|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Белки****гр.** | **Жиры****гр.** | **Углеводы****гр.** | **Ккал** |
| **Абрикосы** | 0.9 | 0.0 | 10.5 | 45 |
| **Айва** | 0.6 | 0.0 | 8.9 | 38 |
| **Алыча** | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 30 |
| **Ананас** | 0.4 | 0.0 | 11.8 | 48 |
| **Апельсин** | 0.9 | 0.0 | 8.4 | 37 |
| **Арахис** | 26.3 | 45.2 | 9.7 | 550 |
| **Арбузы** | 0.5 | 0.2 | 6.0 | 27 |
| **Баклажаны** | 0.6 | 0.1 | 5.5 | 25 |
| **Бананы** | 1.5 | 0.0 | 22.0 | 94 |
| **Баранина** | 16.3 | 15.3 | 0.0 | 202 |
| **Баранки** | 10.0 | 2.0 | 69.0 | 334 |
| **Бобы** | 6.0 | 0.1 | 8.3 | 58 |
| **Брусника** | 0.7 | 0.0 | 8.6 | 37 |
| **Брынза** | 17.9 | 20.1 | 0.0 | 252 |
| **Брюква** | 1.2 | 0.1 | 8.1 | 38 |
| **Бычки** | 12.8 | 8.1 | 5.2 | 144 |
| **Вафли с жиросодержащими начинками** | 3.0 | 30.0 | 64.0 | 538 |
| **Вафли с фруктовыми начинками** | 3.0 | 5.0 | 80.0 | 377 |
| **Ветчина** | 22.6 | 20.9 | 0.0 | 278 |
| **Виноград** | 1.0 | 1.0 | 18.0 | 85 |
| **Вишня** | 1.5 | 0.0 | 73.0 | 298 |
| **Вишня** | 0.8 | 0.0 | 11.3 | 48 |
| **Вымя говяжье** | 12.3 | 13.7 | 0.0 | 172 |
| **Геркулес** | 13.1 | 6.2 | 65.7 | 371 |
| **Говядина** | 18.9 | 12.4 | 0.0 | 187 |
| **Говядина тушеная** | 16.8 | 18.3 | 0.0 | 231 |
| **Голубика** | 1.0 | 0.0 | 7.7 | 34 |
| **Горбуша** | 21.0 | 7.0 | 0.0 | 147 |
| **Горох лущеный** | 23.0 | 1.6 | 57.7 | 337 |
| **Горох цельный** | 23.0 | 1.2 | 53.3 | 316 |
| **Горошек зеленый** | 5.0 | 0.2 | 13.3 | 75 |
| **Гранат** | 0.9 | 0.0 | 11.8 | 50 |
| **Грейпфрут** | 0.9 | 0.0 | 7.3 | 32 |
| **Грецкий орех** | 13.8 | 61.3 | 10.2 | 647 |
| **Грибы белые свежие** | 3.2 | 0.7 | 1.6 | 25 |
| **Грибы белые сушеные** | 27.6 | 6.8 | 10.0 | 211 |
| **Грибы подберезовики свежие** | 2.3 | 0.9 | 3.7 | 32 |
| **Грибы подосиновики свежие** | 3.3 | 0.5 | 3.4 | 31 |
| **Грибы сыроежки свежие** | 1.7 | 0.3 | 1.4 | 15 |
| **Грудинка сырокопченая** | 7.6 | 66.8 | 0.0 | 631 |
| **Груша** | 2.3 | 0.0 | 62.1 | 257 |
| **Груша** | 0.4 | 0.0 | 10.7 | 44 |
| **Гусятина** | 16.1 | 33.3 | 0.0 | 364 |
| **Драже фруктовое** | 3.7 | 10.2 | 73.1 | 399 |
| **Ежевика** | 2.0 | 0.0 | 5.3 | 29 |
| **Жир животный топленый** | 0.0 | 99.7 | 0.0 | 897 |
| **Завтрак туриста (говядина)** | 20.5 | 10.4 | 0.0 | 175 |
