

Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углев оды	Na	К	Ca	Р	Энерг . ц-ть
	%	%	%	%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал
Ацидофилин нежирный	91,4	3	0,05	3,9	53	145	120	98	31
Кефир нежирный	91,4	3	0,05	4	52	152	126	95	31
Кефир 1,0 % жирности	90,4	3	1	4	50	146	120	90	40
Кумыс из кор молока нежир	88,9	3	0,05	6,3	50	146	120	95	41
Простокваша нежирная	91,6	3	0,05	3,8	52	152	126	95	30
Ряженка 1,0% жирности	90,2	3	1	4,2	50	146	124	92	40
творожные изделия									
Творог нежирный	71,7	22	0,6	3,3	44	117	120	189	110
Творог мягкий диетический,	71,7	22	0,6	3,3	44	117	120	180	110
Сыр домашний нежирный	78	18	0,6	1,5	41	112	166	234	86
консервы									
Молоко сгущенное с сахаром нежирное	33,4	7,5	0,2	56,8	130	380	317	229	259
Молоко сгущенное	80,5	6,6	0,2	10,8	124	318	282	224	71
Молоко сухое нежирное	4	33,2	1	52,6	442	1224	1155	920	362
жирность 1,1-3,0%молоко									
Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	89,9	3	1,5	4,8	50	146	120	90	45
Молоко стерилизованное,	89	2,9	2,5	4,8	50	146	120	90	54
Молоко стерилизованное, «Можайское» 3,0% жирности	88,6	2,9	3	4,7	50	146	121	91	58
кисломолочные продукты									
Варенец 2,5% жирности	89	2,9	2,5	4,1	51	144	118	96	53
Йогурт 1,5% жирности	86,5	4,1	1,5	5,9	50	152	124	95	57
Кефир 2,5% жирности	89	2,9	2,5	4	50	146	120	90	53
Кумыс из кобыльего молока	89,1	2,1	1,9	5	34	77	94	60	50
Напиток кисломолочный «Бифидин» 2,5% жирности	87	3,4	2,5	5,5	35	129	108	94	61
Напиток «Снежок» 2,5% жирности	82,5	2,7	2,5	10,8	50	136	121	94	79
Продукт кисломолочный «Тонус» 2,5% жирности	89	2,9	2,5	4,1	51	144	118	96	53
Простокваша 2,5% жирности	89	2,9	2,5	4,1	51	144	118	96	53
Простокваша «Цитрусовая» 2,5% жирности	83,2	2,6	2,5	10,1	28	134	136	90	76
Ряженка 2,5% жирности	88,8	2,9	2,5	###	50	146	124	92	54
творожные изделия									
Творог «Столовый» 2,0% жирности	72,6	20	2	3	35	78	120	180	114
жирность 3,1 – 10,0%молоко									
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	88,4	2,9	3,2	4,7	50	146	120	90	60
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	88,3	3	3,2	4,7	50	146	121	91	60
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	88,1	2,9	3,5	4,7	50	146	120	90	62
Молоко топленое 4,0% жирности	87,6	2,9	4	4,7	50	146	124	92	67
Сливки пастеризованные 10,0% жирности	82	2,7	10	4,5	40	124	90	83	119
Ацидофилин 3,2% жирности	88,4	2,9	3,2	3,8	53	145	120	98	59
Йогурт 3,2% жирности	86,3	5	3,2	3,5	52	147	122	96	68
Йогурт сладкий 3,2% жирности	81,3	5	3,2	8,5	50	140	119	91	87
Йогурт сладкий 6,0% жирности	78,5	5	6	8,5	50	137	122	92	112
Йогурт 6,0% жирности	83,5	5	6	3,5	50	147	124	92	92

Кефир 3,2% жирности	88,3	2,9	3,2	4	50	146	120	95	59
