чай черный с молоком и сахаром | 0,7 | 0,8 | 8,2 | 43 |

**Напитки алкогольные**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Белки,**  **г** | **Жиры,**  **г** | **Углеводы, г** | **Энергия, ккал** |
| Вермут Cinzano, Martini | - | - | 14,5-18 | 138-155 |
| Вина виноградные сухие белые и красные, в. т. ч.  игристые | 0-0,2 | - | 0,1-0,4 | 56-95 |
| Вина виноградные полусухие белые и красные, в. т. ч. игристые | 0,3 | - | 2,5 | 78 |
| Вина виноградные полусладкие белые и красные, в. т. ч. игристые | 0,2 | - | 5 | 88 |
| Вина виноградные сладкие белые и красные, в. т. ч. игристые | 0,2 | - | 8 | 100 |
| Вина виноградные крепкие | 0,4 | - | 12 | 163 |
| Вина виноградные ликерные | 0,5 | - | 30 | 212 |
| Виски | - | - | 0,4 | 235 |
| Водка | - | - | 0,4 | 235 |
| Джин | - | - | - | 230 |
| Джин-тоник | - | - | 6,7 | 78 |
| Кагор | - | - | 16 | 147 |
| Коньяк | - | - | 0,1 | 239 |
| Ликер Amaretto | - | - | 35 | 280 |
| Ликер Baileys | 3 | 13 | 25 | 327 |
| Ликер "Куантро" | - | - | 20 | 197 |
| Ликер "Калуа" | 0,6 | 0,7 | 41,7 | 291 |
| Ликер "Малибу" | - | - | 20 | 197 |
| Пиво светлое легкое | 0,3 | - | 4,6-5,5 | 42-46 |
| Пиво темное легкое | 0,3 | - | 5,7 | 48 |
| Портвейн | 0,4 | - | 12 | 163 |
| Ром | - | - | - | 220 |
| Саке | 0,5 | - | 5 | 134 |
| Самогон | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 235 |
| Спирт этиловый 96% | 4 | - | 3,8 | 710 |
| Текила | 1,4 | 0,3 | 24 | 231 |
| Чача | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 225 |

**Источники:**

* "Химический состав российских пищевых продуктов" под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна, М., "ДеЛи принт", 2002.
* Б. Л. Смолянский, Ж. И. Абрамова, "Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров", Ленинград, "Медицина", 1984.
* Данные USDA (Департамент сельского хозяйства США).