| **Завтрак туриста (свинина)** | 16.9 | 15.4 | 0.0 | 206 |
| **Зеленая фасоль (стручок)** | 4.0 | 0.0 | 4.3 | 33 |
| **Зефир** | 0.8 | 0.0 | 78.3 | 316 |
| **Изюм** | 2.3 | 0.0 | 71.2 | 294 |
| **Икра кеты зернистая** | 31.6 | 13.8 | 0.0 | 250 |
| **Икра лещевая пробойная** | 24.7 | 4.8 | 0.0 | 142 |
| **Икра минтаевая пробойная** | 28.4 | 1.9 | 0.0 | 130 |
| **Икра осетровая зернистая** | 28.9 | 9.7 | 0.0 | 202 |
| **Икра осетровая пробойная** | 36.0 | 10.2 | 0.0 | 235 |
| **Индейка** | 21.6 | 12.0 | 0.8 | 197 |
| **Инжир** | 0.7 | 0.0 | 13.9 | 58 |
| **Ирис** | 3.3 | 7.5 | 81.8 | 407 |
| **Йогурт натуральный 1.5% жирности** | 5.0 | 1.5 | 3.5 | 47 |
| **Кабачки** | 0.6 | 0.3 | 5.7 | 27 |
| **Кальмар** | 18.0 | 0.3 | 0.0 | 74 |
| **Камбала** | 16.1 | 2.6 | 0.0 | 87 |
| **Капуста белокочанная** | 1.8 | 0.0 | 5.4 | 28 |
| **Капуста цветная** | 2.5 | 0.0 | 4.9 | 29 |
| **Карамель** | 0.0 | 0.1 | 77.7 | 311 |
| **Карась** | 17.7 | 1.8 | 0.0 | 87 |
| **Карп** | 16.0 | 3.6 | 0.0 | 96 |
| **Картофель** | 2.0 | 0.1 | 19.7 | 87 |
| **Кета** | 22.0 | 5.6 | 0.0 | 138 |
| **Кефир жирный** | 2.8 | 3.2 | 4.1 | 56 |
| **Кефир нежирный** | 3.0 | 0.1 | 3.8 | 28 |
| **Кизил** | 1.0 | 0.0 | 9.7 | 42 |
| **Клубника, земляника** | 1.2 | 0.0 | 8.0 | 36 |
| **Клюква** | 0.5 | 0.0 | 4.8 | 21 |
| **Колбаса вареная Докторская** | 13.7 | 22.8 | 0.0 | 260 |
| **Колбаса вареная Любительская** | 12.2 | 28.0 | 0.0 | 300 |
| **Колбаса вареная Молочная** | 11.7 | 22.8 | 0.0 | 252 |
| **Колбаса вареная Отдельная** | 10.1 | 20.1 | 1.8 | 228 |
| **Колбаса вареная Телячья** | 12.5 | 29.6 | 0.0 | 316 |
| **Колбаса варено-копченая Любительская** | 17.3 | 39.0 | 0.0 | 420 |
| **Колбаса варено-копченая Сервелат** | 28.2 | 27.5 | 0.0 | 360 |
| **Колбаса полукопченая Краковская** | 16.2 | 44.6 | 0.0 | 466 |
| **Колбаса полукопченая Минская** | 23.0 | 17.4 | 2.7 | 259 |
| **Колбаса полукопченая Полтавская** | 16.4 | 39.0 | 0.0 | 416 |
| **Колбаса полукопченая Украинская** | 16.5 | 34.4 | 0.0 | 375 |
| **Колбаса сырокопченая Любительская** | 20.9 | 47.8 | 0.0 | 513 |
| **Колбаса сырокопченая Московская** | 24.8 | 41.5 | 0.0 | 472 |
| **Колбасный фарш** | 15.2 | 15.7 | 2.8 | 213 |
| **Конина** | 20.2 | 7.0 | 0.0 | 143 |
| **Конфеты шоколадные** | 3.0 | 20.0 | 67.0 | 460 |