Простокваша 3,2% жирности	88,3	2,9	3,2	4,1	51	144	118	96	59
Ряженка 4,0% жирности	87,4	2,8	4	4,2	50	146	124	92	67
Ряженка 6,0% жирности	85,3	3	6	4,1	50	146	124	92	85
Сметана 10,0% жирности	82	2,7	10	3,9	50	124	90	62	119
Сметана «Домашняя» 10,0% жирности	78,5	3,8	10	5,6	65	165	120	82	130
творожные изделия									
Творог мягкий диетический 4,0% жирности	69,6	21	4	3	41	112	164	220	136
Сыр домашний 4,0% жирности	75,5	17	4,0	1,5	41	112	166	234	113
Паста ацидофильная 4,0% жирности	68,1	5,5	4	20,5	62	146	137	103	143
Творог «Крестьянский» 5,0%	68,6	21	5	3	41	112	164	220	145
Сырки и масса творожная	63,6	15	8	11,5	37	101	148	198	181
Творог полужирный 9,0% жирности	67,8	18	9	3	41	112	164	220	169
молочные консервы									
Молоко сгущенное с сахаром	30,6	7,1	5	55,2	130	380	317	229	295
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	26,6	7,2	8,5	55,5	130	365	307	219	328
кулинарные изделия									
Вареники ленивые отварные	63,6	13,2	7	13,8	267	81	74	143	173
Сырники из творога (творог нежирный)	55,4	18,6	3,6	18,2	425	141	132	198	183
Пудинг из творога (творог п/жирный)	52,2	13,9	9,6	20,1	348	187	130	188	224
Запеканка из творога (творог)	60,6	17,6	4,2	14,2	415	127	113	183	168
Лапшевник с творогом	62,3	7,7	7,4	20,3	291	67	64	93	180
жирность больше 10,1%молоко									
Сливки пастеризованные 20,0% жирности	72,8	2,5	20	4	35	109	86	60	207
Сливки пастеризованные	59	2,2	35	3,2	31	90	86	58	337
Сливки стерилизованные 25,0 % жирности	68	2,4	25	3,9	35	109	86	60	251
кисломолочные продукты									
Сметана 15,0% жирности	77,5	2,6	15	3,6	40	116	88	61	162
Сметана 20,0% жирности	72,8	2,5	20	3,4	35	109	86	60	206
Сметана 25,0% жирности	68,2	2,4	25	3,2	35	100	84	60	250
Сметана 30,0% жирности	63,4	2,3	30	3,1	32	95	85	59	293
творожные изделия									
Творог мягкий диетический 11,0% жирности	67,8	16	11	3	41	112	160	224	178
Творог жирный 18,0% жирности	62	15	18	2,8	41	112	150	220	236
Сырки и масса творожная сладкая с ванилином, 16,5% жирности	60,1	12	16,5	9,5	41	112	135	200	238
Масса творожная сладкая "Московская", с ванилином 20,0% жирности	52,1	11,5	20	14,5	41	112	135	200	287
Масса творожная сладкая "Особая" с изюмом, 23,0% жирности	40,8	7,1	23	27,1	40	165	120	170	345
Сырки творожные детские, 23,0% жирности	48	9,1	23	18,5	41	112	135	200	319
Сырки глазированные с	44,1	9,4	10,9	33,1	25	131	105	158	270
Сырки глазированные с ванилином 27,7% жирности	29,3	7,9	27,7	32,6	33	154	114	186	413

молочные консервы									
Молоко сухое «Смоленское» 15,0% жирности	4	28,5	15	44,7	424	1010	922	790	432
Молоко сухое цельное, 25% жирности	4	24,5	25	39,3	400	1200	1000	790	483
Сливки сгущенные с сахаром, Сливки сухие 42,0% жирности	23,9	8	19	47	125	334	250	170	392
