

Таблицы содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности на 100 г продукта

Мука, крупа, хлеб

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Мука пшеничная, в.с.	10,30	1,08	69,00
Мука пшеничная, 1 с.	10,60	1,30	67,40
Мука ржаная сеяная	6,90	1,39	64,30
Мука ржаная обойная	10,70	1,94	56,80
Крупа пшеничная	11,50	3,30	67,20
Крупа гречневая ядрица	12,60	3,26	54,30
Крупа рисовая	7,00	1,00	73,20
Крупа гречневая продел	12,60	3,26	63,50
Крупа манная	10,30	1,00	67,70
Крупа ячневая	10,00	1,30	66,31
Крупа перловая	9,30	1,13	67,50
Крупа "Геркулес"	11,00	6,20	49,24
Крупа овсяная	11,0	6,10	49,94
Хлеб пшеничный формовой, 1 с.	7,63	0,86	50,15
Хлеб пшеничный, в.с.	7,59	0,81	50,15
Хлеб столовый подовый	7,08	1,17	50,07
Хлеб пшеничный зерновой	8,13	1,38	45,62
Хлеб ржаной формовой	6,62	1,20	41,82
Печенье сахарное	7,50	11,80	74,40
Сухари сливочные	8,50	10,80	69,63
Макароны, в.с.	10,40	1,13	74,90

Булка сдобная	7,61	5,28	56,80
Батон	7,70	3,02	53,33
Дрожжи	12,70	2,73	0,00

Мясо, птица

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Свинина жирная	11,70	33,30	0,00
Говядина, 1 кат.	18,50	16,00	0,00
Говядина, 2 кат.	20,00	9,80	0,00
Баранина, 1 кат.	15,60	16,30	0,00
Баранина, 2 кат.	19,80	9,60	0,00
Конина, 1 кат.	19,50	8,30	0,00
Мясо кроликов	21,10	15,00	0,00
Мозги говяжьи	11,70	8,60	0,00
Печень говяжья	17,90	3,70	0,00
Легкое говяжье	15,20	4,70	0,00
Почки говяжьи	17,90	2,80	0,00
Сердце говяжье	16,00	2,80	0,00
Колбаса любительская	17,30	39,00	0,00
Колбаса полукопченая	16,50	63,60	0,00
Сосиски молочные	11,00	22,80	1,60
Колбаса докторская	12,80	22,20	1,50
Колбаса вар. отдельная	11,00	21,00	0,00
Свинина тушеная	14,90	32,20	0,00
Говядина тушеная	16,80	16,00	0,00

Куры, 1 кат.	18,20	18,40	0,70
Куры, 2 кат.	21,10	8,20	0,60
Яйцо куриное	12,70	11,50	0,70

Рыба, морепродукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Печень трески (консервы в масле)	4,20	65,70	1,20
Треска (печень)	16,00	0,60	0,00
Ставрида	18,50	4,50	0,00
Кальмар	18,00	4,20	0,00
Паста "Океан"	13,60	4,20	0,00
Сардины в масле (консервы)	16,00	17,70	0,00
Скумбрия бланшир. в масле	13,10	25,10	0,00
Камбала в томате (консервы)	12,60	5,40	6,30

Молочные продукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Сливки сухие	23,00	42,70	26,38
Бифидолакт	17,50	24,00	49,38
Молоко сухое цельное	26,00	25,00	37,50
Молоко сухое обезжиренное	37,90	1,00	49,30
Молоко сгущенное с сахаром	7,20	8,50	56,00

