

Энергетическая ценность некоторых продуктов

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
МУКА, КРУПЫ, БОБОВЫЕ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ										
Мука пшеничная, а/с	10,3	1,1	68,9	3	122	18	16	86	1,2	334
1-го сорта	10,6	1,3	67,6	4	176	24	44	115	2,1	331
2-го сорта	11,7	1,8	63,7	6	251	32	73	184	3,9	324
Крупа										
манная	10,3	1	67,7	3	130	20	18	85	1	328
гречневая, ядрица	12,6	3,3	62,1	3	380	20	200	298	6,7	335
гречневая	9,5	2,3	65,9	3	320	20	150	253	4,9	329
рисовая	7	1	71,4	12	100	8	50	150	1	330
пшеничная	11,5	3,3	66,5	10	221	27	83	233	2,7	348
овсяная	11	6,1	49,7	35	362	64	116	349	3,9	303
перловая	9,3	1,1	66,5	10	172	38	40	323	1,8	320
ячневая	10	1,3	66,3	15	205	80	50	343	1,8	324
пшеничная	11,5	1,3	63,1					261	4,4	316
кукурузная	8,3	1,2	71,6	4	174	20	36	109	2,7	337
геркулесовая	11	6,2	50,1	20	330	52	129	328	1,8	305
Горох лущеный	23	1,6	50,8	27	731	89	88	226	7	314
Фасоль	21	2	46,6	40	1100	150	103	480	5,9	292

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Макаронные изделия, в/с	10,4	1,1	69,7	3	123	19	16	87	1,6	337

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб

ржаной из сеяной муки	4,9	1	46	420	143	18	20	92	2,9	220
столовый, из ржано-пшеничной муки	6,9	1,2	42,4	394	201	27	46	123	3,5	214
пшеничный из муки 1-го сорта	7,9	1	48,1	378	133	23	33	87	2	239
то же из муки, в/с	7,6	0,8	48,6	499	102	20	14	65	1,1	238
Батон нарезной	7,7	3	49,8	429	131	22	33	85	2	262
Булки городские	7,8	2,5	50,5	434	134	22	33	88	2	261
Сдоба обыкновенная	8	5,3	53,7	433	136	25	33	91	2	299
Сухари сливочные	8,5	10,8	66	315	109	22	14	80	1,9	398

САХАР, КРАХМАЛ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Сахар-песок	0	0	99,8	1	3	2	Сл.	Сл.	0,3	379
Крахмал картофельный	0,1	0	79,6	6	15	40	Сл.	77	Сл.	327
Мед натуральный	0,8	0	80,3	10	36	14	3	18	0,8	314
Карамель										
с фруктовой начинкой	Сл.	0,1	92,1	Сл.	2	15	6	8	0,2	357
леденцовая	Сл.	0,1	95,7	1	2	14	6	6	0,2	370
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	80	457	199	67	241	5	550
Конфеты помадные	2,2	4,6	83,6	29	94	95	11	66	0,3	369
молочные	2,7	4,3	82,3	25	85	73	11	58	0,4	364

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Мармелад фруктовый	0,4	Сл.	76	-	-	11	-	12	0,4	293
Зефир	0,8	Сл.	78,3	-	-	9	-	8	0,3	304
Пастила	0,5	Сл.	80,4	-	-	11	-	5	0,4	310
Пряники заварные	4,8	2,8	77,7	11	60	9	Сл.	41	0,6	350
Печенье										
сахарное	7,5	11,8	74,4	36	110	29	20	90	2,1	436
затяжное	8,3	8,8	75,6	32	104	28	14	75	0,9	418
Вафли										
с фруктовой начинкой	3,2	2,8	80,1	5	33	10	2	33	0,6	350
с жиросодержащей начинкой	3,4	30,2	64,7	7	43	8	2	33	0,5	539
белко-сбивное бисквитное	2,8	24,3	62,6	13	43	42	4	30	0,2	468
Пирожное										
с фруктовой начинкой	4,7	9,3	64,2	23	64	30	16	68	1	351
Какао-порошок	24,2	17,5	27,9	10	689	55	191	655	14,8	380
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ										
Молоко										
пастеризованное	2,8	3,2	4,7	50	146	120	14	90	0,06	58
топленое	3	6	4,7	50	146	124	14	92	0,1	84
Сливки										
10% жирности	3	10	4	40	124	90	10	83	ОД	118
20% жирности	2,8	20	3,2	35	109	86	8	60	0,2	206