	4	19	42	30,2	201	726	700	543	577
кулинарные изделия									
Творожная масса с изюмом	39,6	6,8	21,6	29,9	39	169	119	172	343
мороженое									
Молочное	70,5	3,7	3,5	21,3	51	148	136	101	132
Сливочное	66	3,7	10	19,4	50	156	148	107	183
Сливочное крем-брюле	64	3,7	10	21,4	49	152	133	103	191
Сливочное в шоколадной глазури	55,3	39481	20	19,4	41	189	124	112	271
Пломбир	60	3,7	15	20,4	50	162	159	114	232
Пломбир крем-брюле	58	3,7	15	22,4	50	166	158	113	240
Пломбир шоколадный	58,4	3,6	15	20,4	41	153	115	93	231
Пломбир в шоколадной	50,5	3,2	24	20,1	41	194	133	117	310
сыры									
сычужные твердые									
Сусанинский	47,9	23,8	23,9	0	720	120	900	510	315
Латвийский	46,4	23,3	24,1	0	950	100	870	650	316
Костромской	41,9	25,6	26,1	0	850	80	900	590	343
Пошехонский	41,9	26	26,1	0	860	95	1000	640	344
Угличский	41,6	25,8	26,3	0	860	95	1000	610	347
Голландский (брусковый)	40,8	26,3	26,6	0	1100	100	1000	600	350
Ярославский	40,9	26,2	26,6	0	880	100	900	560	350
Российский	41	23,2	29,5	0	810	88	880	500	364
Бийский	40,3	24,2	29,9	0	840	100	900	640	371
Голландский (круглый)	39,3	23,7	30,4	0	1000	95	980	580	375
Чеддер	38,5	23,5	30,8	0	850	116	1000	545	380
Советский	37,9	24,4	31,1	0	710	120	950	680	385
Швейцарский	36,9	24,6	31,6	0	750	100	930	650	391
сычужные полутвердые									
Прибалтийской	55	29,8	9	0	960	80	1080	780	207
Литовский	51	27,9	14,7	0	930	90	1000	780	250
сычужные мягкие									
Адыгейский	56	19,8	19,8	1,5	470	70	520	360	264
Рокфор	45	20,5	27,5	0	1300	110	740	410	335
Русский камамбер	52	15,3	28,8	0,1	800	75	510	390	324
сычужные рассольные									
Брынза (из овечьего молока)	53	21,1	18,8	0,3	1200	115	780	525	260
Брынза (из кор молока)	52	22,1	19,2	0,4	1200	95	630	375	262
Сулугуни	51,9	20,5	22	0,4	1050	100	650	420	286
плавленые									
Костромской	52	21,4	19,2	2,3	1350	220	780	850	269
Колбасный (копченый)	51,6	21,2	19,4	3,7	1290	192	630	700	275
Российский	49	20,5	23	2,5	1050	200	700	700	300
Яйцепродукты куриные яйца									
Яйцо целое	71,4	12,7	11,5	0,7	134	140	55	192	157
Яйцо отварное	74,1	12,7	11,5	0,7	134	140	55	192	157
Яичница глазунья	63,5	12,9	20,9	0,9	404	143	59	218	243
Яйцо под майонезом	64,5	4,1	24,5	4,7	210	193	33	76	256
Салат яичный	67,7	7,6	18,8	3,1	157	144	49	126	213
меланж									
Меланж	74,1	12,7	11,5	0,7	134	140	55	192	157
Яичный порошок	7,3	46	37,3	4,5	436	448	193	795	542
Омлет из яичного порошка	69,5	10,3	17	1,6	504	118	54	193	200
Белок	87,3	11,1	0	1	189	152	10	27	48

Белок сухой	9	82,4	1,8	1,2	1297	1067	75	194	350
Желток	50	16,2	31,2	0	51	129	136	542	354
Желток сухой	7,5	31,1	52,2	4,7	99	249	262	1047	612
перепелиные яйца									
Яйцо перепелиное целое	73,2	11,9	13,1	0,6	115	144	54	218	168
