**Алкогольные напитки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Бренди | 0 | 0 | 1 | 227 |
| Вермут | 0 | 0 | 15,9 | 154 |
| Вино сухое | 0 | 0 | 0 | 65 |
| Вино полусухое | 0,3 | 0 | 2,5 | 79 |
| Вино десертное | 0,5 | 0 | 20 | 175 |
| Вино полусладкое | 0,2 | 0 | 5 | 88 |
| Вино столовое | 0,2 | 0 | 0,2 | 67 |
| Виски | 0 | 0 | 0 | 222 |
| Водка | 0 | 0 | 0,1 | 234 |
| Джин | 0 | 0 | 0 | 223 |
| Коньяк | 0 | 0 | 0,1 | 240 |
| Ликер | 0 | 0 | 53 | 344 |
| Пиво 3,0% | 0,6 | 0 | 3,5 | 37 |
| Пиво 4,5% | 0,8 | 0 | 4,5 | 45 |
| Пиво темное | 0,2 | 0 | 4 | 39 |
| Портвейн | 0 | 0 | 13,8 | 167 |
| Ром | 0 | 0 | 0 | 217 |
| Шампанское | 0,3 | 0 | 5,2 | 88 |

**Безалкогольные напитки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Абрикосовый сок | 0,9 | 0,2 | 9,2 | 39 |
| Ананасовый сок | 0,2 | 0,2 | 11,4 | 48 |
| Апельсиновый сок | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 36 |
| Виноградный сок | 0,3 | 0 | 14,5 | 56 |
| Вишневый сок | 0,5 | 0 | 10,6 | 49 |
| Гранатовый сок | 0,2 | 0 | 14 | 58 |
| Какао на молоке | 24 | 17 | 33,1 | 377 |
| Квас хлебный | 0,2 | 0 | 5 | 26 |
| Кола | 0 | 0 | 10 | 40 |
| Кофе с молоком | 0,8 | 1 | 11 | 56 |
| Лимонад | 0 | 0 | 6,1 | 24 |
| Лимонный сок | 1 | 0,1 | 3,2 | 18 |
| Морковный сок | 1 | 0,1 | 6,5 | 31 |
| Персиковый сок | 0,8 | 0,1 | 9,1 | 37 |
| Пиво безалкогольное | 0 | 0 | 4,1 | 22 |
| Зеленый чай | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Черный чай без сахара | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Черный чай с лимоном и сахаром (2 ч. л.) | 0,8 | 0,7 | 8,3 | 41 |
| Черный чай со сгущенным молоком (2 ч. л.) | 2,4 | 2,9 | 19,1 | 112 |
| Энергетический напиток | 0 | 0 | 11,4 | 47 |
| Яблочный сок | 0,5 | 0,4 | 9,7 | 42 |

**Грибы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Белые свежие | 3,3 | 1,5 | 2,4 | 32 |
| Белые сушеные | 23,8 | 6,8 | 30,2 | 277 |
| Вешенки свежие | 2,5 | 0,5 | 6,2 | 34 |
| Лисички свежие | 1,5 | 1 | 2,4 | 22 |
| Лисички сушеные | 22 | 7,2 | 25,4 | 268 |
| Маслята свежие | 2,5 | 0,7 | 1,5 | 12 |
| Опята свежие | 2,4 | 1 | 2,5 | 25 |
| Подберезовики свежие | 2,1 | 1,2 | 3,4 | 30 |
| Подберезовики сушеные | 23,3 | 9,5 | 14,4 | 231 |
| Подосиновики свежие | 3,3 | 0,4 | 3,5 | 31 |
| Подосиновики сушеные | 35,2 | 5,4 | 33 | 325 |
| Рыжики свежие | 1,9 | 0,7 | 2,3 | 16 |
| Сыроежки свежие | 1,6 | 0,8 | 1,7 | 15 |
| Шампиньоны свежие | 4,3 | 0,9 | 1,4 | 29 |

**Икра**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Икра кеты зернистая | 31,6 | 13,7 | 0 | 250 |
| Икра лещевая пробойная | 24,6 | 4,9 | 0 | 144 |
| Икра минтая пробойная | 28,3 | 1,8 | 0 | 127 |
| Икра осетровая зернистая | 28,3 | 9,6 | 0 | 201 |
| Икра осетровая пробойная | 36,3 | 10,1 | 0 | 235 |

