МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Брынза из коровьего молока** | 52 | 17,9 | 20,1 | 0 | 260 |
| **Йогурт натуральный 1.5% жирности** | 88 | 5 | 1,5 | 3,5 | 51 |
| **Кефир нежирный** | 91,4 | 3 | 0,1 | 3,8 | 30 |
| **Кефир жирный** | 88,3 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 59 |
| **Молоко** | 88,5 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |
| **Молоко ацидофильное** | 81,7 | 2,8 | 3,2 | 10,8 | 83 |
| **Молоко сухое цельное** | 4 | 25,6 | 25 | 39,4 | 475 |
| **Молоко сгущенное** | 74,1 | 7 | 7,9 | 9,5 | 135 |
| **Молоко, сгущённое с сахаром** | 26,5 | 7,2 | 8,5 | 56 | 315 |
| **Простокваша** | 88,4 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 58 |
| **Ряженка** | 85,3 | 3 | 6 | 4,1 | 85 |
| **Сливки 10%** | 82,2 | 3 | 10 | 4 | 118 |
| **Сливки 20%** | 72,9 | 2,8 | 20 | 3,6 | 205 |
| **Сметана 10%** | 82,7 | 3 | 10 | 2,9 | 116 |
| **Сметана 20%** | 72,7 | 2,8 | 20 | 3,2 | 206 |
| **Сырки и масса творожные особые** | 41 | 7,1 | 23 | 27,5 | 340 |
| **Сыр российский** | 40 | 23,4 | 30 | 0 | 371 |
| **Сыр голландский** | 38,8 | 26,8 | 27,3 | 0 | 361 |
| **Сыр швейцарский** | 36,4 | 24,9 | 31,8 | 0 | 396 |
| **Сыр пошехонский** | 41 | 26 | 26,5 | 0 | 334 |
| **Сыр плавленый** | 55 | 24 | 13,5 | 0 | 226 |
| **Творог жирный** | 64,7 | 14 | 18 | 1,3 | 226 |
| **Творог полужирный** | 71 | 16,7 | 9 | 1,3 | 156 |
| **Творог нежирный** | 77,7 | 18 | 0,6 | 1,5 | 86 |

ЖИРЫ, МАРГАРИН, МАСЛО

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Жир топленый** | 0,3 | 0 | 99,7 | 0 | 897 |
| **Шпик свиной (без шкурки)** | 5,7 | 1,4 | 92,8 | 0 | 816 |
| **Маргарин молочный** | 15,9 | 0,3 | 82,3 | 1 | 746 |
| **Маргарин бутербродный** | 15,8 | 0,5 | 82 | 1,2 | 744 |
| **Майонез** | 25 | 3,1 | 67 | 2,6 | 627 |
| **Масло растительное** | 0,1 | 0 | 99,9 | 0 | 899 |
| **Масло сливочное** | 15,8 | 0,6 | 82,5 | 0,9 | 748 |
| **Масло топленое** | 1 | 0,3 | 98 | 0,6 | 887 |

ОВОЩИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Баклажаны** | 91 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 24 |
| **Брюква** | 87,5 | 1,2 | 0,1 | 8,1 | 37 |
| **Горошек зеленый** | 80 | 5,0 | 0,2 | 13,3 | 72 |
| **Кабачки** | 93 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | 27 |
| **Капуста белокочанная** | 90 | 1,8 | - | 5,4 | 28 |
| **Капуста краснокочанная** | 90 | 1,8 | - | 6,1 | 31 |
| **Капуста цветная** | 90,9 | 2,5 | - | 4,9 | 29 |
| **Картофель** | 76 | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 |
| **Лук зеленый (перо)** | 92,5 | 1,3 | - | 4,3 | 22 |
| **Лук порей** | 87 | 3 | - | 7,3 | 40 |
| **Лук репчатый** | 86 | 1,7 | - | 9,5 | 43 |
| **Морковь красная** | 88,5 | 1,3 | 0,1 | 7 | 33 |
| **Огурцы грунтовые** | 95 | 0,8 | - | 3 | 15 |
| **Огурцы парниковые** | 96,5 | 0,7 | - | 1,8 | 10 |
| **Перец зеленый сладкий** | 92 | 1,3 | - | 4,7 | 23 |
| **Перец красный сладкий** | 91 | 1,3 | - | 5,7 | 27 |
| **Петрушка (зелень)** | 85 | 3,7 | - | 8,1 | 45 |
| **Петрушка (корень)** | 85 | 1,5 | - | 11 | 47 |
| **Ревень (черешковый)** | 94,5 | 0,7 | - | 2,9 | 16 |
| **Редис** | 93 | 1,2 | - | 4,1 | 20 |
| **Редька** | 88,6 | 1,9 | - | 7 | 34 |
| **Репа** | 90,5 | 1,5 | - | 5,9 | 28 |
| **Салат** | 95 | 1,5 | - | 2,2 | 14 |
| **Свекла** | 86,5 | 1,7 | - | 10,8 | 48 |
| **Томаты (грунтовые)** | 93,5 | 0,6 | - | 4,2 | 19 |
| **Томаты (парниковые)** | 94,6 | 0,6 | - | 2,9 | 14 |
| **Зеленая фасоль** | 90 | 4 | - | 4,3 | 32 |
| **Хрен** | 77 | 2,5 | - | 16,3 | 71 |
| **Черемша** | 89 | 2,4 | - | 6,5 | 34 |
| **Чеснок** | 70 | 6,5 | - | 21,2 | 106 |
| **Шпинат** | 91,2 | 2,9 | - | 2,3 | 21 |
| **Щавель** | 90 | 1,5 | - | 5,3 | 28 |

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Абрикосы** | 86 | 0,9 | - | 10,5 | 46 |
| **Айва** | 87,5 | 0,6 | - | 8,9 | 38 |
| **Алыча** | 89 | 0,2 | - | 7,4 | 34 |
| **Ананас** | 86 | 0,4 | - | 11,8 | 48 |
| **Бананы** | 74 | 1,5 | - | 22,4 | 91 |
| **Вишня** | 85,5 | 0,8 | - | 11,3 | 49 |
| **Гранат** | 85 | 0,9 | - | 11,8 | 52 |
| **Груша** | 87,5 | 0,4 | - | 10,7 | 42 |
| **Инжир** | 83 | 0,7 | - | 13,9 | 56 |
| **Кизил** | 85 | 1 | - | 9,7 | 45 |
| **Персики** | 86,5 | 0,9 | - | 10,4 | 44 |
| **Рябина садовая** | 81 | 1,4 | - | 12,5 | 58 |
| **Рябина черноплодная** | 80,5 | 1,5 | - | 12 | 54 |
| **Слива садовая** | 87 | 0,8 | - | 9,9 | 43 |
| **Финики** | 20 | 2,5 | - | 72,1 | 281 |
| **Хурма** | 81,5 | 0,5 | - | 15,9 | 62 |
| **Черешня** | 85 | 1,1 | - | 12,3 | 52 |
| **Шелковица** | 82,7 | 0,7 | - | 12,7 | 53 |
| **Яблоки** | 86,5 | 0,4 | - | 11,3 | 46 |
| **Апельсин** | 87,5 | 0,9 | - | 8,4 | 38 |
| **Грейпфрут** | 89 | 0,9 | - | 7,3 | 35 |
| **Лимон** | 87,7 | 0,9 | - | 3,6 | 31 |
| **Мандарин** | 88,5 | 0,8 | - | 8,6 | 38 |
| **Брусника** | 87 | 0,7 | - | 8,6 | 40 |
| **Виноград** | 80,2 | 0,4 | - | 17,5 | 69 |
| **Голубика** | 88,2 | 1 | - | 7,7 | 37 |
| **Ежевика** | 88 | 2 | - | 5,3 | 33 |
| **Земляника** | 84,5 | 1,8 | - | 8,1 | 41 |
| **Клюква** | 89,5 | 0,5 | - | 4,8 | 28 |
| **Крыжовник** | 85 | 0,7 | - | 9,9 | 44 |
| **Малина** | 87 | 0,8 | - | 9 | 41 |
| **Морошка** | 83,3 | 0,8 | - | 6,8 | 31 |
| **Облепиха** | 75 | 0,9 | - | 5,5 | 30 |
| **Смородина белая** | 86 | 0,3 | - | 8,7 | 39 |
| **Смородина красная** | 85,4 | 0,6 | - | 8 | 38 |
| **Смородина черная** | 85 | 1,0 | - | 8,0 | 40 |
| **Черника** | 86,5 | 1,1 | - | 8,6 | 40 |
| **Шиповник свежий** | 66 | 1,6 | - | 24 | 101 |
| **Шиповник сушеный** | 14 | 4,0 | - | 60 | 253 |