Мясо и мясные продукты									
Мясо									
Баранина 1 кат.	67,3	15,6	16,3	0	80	270	9	168	209
Баранина 2 кат.	69,7	19,8	9,6	0	101	345	11	190	166
Говядина 1 кат.	64,5	18,6	16	0	65	326	9	188	218
Говядина 2 кат.	69,2	20	9,8	0	73	355	10	200	168
Конина 1 кат.	69,6	19,5	9,9	0	50	370	13	185	167
Конина 2 кат.	73,9	20,9	4,1	0	54	397	14	198	121
Мясо кролика	66,7	21,2	11	0	57	335	20	190	183
Оленина 1 кат.	71	19,5	8,5	0	77	305	10	194	155
Поросята	75,4	20,6	3	0	60	310	12	230	109
Свинина беконная	54,2	17	27,8	0	64	316	8	182	318
Свинина жирная	38,4	11,7	49,3	0	47	230	6	130	491
Свинина мясная	51,5	14,3	33,3	0	58	285	7	164	357
Телятина 1 кат.	77,3	19,7	2	0	108	345	12	206	97
Телятина 2 кат.	78	20,4	0,9	0	112	357	13	213	89
Мясо птицы									
Бройлеры (цыплята) 1 кат.	64,3	18,7	16,1	0	70	236	14	160	220
Бройлеры (цыплята) 2 кат.	68,2	19,7	11,2	0	88	242	12	175	180
Гуси 1 кат.	45	15,2	39	0	91	240	12	165	412
Гуси 2 кат.	54,4	17	27,7	0	99	274	14	179	317
Индейки 1 кат.	57,6	19,5	22	0	90	210	12	200	276
Индейки 2 кат.	65,3	21,6	12	0	100	257	18	227	194
Куры 1 кат.	62,6	18,2	18,4	0	70	194	16	165	238
Куры 2 кат.	69,7	21,2	8,2	0	79	240	18	190	159
Утки 1 кат.	45,6	15,8	38	0	58	156	10	136	405
Утки 2 кат.	56,7	17,2	24,2	0	90	160	12	156	287
Субпродукты									
Говяжьи									
Мозги	77,6	11,7	8,6	0,8	167	281	11	321	127
Печень	71,7	17,9	3,7	5,3	104	277	9	314	127
Почки	79	15,2	2,8	1,9	218	237	13	239	86
Сердце	77,5	16	3,5	2	100	260	7	210	96
Язык	68,8	16	12,1	2,2	100	255	8	224	173
Свиньи									
Мозги	79,1	10,5	8,6	0,8	153	312	10	330	119
Печень	71,3	18,8	3,8	4,7	81	271	9	347	109
Почки	77,5	15	3,6	2,7	134	248	9	226	92
Сердце	76,2	16,2	4	2,6	63	151	16	160	101
Язык	65,1	15,9	16	2,1	93	178	11	166	208
Консервы									
Баранина тушеная	67,2	17,4	13,4	0,2	449	232	14	139	191
Ветчина особая	72,8	17,6	6,2	0	955	277	26	201	126
Говядина отварная в собственном соку	65,4	15,4	16,9	0	548	319	13	202	214
Говядина тушеная	64	16,8	17	0,2	444	284	14	178	220
Гуляш бараний	63,6	14,2	15,6	3,9	598	203	19	122	213
Гуляш говяжий	62,1	16,8	14,3	3,9	598	274	19	172	212
Гуляш свиной	50,8	13,1	29,4	3,9	590	211	18	143	333
Завтрак туриста (баранина)	64,5	18	15,2	0,2	579	206	15	124	210
Завтрак туриста (говядина)	62,2	20,5	14,9	0,2	579	206	15	175	217
Завтрак туриста (свинина)	49,8	16,9	31	0,2	571	231	14	145	347
Курица в собственном соку	64,4	23,2	9,9	0,4	620	262	15	130	183
Мясо в белом соусе (говядина)	60,9	18	14,8	3,6	550	284	18	178	220
Паштет мясной (говяжий)	58,1	16,1	23,3	0,4	446	307	14	188	275
Паштет печеночный	54,7	11,6	28,1	3,4	539	170	11	244	301

Свинина тушеная	50,8	14,9	32,2	0,2	440	410	12	160	349
Свинина жирная	37,8	11,5	48,9	0	487	107	12	70	486