**Каши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Гречневая каша | 4,5 | 1,6 | 27,4 | 137 |
| Кукурузные хлопья | 6,5 | 2,9 | 83,8 | 372 |
| Манная каша | 2,5 | 0,3 | 16,4 | 77 |
| Овсяная каша | 3,2 | 1,8 | 15,4 | 93 |
| Овсяные хлопья | 11,9 | 7,5 | 69,1 | 358 |
| Перловая каша | 3,2 | 0,5 | 22,7 | 102 |
| Пшенная каша | 3 | 0,8 | 17,2 | 92 |
| Рисовая каша | 1,5 | 0,2 | 17,3 | 79 |
| Ячневая каша | 1,4 | 0,3 | 18,7 | 84 |
| Ячневые хлопья | 9,1 | 3,2 | 79,7 | 345 |

**Колбаса и колбасные изделия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Колбаса вареная Докторская | 13,4 | 22,9 | 0 | 257 |
| Колбаса вареная Любительская | 12,5 | 28,3 | 0 | 311 |
| Колбаса вареная Молочная | 11,1 | 22,5 | 0 | 243 |
| Колбаса полукопченая Любительская | 17,6 | 39,1 | 0 | 428 |
| Колбаса полукопченая Московская | 19,1 | 36,1 | 0 | 402 |
| Колбаса полукопченая Сервелат | 16,1 | 40,2 | 0 | 423 |
| Колбаса сырокопченая Любительская | 20,6 | 47,8 | 0 | 511 |
| Колбаса сырокопченая Московская | 24,3 | 41,6 | 0 | 476 |
| Колбаса сырокопченая Сервелат | 24,1 | 40,2 | 0 | 453 |
| Колбаски охотничьи | 27,1 | 24,6 | 0 | 325 |
| Кровянка | 10,6 | 17,8 | 14,5 | 261 |
| Салями | 21,3 | 53,6 | 1,1 | 576 |
| Сардельки Говяжьи | 11,1 | 18,2 | 1,6 | 215 |
| Сардельки Свиные | 10,1 | 31,8 | 1,7 | 330 |
| Сосиски Говяжьи | 10,3 | 20,3 | 0,9 | 229 |
| Сосиски Куриные | 10,6 | 22,1 | 3,3 | 242 |
| Сосиски Любительские | 9,8 | 30,1 | 0,4 | 318 |
| Сосиски Молочные | 11,3 | 23,9 | 1,1 | 260 |
| Сосиски Свиные | 9,2 | 23,2 | 4,5 | 284 |

**Масло, маргарин, жиры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Жир куриный | 0 | 99,7 | 0 | 896 |
| Жир свиной топленый | 0 | 99,5 | 0 | 882 |
| Маргарин сливочный | 0,5 | 82,3 | 0 | 746 |
| Маргарин столовый молочный | 0,5 | 82 | 0,9 | 744 |
| Майонез 67% | 3,3 | 67 | 2,4 | 624 |
| Масло льняное | 0 | 99,8 | 0 | 898 |
| Масло оливковое | 0 | 99,8 | 0 | 898 |
| Масло подсолнечное | 0 | 99,9 | 0 | 899 |
| Масло сливочное 82,5% | 0,5 | 82,5 | 1 | 747 |
| Масло топленое | 0,4 | 98,1 | 0,5 | 885 |