| **Корейка сырокопченая** | 10.5 | 47.2 | 0.0 | 466 |
| **Корюшка** | 15.5 | 3.2 | 0.0 | 90 |
| **Краб** | 16.0 | 0.5 | 0.0 | 68 |
| **Креветки** | 22.0 | 1.0 | 0.0 | 97 |
| **Кролик** | 20.7 | 12.9 | 0.0 | 198 |
| **Крупа гречневая** | 12.6 | 2.6 | 68.0 | 345 |
| **Крупа кукурузная** | 8.3 | 1.2 | 75.0 | 344 |
| **Крупа манная** | 11.3 | 0.7 | 73.3 | 344 |
| **Крупа овсяная** | 12.0 | 6.0 | 67.0 | 370 |
| **Крупа перловая** | 9.3 | 1.1 | 73.7 | 341 |
| **Крупа пшеничная** | 12.7 | 1.1 | 70.6 | 343 |
| **Крупа ячневая** | 10.4 | 1.3 | 71.7 | 340 |
| **Крыжовник** | 0.7 | 0.0 | 9.9 | 42 |
| **Курага** | 5.2 | 0.0 | 65.9 | 284 |
| **Куры** | 20.8 | 8.8 | 0.6 | 164 |
| **Ледяная** | 15.5 | 1.4 | 0.0 | 74 |
| **Лещ** | 17.1 | 4.1 | 0.0 | 105 |
| **Лимон** | 0.9 | 0.0 | 3.6 | 18 |
| **Лук зеленый (перо)** | 1.3 | 0.0 | 4.3 | 22 |
| **Лук порей** | 3.0 | 0.0 | 7.3 | 41 |
| **Лук репчатый** | 1.7 | 0.0 | 9.5 | 44 |
| **Майонез** | 3.1 | 67.0 | 2.6 | 625 |
| **Макаронные изделия** | 11.0 | 0.9 | 74.2 | 348 |
| **Макрурус** | 13.2 | 0.8 | 0.0 | 60 |
| **Малина** | 0.8 | 0.0 | 9.0 | 39 |
| **Мандарин** | 0.8 | 0.0 | 8.6 | 37 |
| **Маргарин бутербродный** | 0.5 | 82.0 | 1.2 | 744 |
| **Маргарин молочный** | 0.3 | 82.3 | 1.0 | 745 |
| **Мармелад** | 0.0 | 0.1 | 77.7 | 311 |
| **Масло растительное** | 0.0 | 99.9 | 0.0 | 899 |
| **Масло сливочное** | 0.6 | 82.5 | 0.9 | 748 |
| **Масло топленое** | 0.3 | 98.0 | 0.6 | 885 |
| **Масса творожная** | 7.1 | 23.0 | 27.5 | 345 |
| **Мед** | 0.8 | 0.0 | 80.3 | 324 |
| **Миндаль** | 18.6 | 57.7 | 13.6 | 648 |
| **Минога** | 14.7 | 11.9 | 0.0 | 165 |
| **Минтай** | 15.9 | 0.7 | 0.0 | 69 |
| **Мозги говяжьи** | 9.5 | 9.5 | 0.0 | 123 |
| **Мойва** | 13.4 | 11.5 | 0.0 | 157 |
| **Молоко** | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 58 |
| **Молоко ацидофильное** | 2.8 | 3.2 | 10.8 | 83 |
| **Молоко сгущеное** | 7.0 | 7.9 | 9.5 | 137 |
| **Молоко сгущеное с сахаром** | 7.2 | 8.5 | 56.0 | 329 |
| **Молоко сухое цельное** | 25.6 | 25.0 | 39.4 | 485 |
| **Морковь** | 1.3 | 0.1 | 7.0 | 34 |
| **Морошка** | 0.8 | 0.0 | 6.8 | 30 |
| **Морская капуста** | 0.9 | 0.2 | 3.0 | 17 |
| **Мука пшеничная 1 сорта** | 10.6 | 1.3 | 73.2 | 346 |
| **Мука пшеничная 2 сорта** | 11.7 | 1.8 | 70.8 | 346 |