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУКА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Хлеб ржаной** | 42,4 | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 214 |
| **Хлеб пшеничный из муки I сорта** | 34,3 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 |
| **Сдобная выпечка** | 26,1 | 7,6 | 4,5 | 60 | 297 |
| **Баранки** | 17 | 10,4 | 1,3 | 68,7 | 312 |
| **Сушки** | 12 | 11 | 1,3 | 73 | 330 |
| **Сухари пшеничные** | 12 | 11,2 | 1,4 | 72,4 | 331 |
| **Сухари сливочные** | 8 | 8,5 | 10,6 | 71,3 | 397 |
| **Мука пшеничная высшего сорта** | 14 | 10,3 | 0,9 | 74,2 | 327 |
| **Мука пшеничная I сорта** | 14 | 10,6 | 1,3 | 73,2 | 329 |
| **Мука пшеничная II сорта** | 14 | 11,7 | 1,8 | 70,8 | 328 |
| **Мука ржаная** | 14 | 6,9 | 1,1 | 76,9 | 326 |

КРУПЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Гречневая крупа ядрица** | 14 | 12,6 | 2,6 | 68 | 329 |
| **Гречневая крупа (продел)** | 14 | 9,5 | 1,9 | 72,2 | 326 |
| **Манная крупа** | 14 | 11,3 | 0,7 | 73,3 | 326 |
| **Овсяная крупа** | 12 | 11,9 | 5,8 | 65,4 | 345 |
| **Перловая крупа** | 14 | 9,3 | 1,1 | 73,7 | 324 |
| **Пшено** | 14 | 12 | 2,9 | 69,3 | 334 |
| **Рисовая крупа** | 14 | 7 | 0,6 | 73,7 | 323 |
| **Пшеничная “Полтавская”** | 14 | 12,7 | 1,1 | 70,6 | 325 |
| **Толокно** | 10 | 12,2 | 5,8 | 68,3 | 357 |
| **Ячневая крупа** | 14 | 10,4 | 1,3 | 71,7 | 322 |
| **Геркулес** | 12 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 355 |
| **Кукурузная крупа** | 14 | 8,3 | 1,2 | 75 | 325 |

СУХОФРУКТЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Урюк** | 18 | 5 | - | 67,5 | 278 |
| **Курага** | 20,2 | 5,2 | - | 65,9 | 272 |
| **Изюм с косточкой** | 19 | 1,8 | - | 70,9 | 276 |
| **Изюм кишмиш** | 18 | 2,3 | - | 71,2 | 279 |
| **Вишня** | 18 | 1,5 | - | 73 | 292 |
| **Груша** | 24 | 2,3 | - | 62,1 | 246 |
| **Персики** | 18 | 3,0 | - | 68,5 | 275 |
| **Чернослив** | 25 | 2,3 | - | 65,6 | 264 |
| **Яблоки** | 20 | 3,2 | - | 68 | 273 |

ГРИБЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Белые свежие** | 89,9 | 3,2 | 0,7 | 1,6 | 25 |
| **Белые сушеные** | 13 | 27,6 | 6,8 | 10 | 209 |
| **Подберезовики свежие** | 91,6 | 2,3 | 0,9 | 3,7 | 31 |
| **Подосиновики свежие** | 91,1 | 3,3 | 0,5 | 3,4 | 31 |
| **Сыроежки свежие** | 83 | 1,7 | 0,3 | 1,4 | 17 |