**Молочные продукты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Йогурт 1.5% | 4,3 | 1,5 | 8,4 | 65 |
| Йогурт 3.2% | 5 | 3,2 | 8,9 | 87 |
| Кефир 0% | 2,8 | 0 | 3,8 | 29 |
| Кефир 1% | 2,8 | 1 | 4,0 | 37 |
| Кефир 2,5% | 3 | 2,5 | 4,0 | 51 |
| Кефир 3,2% | 3,2 | 3,2 | 4,1 | 57 |
| Молоко 0% | 2,8 | 0 | 4,6 | 34 |
| Молоко 1% | 2,8 | 1 | 4,6 | 43 |
| Молоко 2,5% | 2,8 | 2,5 | 4,6 | 53 |
| Молоко 3,2% | 2,8 | 3,2 | 4,6 | 58 |
| Молоко козье сырое | 3,1 | 4,2 | 4,7 | 71 |
| Молоко коровье сырое | 3,2 | 3,6 | 4,7 | 63 |
| Молоко обезжиренное | 2,1 | 0,1 | 4,5 | 30 |
| Молоко сухое цельное | 25,2 | 25 | 39,6 | 477 |
| Молоко сгущенное | 7,3 | 7,7 | 9,7 | 139 |
| Простокваша 3,2% | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 57 |
| Ряженка 2,5% | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53 |
| Ряженка 4,0% | 2,9 | 4 | 4,1 | 68 |
| Сливки 10% | 2,8 | 10 | 4,1 | 121 |
| Сливки 20% | 2,8 | 20 | 3,9 | 209 |
| Сметана 10% | 3 | 10 | 2,9 | 118 |
| Сметана 15% | 3 | 15 | 2,9 | 163 |
| Сметана 20% | 3 | 20 | 2,9 | 208 |
| Сырки из творожной массы | 7,3 | 23 | 27,6 | 344 |
| Сыр голландский | 26,4 | 26,5 | 0 | 352 |
| Сыр пошехонский | 26,4 | 26,3 | 0 | 348 |
| Сыр российский | 24,1 | 29,8 | 0,4 | 366 |
| Сыр сулугуни | 20 | 24,2 | 0 | 293 |
| Творог жирный | 14 | 18 | 1,9 | 236 |
| Творог нежирный | 18,2 | 0,6 | 1,8 | 89 |
| Творог полужирный | 16,5 | 9 | 1,9 | 156 |

**Мясо, птица**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Баранина | 16,2 | 15,3 | 0 | 201 |
| Бараньи Почки | 13,4 | 2,6 | 0 | 78 |
| Баранья Печень | 18,9 | 2,8 | 0 | 102 |
| Баранье Сердце | 13,6 | 2,7 | 0 | 85 |
| Говядина | 18,7 | 12,6 | 0 | 191 |
| Говяжьи Мозги | 9,3 | 9,6 | 0 | 126 |
| Говяжья Печень | 17,6 | 3,2 | 0 | 100 |
| Говяжьи Почки | 12,4 | 1,9 | 0 | 67 |
| Говяжье Вымя | 12,1 | 13,8 | 0 | 176 |
| Говяжье Сердце | 15,2 | 3,1 | 0 | 89 |
| Говяжий Язык | 13,4 | 12,1 | 0 | 160 |
| Конина | 20,3 | 7,1 | 0 | 149 |
| Кролик | 20,6 | 12,8 | 0 | 197 |
| Свинина нежирная | 16,3 | 27,9 | 0 | 318 |
| Свинина жирная | 11,6 | 49,1 | 0 | 484 |
| Свиные почки | 13,2 | 3,2 | 0 | 84 |
| Свиная печень | 18,6 | 3,5 | 0 | 105 |
| Свиное сердце | 15,2 | 3,1 | 0 | 87 |
| Свиной язык | 14,4 | 16,5 | 0 | 203 |
| Телятина | 19,9 | 1,1 | 0 | 91 |
| Гуси | 16,4 | 33,1 | 0 | 359 |
| Индейка | 21,1 | 12,3 | 0,6 | 192 |
| Куры | 20,4 | 8,6 | 0,8 | 161 |
| Цыплята | 18,5 | 7,9 | 0,5 | 159 |
| Утки | 16,4 | 61,3 | 0 | 348 |