| **Мука пшеничная высшего сорта** | 10.3 | 0.9 | 74.2 | 346 |
| **Мука ржаная** | 6.9 | 1.1 | 76.9 | 345 |
| **Навага** | 16.1 | 1.0 | 0.0 | 73 |
| **Налим** | 18.8 | 0.6 | 0.0 | 80 |
| **Нототения мраморная** | 14.8 | 10.7 | 0.0 | 155 |
| **Облепиха** | 0.9 | 0.0 | 5.5 | 25 |
| **Огурцы** | 0.8 | 0.0 | 3.0 | 15 |
| **Окунь морской** | 17.6 | 5.2 | 0.0 | 117 |
| **Окунь речной** | 18.5 | 0.9 | 0.0 | 82 |
| **Оливки** | 5.2 | 51.0 | 10.0 | 519 |
| **Осетр** | 16.4 | 10.9 | 0.0 | 163 |
| **Палтус** | 18.9 | 3.0 | 0.0 | 102 |
| **Пастила** | 0.5 | 0.0 | 80.4 | 323 |
| **Перец зеленый сладкий** | 1.3 | 0.0 | 4.7 | 24 |
| **Перец красный сладкий** | 1.3 | 0.0 | 5.7 | 28 |
| **Персики** | 3.0 | 0.0 | 68.5 | 286 |
| **Персики** | 0.6 | 0.0 | 16.0 | 66 |
| **Петрушка (зелень)** | 3.7 | 0.0 | 8.1 | 47 |
| **Петрушка (корень)** | 1.5 | 0.0 | 11.0 | 50 |
| **Печень баранья** | 18.7 | 2.9 | 0.0 | 100 |
| **Печень говяжья** | 17.4 | 3.1 | 0.0 | 97 |
| **Печень свиная** | 18.8 | 3.6 | 0.0 | 107 |
| **Печень трески** | 4.0 | 66.0 | 0.0 | 610 |
| **Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой** | 5.0 | 10.0 | 60.0 | 350 |
| **Пирожное слоеное с кремом** | 5.0 | 40.0 | 46.0 | 564 |
| **Пирожное слоеное с фруктовой начинкой** | 5.0 | 25.0 | 55.0 | 465 |
| **Помидоры (томаты)** | 1.0 | 0.2 | 3.7 | 20 |
| **Почки бараньи** | 13.6 | 2.5 | 0.0 | 76 |
| **Почки говяжьи** | 12.5 | 1.8 | 0.0 | 66 |
| **Почки свиные** | 13.0 | 3.1 | 0.0 | 79 |
| **Просо** | 9.1 | 3.8 | 70.0 | 350 |
| **Простокваша** | 2.8 | 3.2 | 4.1 | 56 |
| **Пряники** | 5.0 | 3.0 | 76.0 | 351 |
| **Путассу** | 16.1 | 0.9 | 0.0 | 72 |
| **Пшеница цельная** | 9.0 | 2.0 | 52.0 | 262 |
| **Пшено** | 12.0 | 2.9 | 69.3 | 351 |
| **Ревень** | 0.7 | 0.0 | 2.9 | 14 |
| **Редис** | 1.2 | 0.0 | 4.1 | 21 |
| **Редька** | 1.9 | 0.0 | 7.0 | 35 |
| **Репа** | 1.5 | 0.0 | 5.9 | 29 |
| **Рис** | 8.0 | 1.0 | 76.0 | 345 |
| **Рожь** | 11.0 | 2.0 | 67.0 | 330 |
| **Рыба-сабля** | 20.3 | 3.2 | 0.0 | 110 |
| **Рыбец каспийский** | 19.2 | 2.4 | 0.0 | 98 |
| **Рябина красная** | 1.4 | 0.0 | 12.5 | 55 |
| **Рябина черноплодная** | 1.5 | 0.0 | 12.0 | 54 |
| **Ряженка** | 3.0 | 6.0 | 4.1 | 82 |
| **Сазан** | 18.4 | 5.3 | 0.0 | 121 |
| **Сайра** | 18.6 | 12.0 | 0.0 | 182 |