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Творог										
жирный	14	18	2,8	41	112	150	23	216	0,4	232
полужирный	16,7	9	2	41	112	164	23	220	0,4	159
нежирный	18	0,6	1,8	44	117	120	24	189	0,3	88
Сырки творожные детские	9,1	23	18,5	41	112	135	23	200	0,4	315
Кефир										
жирный	2,8	3,2	4,1	50	146	120	14	95	0,1	56
нежирный	3	0,05	3,8	52	152	126	15	95	0,1	30
Простокваша обыкновенная	2,8	3,2	4,1	51	144	118	16	96	0,1	58
Йогурт сладкий, 1,5% жирности	5	1,5	8,5	50	150	124	15	95	0,1	70
Ряженка, 6% жирности	3	6	4,1	50	146	124	14	92	0,1	84
Кумыс	2	1,9	5	34	77	94	25 '	60	0,1	48
Молоко										
сухое цельное	26	25	37,5	400	1200	1000	119	790	0,5	476
сгущеное стерильное	7	8,3	9,5	124	318	282	30	224	0,2	140
сгущеное с сахаром	7,2	8,5	56	130	365	307	34	219	0,2	320
Сыр										
голландский брусковый	26	26,8		1100	100	1040	50	540	1,2	352
российский	23	29	-	820	116	1000	50	540	1,1	360
прибалтийский	30	9		960	-	1080	-	580	-	209
Брынза из овечьего молока	14,6	25,5	-	1600	-	550	-	310	-	298

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
плавленый										
"Новый", 30% жирности	24	13,5	-	-	-	680	-	-	-	226
Мороженое										
сливочное	3,3	10	19,8	50	156	148	22	107	0,1	179
молочное	3,2	3,5	21,3	51	148	136	17	101	0Д	126
МЯСО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ										
Говядина, 1 категория	18,6	16		65	325	9	22	188	2,7	218
Баранина, 1 категория	15,6	16,3		80	270	9	20	168	2	209
Мясо кролика	21,1	11		57	335	20	25	190	3,3	183
Свинина										
мясная	14,3	33,3		58	285	7	24	164	1,7	357
жирная	11,7	49,3		47	230	6	20	130	1,4	491
Конина, 1 категория	18,6	16		65	325	9	22	188	2,7	218
Телятина, 1 категория	19,7	2		108	345	12	24	206	2,9	97
Печень говяжья	17,9	3,7	-	104	277	9	18	314	6,9	105
Почки говяжьи	15,2	2,8	-	218	237	13	18	239	6	86
Язык говяжий	16	12,1	-	100	255	8	19	224	4,1	173
Сосиски молочные	11	23,9	1,6	807	220	35	20	159	1,8	266
Сардельки										
говяжьи	11,4	18,4	1,5	823	193	26	16	131	1,8	215
свиные	10,1	31,6	1,9	898	215	16	18	139	1,2	332

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Колбасы										
вареная говяжья	15	11,7	-	959	281	23	21	209	3,5	165
вареная любительская	12,2	28	-	900	211	19	17	146	1,7	301
вареная молочная	11,7	22,8	-	835	250	40	21	169	1,7	252
полукопченая	16,5	34,4	-	1630	334	29	27	226	2,7	375
сырокопченая	24,8	41,4	-	2203	277	36	28	225	2,1	534
Куры, 1 категория	18,2	18,4	0,7	70	194	16	18	165	1,6	241
Индейка, 1 категория	19,5	22	-	90	210	12	19	200	1,4	276
Гусь, 1 категория	15,2	39	-	91	240	12	30	165	2,4	412
Утка, 1 категория	15,8	38	-	58	156	10	15	136	1,9	405
РЫБА, МОРЕ- И РЫБОПРОДУКТЫ										
Горбуша	21	7	-	100	335	20	30	200	0,6 -	147
Жерех	18,8	2,6	-	100	265	30	35	220	0,6	99
Камбала дальневосточная	15,7	3	-	200	320	20	35	400	0,7	90
Карась	17,7	1,8	-	100	280	70	25	220	0,9	87
Карп	16	5,3	-	55	265	35	25	210	0,8	112
Минтай	15,9	0,9	-	120	420	40	55	240	0,8	72
Окунь										
морской	18,2	3,3	-	80	300	30	30	210	1,2	103
речной	18,5	0,9	-	100	280	50	75	270	0,7	82
Осетр	16,4	10,9		100	335	30	35	220	0,6	164

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Сельдь										
жирная	14	15	-	100	336	50	35	220	1,4	191
нежирная	18	7	-	100	335	50	35	220	1,4	135
Судак	18,4	1,1	-	35	280	35	25	230	0,5	84
Треска	16	0,6	-	100	340	25	30	210	0,6	69
Щука	18,4	1,1	-	40	260	40	35	200	1,7	84
Кальмар (мясо)	18	4,2	-	110	280	40	90	-	1,1	110
Морская капуста	0,9	0,2	-	520	970	40	170	55	16	16
Мидии	9,1	1,5	-	-	-	-	-	-	-	50
Кета соленая	24,3	9,6	-	-	317	23	-	236	0,7	184
Скумбрия холодного копчения	23,4	6,4	-	-	128	80	48	-	0,8	150
Балык осетра, х/к	20,4	12,5	-	-	240	39	21	181	2,6	194
Икра										
кеты зернистая	31,6	13,8	-	-	265	90	29	490	1,8	251
осетровая	28,9	10,7	-	-	-	-	-	-	-	203
Горбуша натуральная консервированная	20,9	5,8	-	-	260	185	56	230	0,9	136
Печень трески консервированная	4,2	65,7	1,2	-	110	35	50	230	1,9	613
Консервы в масле										
сардины атлантические	17,9 19,7	19,7	-	-	-	-	-	-	-	249
шпроты	17,4	32,4	0,4	635	350	300	55	350	4,6	363