**Овощи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Баклажаны | 0,6 | 0,1 | 7,5 | 22 |
| Бобы | 6,1 | 0,1 | 8,1 | 59 |
| Брюква | 1,2 | 0,1 | 8,4 | 38 |
| Горошек зеленый | 5,4 | 0,2 | 13,6 | 75 |
| Кабачки | 0,8 | 0,3 | 5,9 | 30 |
| Капуста белокочанная | 1,9 | 0 | 5,7 | 31 |
| Капуста краснокочанная | 1,9 | 0 | 6,3 | 34 |
| Капуста цветная | 2,7 | 0 | 5,2 | 30 |
| Картофель вареный | 2 | 0,3 | 16,5 | 80 |
| Картофель жареный | 2,6 | 9,7 | 23,5 | 198 |
| Картофель молодой | 2,2 | 0,3 | 12,5 | 57 |
| Лук зеленый (перо) | 1,4 | 0 | 4,2 | 21 |
| Лук порей | 3,2 | 0 | 7,1 | 38 |
| Лук репчатый | 1,6 | 0 | 9,3 | 41 |
| Морковь | 1,3 | 0,1 | 6,3 | 29 |
| Огурцы грунтовые | 0,7 | 0 | 3,1 | 15 |
| Огурцы парниковые | 0,7 | 0 | 1,6 | 9 |
| Оливки | 0,6 | 10,2 | 6,7 | 111 |
| Перец зеленый сладкий | 1,2 | 0 | 4,8 | 24 |
| Перец красный сладкий | 1,2 | 0 | 5,5 | 26 |
| Петрушка (зелень) | 3,8 | 0 | 8 | 45 |
| Петрушка (корень) | 1,6 | 0 | 11,2 | 48 |
| Редис | 1,5 | 0 | 4,2 | 22 |
| Редька | 1,7 | 0 | 7,1 | 33 |
| Репа | 1,6 | 0 | 5,8 | 27 |
| Салат | 1,6 | 0 | 2,1 | 15 |
| Свекла | 1,7 | 0 | 10,5 | 46 |
| Томаты (грунтовые) | 0,7 | 0 | 4,1 | 19 |
| Томаты (парниковые) | 0,7 | 0 | 2,6 | 12 |
| Фасоль | 4,4 | 0 | 4,4 | 36 |
| Хрен | 2,6 | 0 | 16,1 | 70 |
| Чеснок | 6,6 | 0 | 21,1 | 103 |
| Шпинат | 2,5 | 0 | 2,6 | 22 |
| Щавель | 1,6 | 0 | 5,5 | 29 |

**Орехи, сухофрукты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Арахис | 26,2 | 45,3 | 9,9 | 555 |
| Грецкий орех | 13,5 | 61,5 | 10,6 | 662 |
| Изюм с косточкой | 1,7 | 0 | 70,7 | 273 |
| Изюм кишмиш | 2,5 | 0 | 71,4 | 285 |
| Кешью | 25,8 | 54,3 | 13,3 | 647 |
| Курага | 5,7 | 0 | 65,3 | 270 |
| Миндаль | 18,3 | 57,9 | 13,4 | 643 |
| Семя подсолнечника | 20,9 | 52,5 | 5,4 | 582 |
| Урюк | 5,3 | 0 | 67,9 | 279 |
| Финики | 2,5 | 0,4 | 69,6 | 277 |
| Фисташки | 20 | 50,5 | 7,3 | 555 |
| Фундук | 16,3 | 66,7 | 9,8 | 701 |
| Чернослив | 2,7 | 0 | 65,3 | 262 |
| Яблоки сушенные | 3,1 | 0 | 68,3 | 275 |