КОЛБАСА И КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Вареная колбаса Диабетическая** | 62,4 | 12,1 | 22,8 | 0 | 254 |
| **Вареная колбаса Диетическая** | 71,6 | 12,1 | 13,5 | 0 | 170 |
| **Вареная колбаса Докторская** | 60,8 | 13,7 | 22,8 | 0 | 260 |
| **Вареная колбаса Любительская** | 57 | 12,2 | 28 | 0 | 301 |
| **Вареная колбаса Молочная** | 62,8 | 11,7 | 22,8 | 0 | 252 |
| **Вареная колбаса Отдельная** | 64,8 | 10,1 | 20,1 | 1,8 | 228 |
| **Вареная колбаса Телячья** | 55 | 12,5 | 29,6 | 0 | 316 |
| **Сардельки Свиные** | 53,7 | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| **Сосиски Молочные** | 60 | 12,3 | 25,3 | 0 | 277 |
| **Сосиски Русские** | 66,2 | 12 | 19,1 | 0 | 220 |
| **Сосиски Свиные** | 54,8 | 11,8 | 30,8 | 0 | 324 |
| **Варено-копченая Любительская** | 39,1 | 17,3 | 39 | 0 | 420 |
| **Варено-копченая Сервелат** | 39,6 | 28,2 | 27,5 | 0 | 360 |
| **Полукопченая «Краковская»** | 34,6 | 16,2 | 44,6 | 0 | 466 |
| **Полукопченая «Минская»** | 52 | 23 | 17,4 | 2,7 | 259 |
| **Полукопченая «Полтавская»** | 39,8 | 16,4 | 39 | 0 | 417 |
| **Полукопченая «Украинская»** | 44,4 | 16,5 | 34,4 | 0 | 376 |
| **Сырокопченая «Любительская»** | 25,2 | 20,9 | 47,8 | 0 | 514 |
| **Сырокопченая «Московская** | 27,6 | 24,8 | 41,5 | 0 | 473 |

МЯСО, СУБПРОДУКТЫ, ПТИЦА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Баранина** | 67,6 | 16,3 | 15,3 | 0 | 203 |
| **Говядина** | 67,7 | 18,9 | 12,4 | 0 | 187 |
| **Конина** | 72,5 | 20,2 | 7 | 0 | 143 |
| **Кролик** | 65,3 | 20,7 | 12,9 | 0 | 199 |
| **Свинина нежирная** | 54,8 | 16,4 | 27,8 | 0 | 316 |
| **Свинина жирная** | 38,7 | 11,4 | 49,3 | 0 | 489 |
| **Телятина** | 78 | 19,7 | 1,2 | 0 | 90 |
| **Бараньи Почки** | 79,7 | 13,6 | 2,5 | 0 | 77 |
| **Баранья Печень** | 71,2 | 18,7 | 2,9 | 0 | 101 |
| **Баранье Сердце** | 78,5 | 13,5 | 2,5 | 0 | 82 |
| **Говяжьи Мозги** | 78,9 | 9,5 | 9,5 | 0 | 124 |
| **Говяжья Печень** | 72,9 | 17,4 | 3,1 | 0 | 98 |
| **Говяжьи Почки** | 82,7 | 12,5 | 1,8 | 0 | 66 |
| **Говяжье Вымя** | 72,6 | 12,3 | 13,7 | 0 | 173 |
| **Говяжье Сердце** | 79 | 15 | 3 | 0 | 87 |
| **Говяжий Язык** | 71,2 | 13,6 | 12,1 | 0 | 163 |
| **Почки свиные** | 80,1 | 13 | 3,1 | 0 | 80 |
| **Печень свиная** | 71,4 | 18,8 | 3,6 | 0 | 108 |
| **Сердце свиное** | 78 | 15,1 | 3,2 | 0 | 89 |
| **Язык свиной** | 66,1 | 14,2 | 16,8 | 0 | 208 |
| **Гуси** | 49,7 | 16,1 | 33,3 | 0 | 364 |
| **Индейка** | 64,5 | 21,6 | 12 | 0,8 | 197 |
| **Куры** | 68,9 | 20,8 | 8,8 | 0,6 | 165 |
| **Цыплята** | 71,3 | 18,7 | 7,8 | 0,4 | 156 |
| **Утки** | 51,5 | 16,5 | 61,2 | 0 | 346 |

МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ И КОПЧЕНОСТИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Говядина тушеная** | 63 | 16,8 | 18,3 | 0 | 232 |
| **Завтрак туриста (говядина)** | 66,9 | 20,5 | 10,4 | 0 | 176 |
| **Завтрак туриста (свинина)** | 65,6 | 16,9 | 15,4 | 0 | 206 |
| **Колбасный фарш** | 63,2 | 15,2 | 15,7 | 2,8 | 213 |
| **Свинина тушеная** | 51,1 | 14,9 | 32,2 | 0 | 349 |
| **Грудинка сырокопченая** | 21 | 7,6 | 66,8 | 0 | 632 |
| **Корейка сырокопченая** | 37,3 | 10,5 | 47,2 | 0 | 467 |
| **Ветчина** | 53,5 | 22,6 | 20,9 | 0 | 279 |

ЯЙЦА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Яйцо куриное** | 74 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 |
| **Яичный порошок** | 6,8 | 45 | 37,3 | 7,1 | 542 |
| **Сухой белок** | 12,1 | 73,3 | 1,8 | 7 | 336 |
| **Сухой желток** | 5,4 | 34,2 | 52,2 | 4,4 | 623 |
| **Яйцо перепелиное** | 73,3 | 11,9 | 13,1 | 0,6 | 168 |

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Бычки** | 70,8 | 12,8 | 8,1 | 5,2 | 145 |
| **Горбуша** | 70,5 | 21 | 7 | 0 | 147 |
| **Камбала** | 79,5 | 16,1 | 2,6 | 0 | 88 |
| **Карась** | 78,9 | 17,7 | 1,8 | 0 | 87 |
| **Карп** | 79.1 | 16 | 3.6 | 0 | 96 |
| **Кета** | 71.3 | 22 | 5.6 | 0 | 138 |
| **Корюшка** | 79.8 | 15.5 | 3.2 | 0 | 91 |
| **Ледяная** | 81.8 | 15.5 | 1.4 | 0 | 75 |
| **Лещ** | 77.7 | 17.1 | 4.1 | 0 | 105 |
| **Семга** | 62.9 | 20.8 | 15.1 | 0 | 219 |
| **Макрурус** | 85 | 13.2 | 0.8 | 0 | 60 |
| **Минога** | 75 | 14.7 | 11.9 | 0 | 166 |
| **Минтай** | 80.1 | 15.9 | 0.7 | 0 | 70 |
| **Мойва** | 75 | 13.4 | 11.5 | 0 | 157 |
| **Навага** | 81.1 | 16.1 | 1 | 0 | 73 |
| **Налим** | 79.3 | 18.8 | 0.6 | 0 | 81 |
| **Нототения мраморная** | 73.4 | 14.8 | 10.7 | 0 | 156 |
| **Окунь морской** | 75.4 | 17.6 | 5.2 | 0 | 117 |
| **Окунь речной** | 79.2 | 18.5 | 0.9 | 0 | 82 |
| **Осетр** | 71.4 | 16.4 | 10.9 | 0 | 164 |
| **Палтус** | 76.9 | 18.9 | 3 | 0 | 103 |
| **Путассу** | 81.3 | 16.1 | 0.9 | 0 | 72 |
| **Рыба-сабля** | 75.2 | 20.3 | 3.2 | 0 | 110 |
| **Рыбец каспийский** | 77 | 19.2 | 2.4 | 0 | 98 |
| **Сазан** | 75.3 | 18.4 | 5.3 | 0 | 121 |
| **Сайра крупная** | 59.8 | 18.6 | 20.8 | 0 | 262 |
| **Сайра мелкая** | 71.3 | 20.4 | 0.8 | 0 | 143 |
| **Салака** | 75.4 | 17.3 | 5.6 | 0 | 121 |
| **Сельдь** | 62.7 | 17.7 | 19.5 | 0 | 242 |
| **Сиг** | 72.3 | 19 | 7.5 | 0 | 144 |
| **Скумбрия** | 71.8 | 18 | 9 | 0 | 153 |
| **Сом** | 75 | 16.8 | 8.5 | 0 | 144 |
| **Ставрида** | 74.9 | 18.5 | 5 | 0 | 119 |
| **Стерлядь** | 74.9 | 17 | 6.1 | 0 | 320 |
| **Судак** | 78.9 | 19 | 0.8 | 0 | 83 |
| **Треска** | 80.7 | 17.5 | 0.6 | 0 | 75 |
| **Тунец** | 74 | 22,7 | 0,7 | 0 | 96 |
| **Угольная рыба** | 71.5 | 13.2 | 11.6 | 0 | 158 |
| **Угорь морской** | 77.5 | 19.1 | 1.9 | 0 | 94 |
| **Угорь** | 53.5 | 14.5 | 30.5 | 0 | 333 |
| **Хек** | 79.9 | 16.6 | 2.2 | 0 | 86 |
| **Щука** | 70.4 | 18.8 | 0.7 | 0 | 82 |
| **Язь** | 80.1 | 18.2 | 0.3 | 0 | 117 |
| **Креветка дальневосточная** | 64,8 | 28,7 | 1,2 | 0 | 134 |
| **Печень трески** | 26,4 | 4,2 | 65,7 | 0 | 613 |
| **Кальмар** | 80,3 | 18 | 0,3 | 0 | 75 |
| **Краб** | 81,5 | 16 | 0,5 | 0 | 69 |
| **Креветка** | 77,5 | 18 | 0,8 | 0 | 83 |
| **Морская капуста** | 88 | 0,9 | 0,2 | 3 | 5 |
| **Паста “Океан”** | 72,2 | 18,9 | 6,8 | 0 | 137 |
| **Трепанг** | 89,4 | 7,3 | 0,6 | 0 | 35 |