| **Салака** | 17.3 | 5.6 | 0.0 | 119 |
| **Салат** | 1.5 | 0.0 | 2.2 | 14 |
| **Сардельки говяжьи** | 12.0 | 15.0 | 2.0 | 191 |
| **Сардельки свиные** | 10.1 | 31.6 | 1.9 | 332 |
| **Сахар** | 0.0 | 0.0 | 99.9 | 399 |
| **Свекла** | 1.7 | 0.0 | 10.8 | 50 |
| **Свинина жирная** | 11.4 | 49.3 | 0.0 | 489 |
| **Свинина нежирная** | 16.4 | 27.8 | 0.0 | 315 |
| **Свинина тощая** | 16.5 | 21.5 | 0.0 | 259 |
| **Свинина тушеная** | 15.0 | 32.0 | 0.0 | 348 |
| **Сдобная выпечка** | 8.0 | 15.0 | 50.0 | 367 |
| **Сельдь** | 17.7 | 19.5 | 0.0 | 246 |
| **Семга** | 20.8 | 15.1 | 0.0 | 219 |
| **Семя подсолнечника** | 20.7 | 52.9 | 5.0 | 578 |
| **Сердце баранье** | 13.5 | 2.5 | 0.0 | 76 |
| **Сердце говяжье** | 15.0 | 3.0 | 0.0 | 87 |
| **Сердце свиное** | 15.1 | 3.2 | 0.0 | 89 |
| **Сиг** | 19.0 | 7.5 | 0.0 | 143 |
| **Скумбрия** | 18.0 | 9.0 | 0.0 | 153 |
| **Слива садовая** | 0.8 | 0.0 | 9.9 | 42 |
| **Сливки 10% жирности** | 3.0 | 10.0 | 4.0 | 118 |
| **Сливки 20% жирности** | 2.8 | 20.0 | 3.6 | 205 |
| **Сметана 10% жирности** | 3.0 | 10.0 | 2.9 | 113 |
| **Сметана 20% жирности** | 2.8 | 20.0 | 3.2 | 204 |
| **Смородина белая** | 0.3 | 0.0 | 8.7 | 36 |
| **Смородина красная** | 0.6 | 0.0 | 8.0 | 34 |
| **Смородина черная** | 1.0 | 0.0 | 8.0 | 36 |
| **Сом** | 16.8 | 8.5 | 0.0 | 143 |
| **Сосиски Молочные** | 12.3 | 25.3 | 0.0 | 276 |
| **Сосиски Русские** | 12.0 | 19.1 | 0.0 | 219 |
| **Сосиски Свиные** | 11.8 | 30.8 | 0.0 | 324 |
| **Соя** | 34.9 | 17.3 | 26.5 | 401 |
| **Ставрида** | 18.5 | 5.0 | 0.0 | 119 |
| **Стерлядь** | 17.0 | 6.1 | 0.0 | 122 |
| **Судак** | 19.0 | 0.8 | 0.0 | 83 |
| **Сухари пшеничные** | 11.0 | 2.0 | 72.0 | 350 |
| **Сухари сливочные** | 8.5 | 10.6 | 71.3 | 414 |
| **Сухой белок** | 73.3 | 1.8 | 7.0 | 337 |
| **Сухой желток** | 34.2 | 52.2 | 4.4 | 624 |
| **Сушки** | 11.0 | 1.3 | 73.0 | 347 |
| **Сыр голландский** | 27.0 | 40.0 | 0.0 | 468 |
| **Сыр плавленый** | 24.0 | 45.0 | 0.0 | 501 |
| **Сыр пошехонский** | 26.0 | 38.0 | 0.0 | 446 |
| **Сыр российский** | 23.0 | 45.0 | 0.0 | 497 |
| **Сыр швейцарский** | 25.0 | 37.0 | 0.0 | 433 |
| **Сырки творожные** | 7.1 | 23.0 | 27.5 | 345 |
| **Творог жирный** | 14.0 | 18.0 | 1.3 | 223 |
| **Творог нежирный** | 18.0 | 2.0 | 1.5 | 96 |
