

## 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**

| <b>ПРОДУКТ</b>                            | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|---|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b>        | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|-----------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b>           | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|--------------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b>    | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|-------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b>                    | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|-----------------------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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 |

- Таблица предоставлена сайтом GlobusLife.ru -

|                   |      |      |     |     |
|-------------------|------|------|-----|-----|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b> | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|----------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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**

| <b>ПРОДУКТ</b>     | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|--------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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 сушеные | 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 |

- Таблица предоставлена сайтом GlobusLife.ru -

|                  |     |   |      |     |
|------------------|-----|---|------|-----|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b>                 | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|--------------------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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

| <b>ПРОДУКТ</b>   | <b>БЕЛКИ</b> | <b>ЖИРЫ</b> | <b>УГЛЕВОДЫ</b> | <b>ККАЛ</b> |
|------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| 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         |