**Рыба и морепродукты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Бычки | 12,7 | 8,2 | 5,1 | 147 |
| Горбуша | 21,2 | 7,1 | 0 | 151 |
| Кальмар | 18,2 | 0,2 | 0 | 77 |
| Камбала | 16 | 2,5 | 0 | 86 |
| Карась | 17,5 | 1,6 | 0 | 84 |
| Карп | 16 | 3,5 | 0 | 95 |
| Кета | 22,1 | 5,8 | 0 | 138 |
| Килька | 14,3 | 9,2 | 0 | 142 |
| Корюшка | 15,3 | 3,3 | 0 | 93 |
| Крабовое мясо | 16 | 0,9 | 0 | 67 |
| Крабовые палочки | 17,9 | 2,1 | 0 | 73 |
| Красноперка | 18,5 | 3,1 | 0 | 106 |
| Креветка | 18 | 0,9 | 0 | 85 |
| Ледяная | 15,6 | 1,3 | 0 | 76 |
| Лещ | 17,2 | 4,2 | 0 | 109 |
| Лосось | 19,2 | 13,8 | 0 | 200 |
| Макрель | 20,2 | 3,6 | 0 | 111 |
| Мидии отварные | 9,7 | 1,6 | 0 | 53 |
| Минтай | 15,7 | 0,6 | 0 | 67 |
| Мойва | 13,1 | 11,7 | 0 | 159 |
| Навага | 16,71 | 1,3 | 0 | 78 |
| Налим | 18,6 | 0,8 | 0 | 85 |
| Окунь морской | 17,4 | 5,5 | 0 | 123 |
| Окунь речной | 18,3 | 0,7 | 0 | 80 |
| Осетр | 16,5 | 10,5 | 0 | 161 |
| Осьминог | 18,5 | 0 | 0 | 74 |
| Палтус | 18,5 | 3,2 | 0 | 106 |
| Плотва | 18,5 | 0,4 | 0 | 108 |
| Раки вареные | 20,3 | 1,2 | 1,1 | 96 |
| Сазан | 18,1 | 5,2 | 0 | 119 |
| Сайра | 18,3 | 20,5 | 0 | 257 |
| Салака | 17,1 | 5,8 | 0 | 124 |
| Сельдь | 17,3 | 19,9 | 0 | 248 |
| Семга | 20,9 | 15,3 | 0 | 222 |
| Сиг | 19 | 7,3 | 0 | 141 |
| Скумбрия | 18 | 9,5 | 0 | 158 |
| Сом | 16,7 | 8,4 | 0 | 141 |
| Ставрида | 18 | 5,3 | 0 | 119 |
| Стерлядь | 17,3 | 6,3 | 0 | 126 |
| Судак | 19 | 0,7 | 0 | 81 |
| Треска | 17,7 | 0,5 | 0 | 76 |
| Тунец | 21,7 | 1,3 | 0 | 95 |
| Угольная рыба | 13,3 | 11,4 | 0 | 153 |
| Угорь морской | 14,2 | 30,7 | 0 | 331 |
| Устрицы | 14,4 | 0,3 | 6,2 | 91 |
| Форель | 19,6 | 2,1 | 0 | 99 |
| Хек | 16,4 | 2,3 | 0 | 84 |
| Щука | 18,2 | 0,8 | 0 | 83 |
| Язык морской | 10,3 | 5,3 | 0 | 89 |

**Сладости**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Варенье | 0,4 | 0,2 | 74,5 | 286 |
| Вафли | 8,2 | 19,8 | 53,1 | 425 |
| Гематоген | 6,2 | 2,8 | 75,5 | 352 |
| Драже фруктовое | 3,7 | 10,3 | 73,4 | 388 |
| Зефир | 0,7 | 0 | 77,3 | 295 |
| Ирис | 3,1 | 7,7 | 81,2 | 384 |
| Карамель | 0 | 0,2 | 77,3 | 291 |
| Конфеты шоколадные | 3,9 | 39,7 | 54,6 | 576 |
| Мармелад | 0 | 0,2 | 77,1 | 289 |
| Мед | 0,6 | 0 | 80,5 | 312 |
| Мороженое пломбир | 3,6 | 15,1 | 20,5 | 223 |
| Мороженое сливочное | 3,6 | 10 | 19,5 | 182 |
| Мороженое эскимо | 3,6 | 20 | 19,5 | 278 |
| Пастила | 0,6 | 0 | 80,1 | 301 |
| Печенье овсяное | 6,5 | 14,1 | 71,4 | 430 |
| Печенье сдобное | 10,5 | 5,2 | 76 | 447 |
| Пирожное слоеное | 5,7 | 38,3 | 46,8 | 543 |
| Пирожное бисквитное | 4,9 | 9,1 | 84,1 | 338 |
| Пряники | 4,4 | 2,9 | 77,1 | 333 |
| Сахар | 0,2 | 0 | 99,6 | 377 |
| Халва подсолнечная | 11,4 | 29,3 | 54,6 | 519 |
| Шоколад темный | 5,2 | 35,6 | 52,4 | 546 |
| Шоколад молочный | 6,7 | 35,6 | 52,4 | 552 |