ИКРА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Икра кеты зернистая** | 46,9 | 31,6 | 13,8 | 0 | 251 |
| **Икра лещовая пробойная** | 58 | 24,7 | 4,8 | 0 | 142 |
| **Икра Минтая пробойная** | 63,2 | 28,4 | 1,9 | 0 | 131 |
| **Икра осетровая зернистая** | 58 | 28,9 | 9,7 | 0 | 203 |
| **Икра осетровая пробойная** | 39,5 | 36 | 10,2 | 0 | 123 |

ОРЕХИ

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Фундук** | 4,8 | 16,1 | 66,9 | 9,9 | 704 |
| **Миндаль** | 4 | 18,6 | 57,7 | 13,6 | 645 |
| **Грецкий орех** | 5 | 13,8 | 61,3 | 10,2 | 648 |
| **Арахис** | 10 | 26,3 | 45,2 | 9,7 | 548 |
| **Семя подсолнечника** | 8 | 20,7 | 52,9 | 5 | 578 |

СЛАДОСТИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **ВОДА** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| **Мед** | 17,2 | 0,8 | 0 | 80,3 | 308 |
| **Драже фруктовое** | 7 | 3,7 | 10,2 | 73,1 | 384 |
| **Зефир** | 20 | 0,8 | 0 | 78,3 | 299 |
| **Ирис** | 6,5 | 3,3 | 7,5 | 81,8 | 387 |
| **Мармелад** | 21 | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| **Карамель** | 4,4 | 0 | 0,1 | 77,7 | 296 |
| **Конфеты, глазированные шоколадом** | 7,9 | 2,9 | 10,7 | 76,6 | 396 |
| **Пастила** | 18 | 0,5 | 0 | 80,4 | 305 |
| **Сахар** | 0,2 | 0,3 | 0 | 99,5 | 374 |
| **Халва тахинная** | 3,9 | 12,7 | 29,9 | 50,6 | 510 |
| **Халва подсолнечная** | 2,9 | 11,6 | 29,7 | 54 | 516 |
| **Шоколад темный** | 0,8 | 5,4 | 35,3 | 52,6 | 540 |
| **Шоколад молочный** | 0,9 | 6,9 | 35,7 | 52,4 | 547 |
| **Вафли с фруктовыми начинками** | 12 | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 342 |
| **Вафли с жировыми начинками** | 1 | 3,4 | 30,2 | 64,7 | 530 |
| **Пирожное слоеное с кремом** | 9 | 5,4 | 38,6 | 46,4 | 544 |
| **Пирожное слоеное с яблоком** | 13 | 5,7 | 25,6 | 52,7 | 454 |
| **Пирожное бисквитное** | 21 | 4,7 | 9,3 | 84,4 | 344 |
| **Пряники** | 14,5 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 336 |
| **Торт бисквитный** | 25 | 4,7 | 20 | 49,8 | 386 |
| **Торт миндальный** | 9,3 | 6,6 | 35,8 | 46,8 | 524 |