| **Творог обезжиренный** | 16.1 | 0.5 | 2.8 | 80 |
| **Творог полужирный** | 16.7 | 9.0 | 1.3 | 153 |
| **Телятина жирная** | 19.0 | 8.0 | 0.0 | 148 |
| **Телятина тощая** | 20.0 | 1.0 | 0.0 | 89 |
| **Толокно** | 12.2 | 5.8 | 68.3 | 374 |
| **Торт бисквитный с фруктовой начинкой** | 4.7 | 20.0 | 49.8 | 398 |
| **Торт миндальный** | 6.6 | 35.8 | 46.8 | 535 |
| **Трепанг** | 7.0 | 1.0 | 0.0 | 37 |
| **Треска** | 17.5 | 0.6 | 0.0 | 75 |
| **Тунец** | 23.0 | 1.0 | 0.0 | 101 |
| **Угольная рыба** | 13.2 | 11.6 | 0.0 | 157 |
| **Угорь** | 14.5 | 30.5 | 0.0 | 332 |
| **Угорь морской** | 19.1 | 1.9 | 0.0 | 93 |
| **Урюк** | 5.0 | 0.0 | 67.5 | 290 |
| **Утятина** | 16.5 | 31.0 | 0.0 | 345 |
| **Фасоль** | 22.3 | 1.7 | 54.5 | 322 |
| **Финики** | 2.5 | 0.0 | 72.1 | 298 |
| **Фундук** | 16.1 | 66.9 | 9.9 | 706 |
| **Халва подсолнечная** | 11.6 | 29.7 | 54.0 | 529 |
| **Халва тахинная** | 12.7 | 29.9 | 50.6 | 522 |
| **Хек** | 16.6 | 2.2 | 0.0 | 86 |
| **Хлеб пшеничный из муки 1 сорта** | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 266 |
| **Хлеб ржаной** | 4.7 | 0.7 | 49.8 | 224 |
| **Хлеб ржаной грубый** | 4.2 | 0.8 | 43.0 | 196 |
| **Хрен** | 2.5 | 0.0 | 16.3 | 75 |
| **Хурма** | 0.5 | 0.0 | 15.9 | 65 |
| **Цыплята** | 18.7 | 7.8 | 0.4 | 146 |
| **Черемша** | 2.4 | 0.0 | 6.5 | 35 |
| **Черешня** | 1.1 | 0.0 | 12.3 | 53 |
| **Черника** | 1.1 | 0.0 | 8.6 | 38 |
| **Чернослив** | 2.3 | 0.0 | 65.6 | 271 |
| **Чеснок** | 6.5 | 0.0 | 21.2 | 110 |
| **Чечевица** | 24.8 | 1.1 | 53.7 | 323 |
| **Шелковица** | 0.7 | 0.0 | 12.7 | 53 |
| **Шиповник свежий** | 1.6 | 0.0 | 24.0 | 102 |
| **Шиповник сушеный** | 4.0 | 0.0 | 60.0 | 256 |
| **Шоколад молочный** | 6.9 | 35.7 | 52.4 | 558 |
| **Шоколад темный** | 5.4 | 35.3 | 52.6 | 549 |
| **Шпик свиной** | 1.4 | 92.8 | 0.0 | 840 |
| **Шпинат** | 2.9 | 0.0 | 2.3 | 20 |
| **Щавель** | 1.5 | 0.0 | 5.3 | 27 |
| **Щука** | 18.8 | 0.7 | 0.0 | 81 |
| **Яблоки** | 3.2 | 0.0 | 68.0 | 284 |
| **Яблоки** | 0.4 | 0.0 | 11.3 | 46 |
| **Язык говяжий** | 13.6 | 12.1 | 0.0 | 163 |
| **Язык свиной** | 14.2 | 16.8 | 0.0 | 208 |
| **Язь** | 18.2 | 1.0 | 0.0 | 81 |
| **Яичный порошок** | 45.0 | 37.3 | 7.1 | 544 |
| **Яйцо куриное** | 12.7 | 11.5 | 0.7 | 157 |
| **Яйцо перепелиное** | 11.9 | 13.1 | 0.6 | 167 |