**Фрукты и ягоды**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Абрикосы | 0,7 | 0 | 10,1 | 44 |
| Айва | 0,6 | 0 | 8,7 | 37 |
| Алыча | 0,3 | 0 | 7,6 | 35 |
| Ананас | 0,3 | 0 | 11,9 | 49 |
| Апельсин | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 |
| Бананы | 1,7 | 0 | 22,1 | 87 |
| Брусника | 0,6 | 0 | 8,8 | 42 |
| Виноград | 0,5 | 0 | 17,8 | 73 |
| Вишня | 0,9 | 0 | 11,1 | 46 |
| Гранат | 0,9 | 0 | 11,9 | 53 |
| Грейпфрут | 0,8 | 0 | 7,5 | 37 |
| Груша | 0,5 | 0 | 10,6 | 41 |
| Голубика | 1,1 | 0 | 7,4 | 35 |
| Дыня | 0,8 | 0,3 | 7,3 | 34 |
| Ежевика | 1,9 | 0 | 5,1 | 31 |
| Земляника | 1,9 | 0 | 7,1 | 40 |
| Инжир | 0,9 | 0 | 13,7 | 57 |
| Киви | 1 | 0,7 | 9,7 | 46 |
| Кизил | 1,1 | 0 | 9,4 | 42 |
| Клубника | 0,6 | 0,4 | 7 | 30 |
| Клюква | 0,7 | 0 | 4,9 | 27 |
| Крыжовник | 0,8 | 0 | 9,7 | 43 |
| Лимон | 0,9 | 0 | 3,3 | 30 |
| Малина | 0,7 | 0 | 9,2 | 43 |
| Мандарин | 0,9 | 0 | 8,8 | 39 |
| Манго | 0,6 | 0,4 | 11,8 | 69 |
| Морошка | 0,9 | 0 | 6,9 | 33 |
| Облепиха | 0,8 | 0 | 5,6 | 31 |
| Персики | 0,9 | 0 | 10,1 | 42 |
| Памело | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 29 |
| Рябина | 1,6 | 0 | 12,2 | 57 |
| Слива | 0,8 | 0 | 9,7 | 41 |
| Смородина белая | 0,4 | 0 | 8,5 | 37 |
| Смородина красная | 0,6 | 0 | 8,7 | 39 |
| Смородина черная | 1,0 | 0 | 8,0 | 38 |
| Хурма | 0,7 | 0 | 15,7 | 61 |
| Черешня | 1,3 | 0 | 12,5 | 54 |
| Черника | 1,2 | 0 | 8,8 | 41 |
| Шелковица | 0,6 | 0 | 12,5 | 50 |
| Шиповник свежий | 1,5 | 0 | 24,2 | 106 |
| Шиповник сушеный | 4,5 | 0 | 60,1 | 259 |
| Яблоки | 0,5 | 0 | 11,4 | 48 |

**Хлеб и хлебобулочные изделия, мука**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Баранки | 16,4 | 1,1 | 69,7 | 342 |
| Батон нарезной | 9,4 | 2,7 | 50,7 | 261 |
| Бублики | 16,4 | 1,1 | 69,7 | 342 |
| Булочка | 7,4 | 1,8 | 43,7 | 218 |
| Лаваш армянский | 7,7 | 1,1 | 47,8 | 239 |
| Мука пшеничная высшего сорта | 10,4 | 0,8 | 74,5 | 324 |
| Мука пшеничная I сорта | 10,6 | 1,4 | 73,6 | 329 |
| Мука пшеничная II сорта | 11,6 | 1,9 | 70,7 | 328 |
| Мука ржаная | 6,8 | 1,2 | 76,8 | 321 |
| Сушки | 11,1 | 1 | 73,2 | 335 |
| Сухари пшеничные | 11,6 | 1,8 | 72,1 | 327 |
| Хлеб ржаной | 4,7 | 0,6 | 49,5 | 210 |
| Хлеб пшеничный из муки I сорта | 7,4 | 2,2 | 53 | 246 |

**Яйца**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОДУКТ** | **БЕЛКИ** | **ЖИРЫ** | **УГЛЕВОДЫ** | **ККАЛ** |
| Омлет | 9,7 | 15,5 | 1,7 | 181 |
| Яйцо куриное | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 |
| Яйцо перепелиное | 11,9 | 13,3 | 0,8 | 170 |
| Яйцо страусиное | 12,4 | 11,5 | 0,8 | 118 |
| Яйцо утиное | 13,5 | 14,1 | 0,2 | 176 |
| Яичный порошок | 45,3 | 37,3 | 5,1 | 545 |