ЯЙЦА И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Яйца										
куриные	12,5	11,5	0,7	134	140	55	12	192	2,5	157
перепелиные	11,9	13,1	0,6	115	144	54	32	218	3,2	168
Яичный порошок	46	37,3	4,5	436	448	193	42	725	8,9	542
ЖИВОТНЫЕ.И РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ, ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ										
Масло										
подсолнечное										
кукурузное хлопковое рафинированное	0	99,9	0	0	0	0	0	0	0	899
сливочное, несоленое	0,5	82,5	0,8	7	15	12	0,4	19	0,2	748
любительское	0,7	78	1	10	23	18	0,4	26	0,1	709
крестьянское	0,8	72,5	1,3	15	30	24	0,5	30	0,2	661
бутербродное	2,5	61,5	1,7	16	25	34	1,5	45	0,3	556
коровье топленое	0,3	98	0,6	-	-	-	-	-	-	887
Жир свиной топленый	0	99,7	0	1	1	0,5	0,8	2	0,05	897
Маргарин сливочный	0,3	82	1	154	15	14	2	9	Сл.	743
Жиры кулинарные	0	99,7	0	0	0	0	0	0	0	897
Майонез "Провансаль"	2,8	67	2,6	508	38	33	13	50	Сл.	627
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ГРИБЫ, ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ										
Баклажаны	1,2	0,1	5,1	6	238	15	9	34	0,4	24
Горошек зеленый	5	0,2	12,8	2	285	26	38	122	0,7	73
Кабачки	0,6	0,3	4,9	2	238	15	9	12	0,4	23

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Капуста:										
белокочанная	1,8	0,1	4,7	13	185	48	16	31	0,6	27
квашеная	1,8		2,2	930	185	48	16	31	0,6	19
цветная	2,5	0,3	4,5	10	210	26	17	51	1,4	30
Картофель	2	0,4	16,3	28	568	10	23	58	0,9	80
Лук										
зеленый (перо)	1,3		3,5	10	259	100	18	26	1	19
репчатый	1,4	-	9,1	18	175	31	14	58	0,8	41
Морковь красная	1,3	0,1	7,2	21	200	51	38	55	0,7	30
Огурцы										
парниковые	0,7	0,1	1,9	7	196	17	14	30	0,5	11
грунтовые	0,8	0,1	2,6	8	141	23	14	42	0,6	14
Перец зеленый	1,3	,	5,3	19	163	8	4	16	0,8	26
Петрушка	3,7	0,4	8	79	340	245	85	95	1,9	49
Ревень (черешки)	0,7	0,1	2,5	35	325	44	17	25	0,6	16
Репа	1,5	Сл.	5,3	58	238	49	17	34	0,9	27
Редис	1,2	0,1	3,8	10	255	39	13	44	1	21
Салат	1,5	0,2	2,3	8	220	77	40	34	0,6	17
Свекла	1,5	0,1	9,1	86	288	37	22	43	1,4	42
Томаты грунтовые	1,1	0,2	3,8	40	290	14	20	26	0,9	23
Чеснок	6,5		5,2	80	260	60	30	100	1,5	46

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг						Энергоценность
	г	г	г	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ккал
Щавель	1,5	-	3	15	500	47	85	90	2	19
Грибы белые свежие	3,7	1,7	1,1	6	468	27	15	89	5,2	23
Кнсервы овощные										
горошек зеленый	3,1	0,2	6,5	360	99	20	21	62	0,7	40
томаты с кожейей	1,1	0	3,8	480	260	10	15	35	0,8	20
икра из баклажан	1,7	13,3	5,1	610	305	43	15	31	0,7	148
Томатный сок	1	0	3,5	3	240	7	12	32	0,7	19
БАХЧЕВЫЕ, ФРУКТЫ, ПЛОДЫ, ИХ СОКИ, КОМПОТЫ, ВАРЕНЬЕ										
Арбуз	0,7	0,2	8,8	16	64	14	24	7	1	38
Дыня	0,6		9,1	32	118	16	13	12	1	38
Тыква	1	0,1	4,2	4	204	25	14	25	0,4	25
Абрикосы	0,9	0,1	9	3	305	28	8	26	0,7	41
Апельсин	0,6	0,2	8,1	13	197	34	13	23	0,3	40
Вишня	0,2	0,5	10,3	20	256	37	26	30	0,5	52
Гранат	0,9	-	11,2	3	150	10	2	-	1	52
Груша	0,4	0,3	9,5	14	155	19	12	16	2,3	42
Лимон	0,9	0,1	3	11	163	40	12	22	0,6	33
Слива садовая	0,08	-	9,6	18	214	20	9	20	0,5	43
Яблоки	0,4	0,4	9,8	26	278	16	9	11	2,2	45
Клубника	0,8	0,4	6,3	18	161	40	18	23	1,2	34
Малина	0,8	0,3	8,3	10	224	40	22	37	1,2	42