Молоко сгущенное стерилизованное	7,00	8,30	9,50
Молоко коровье	3,20	3,60	5,16
Сметана, 30% жирности	2,40	30,00	3,18
Творог жирный	14,00	18,00	2,85
Сливки, 20% жирности	2,80	20,00	4,50
Сливки, 10% жирности	2,80	10,00	4,80
Простокваша	2,80	3,20	4,18
Ацидофилин	2,80	3,20	3,88
Кефир жирный	2,80	3,20	3,61
Сыр "Чеддер"	23,50	30,50	0,00
Сыр "Российский"	23,00	29,00	0,00
Сыр "Голландский"	26,00	26,80	0,00
Сыр "Пошехонский"	26,00	26,50	0,00
Сыр плавленый	22,00	27,00	0,00
Сыр "Рокфор"	20,00	28,00	0,00
Сыр плавленый "Сказка"	8,40	18,00	0,00
Брынза	17,90	20,10	0,00
Сыр "Прибалтийский"	30,00	29,00	0,00
Масло сливочное несоленое	0,50	82,50	0,80
Масло сливочное диет.	0,70	75,00	1,70
Масло крестьянское несол.	0,80	72,50	1,30
Масло бутербродное	2,50	61,50	1,70
Мороженое сливочное	3,30	10,00	20,18
Маргарин "Экстра"	0,50	82,00	1,00
Маргарин молочный	0,30	82,00	1,00
Маргарин сливочный	0,30	82,00	1,00
Маргарин "Солнечный"	0,30	72,00	0,90

Жир кулинарный "Прима"	0,00	99,70	0,00
Жир кондитерский	0,00	99,70	0,00
Майонез столовый молочный	2,40	70,00	3,90
Майонез "Провансаль"	2,80	70,00	2,60
Майонез "Диабетический"	2,90	70,00	2,60

ОВОЩИ

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Горох	20,50	2,04	64,01
Горошек зеленый	5,00	0,20	13,80
Томатная паста	4,80	0,00	20,10
Томаты грунтовые	1,10	0,20	5,00
Картофель	2,00	0,40	18,10
Баклажаны	1,20	0,10	6,90
Капуста брюссельская	4,80	0,00	8,00
Капуста кольраби	2,80	0,00	11,70
Капуста цветная	2,50	0,30	5,40
Капуста белокочанная ранняя	1,80	0,20	6,80
Капуста белокочанная поздняя	1,80	0,10	6,80
Капуста краснокочанная	0,60	0,00	7,60
Капуста квашеная	1,80	0,00	3,20
Лук репчатый	1,40	0,00	10,40
Лук зеленый	1,30	0,00	5,20
Чеснок	6,50	0,00	6,00
Морковь красная	1,30	0,10	9,30

Морковь желтая	1,30	0,10	7,90
Огурцы грунтовые	0,80	0,10	3,80
Огурцы парниковые	0,70	0,10	2,70
Огурцы соленые	0,80	0,10	2,30
Перец сладкий красный	1,30	0,00	7,20
Перец сладкий зеленый	1,30	0,00	7,20
Редька	1,90	0,20	8,00
Репа	1,50	0,00	3,10
Редис	1,20	0,10	3,80
Салат	1,50	0,20	3,10
Свекла	1,50	0,10	12,80
Тыква	1,00	0,10	5,90
Шпинат	2,90	0,30	2,50

Фрукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Изюм	1,80	0,00	66,00
Виноград	0,60	0,20	16,80
Груши	0,40	0,30	10,90
Яблоки летние	0,40	0,40	11,80
Яблоки зимние	0,40	0,40	11,80
Персики	0,90	0,10	11,30
Абрикосы	0,90	0,10	10,80
Апельсины	0,90	0,20	10,30
Арбуз	0,70	0,20	7,90
Дыня	0,60	0,00	10,30

Грейпфруты	0,90	0,20	10,30
Земляника	0,80	0,40	11,20

Другие продукты

Продукт (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Масло кукурузное	0,00	99,90	0,00
Масло подсолнечное	0,00	99,90	0,00
Масло оливковое	0,00	99,80	0,00
Фундук	16,10	66,90	9,90
Орехи грецкие	15,60	65,20	0,00
Какао-порошок	12,90	53,20	3,50
Сахар	0,00	0,00	99,80
Кофе в зернах	13,90	14,40	15,00
Чай	20,00	5,10	15,00
Варенье сливовое	0,40	0,00	73,70
Повидло яблочное	0,40	0,00	65,30
Компот из яблок (консервир.)	0,20	0,00	23,70
Пюре яблочное	0,60	0,10	20,00
Компот из груш (консервир.)	0,20	0,00	20,60
Сок виноградный	0,40	0,00	14,00
Сок яблочный	0,30	0,00	7,23
Сок томатный	1,00	0,00	3,70
Грибы белые свежие	3,70	1,70	3,40
Подберезовики свежие	2,30	0,50	3,50