Утка в собственном соку	64	16	17,5	0,3	560	165	21	117	223
Фарш свиной сосисочный	62,2	10,6	20,4	4,3	716	200	17	139	244
Фарш колбасный куриный	66,9	15	15,6	0	644	172	37	150	200
Язык говяжий в желе	59,4	22,4	13,6	2,4	693	237	20	191	212
Готовые быстрозамороженные блюда									
Мясо цыплят жареное	56,1	26,2	16	0,3	176	221	20	201	250
Мясо цыплят паровое	62,4	23,3	13,3	0	128	136	20	131	213
Кулинарные изделия									
Баранина									
Баранина жареная	55,4	22,4	19,4	0	1188	334	22	190	264
Баранина отварная	55,9	21,8	17,4	0	1595	314	30	189	244
Баранина тушеная	70,7	10,3	12,7	3,6	624	253	16	108	170
Котлеты отбивные	36,5	20,6	30,6	9,1	650	241	25	196	394
Котлеты рубленые	54,5	13,6	14,8	12,9	844	210	22	122	240
Поджарка	36,2	19,5	35,1	3,9	1211	420	31	205	409
Рагу из баранины	71,3	5,1	10,1	10,1	389	387	19	75	152
Шницель отбивной	42,7	21,8	23,2	9,1	645	297	24	225	333
Говядина									
Азу	76,1	6,3	4	10,2	360	397	17	89	103
Антрекот	56,8	29,6	11,2	0	576	260	18	277	220
Бефстроганов	61,8	16,7	11,3	5,9	803	312	38	180	193
Биточки паровые	62	14,5	10,8	9,1	775	220	44	150	192
Биточки с рисом	68,2	5	5,5	18,5	449	109	33	80	144
Бифштекс	57,2	29,2	11,2	0	572	296	20	282	216
Бифштекс рубленый	54,2	18,4	25,6	0	461	191	14	150	306
Говядина жареная	61,8	28,4	6	0	1104	284	26	264	168
Бифштекс с яйцом	55,5	21,5	20,8	0,4	387	227	37	242	275
Бутерброд с отварной говядиной	21,9	7,6	3,7	14,2	346	84	13	73	122
Говядина отварная	53,9	25,8	16,8	0	1094	215	30	184	254
Говядина тушеная	74,9	13,6	5,4	3,3	612	307	17	146	116
Жаркое по-домашнему	75,1	6,5	4	11,1	391	473	16	94	108
Зразы рубленые	54,6	12,1	15,7	13,1	527	205	31	126	244
Котлеты рубленые	57,6	14,2	11,4	13	715	198	21	129	213
Закрытый бутерброд с говяжьими котлетами	47,8	11,1	6,2	30,2	574	164	22	108	224
Мясо духовое	75,4	6,6	3,8	10,7	378	413	21	94	104
Окрошка мясная со сметаной	88,2	2,1	1,7	6,3	293	95	19	26	52
Окрошка мясная на кефире	90	2,8	1,1	4,3	297	132	58	55	39
Поджарка	51,6	24,9	13,6	4	1173	492	31	261	237
Ромштекс	51,9	24,9	11,3	8,6	585	297	23	252	237
Рулет мясной с луком и яйцом	68,6	12,3	7	8,1	648	262	38	142	146
Салат мясной говяжий	66,8	5,3	18,8	7,1	287	276	28	78	219
Сардельки говяжьи отварные	66,2	11,4	18,2	1,2	823	193	26	131	215
Солянка сборная мясная	91,7	2,1	2,8	1,3	332	66	16	88	39
Сосиски говяжьи отварные	65,9	10,4	20	0,8	891	200	25	139	225
Тефтели	70,4	7,4	9,1	9,6	546	165	22	107	150
Шницель рубленый	46	17,5	24,9	9	446	199	18	151	331
Говяжьи субпродукты									
Оладьи из печени	53,7	17,5	14,2	11,7	492	247	14	274	230
Паштет из печени	61,1	18,1	11,1	7	290	252	25	345	177
Печень жаренная	54,3	22,8	10,2	9,4	606	264	18	424	208
Печень тушеная в соусе	65,6	13,5	9,2	8,6	564	234	30	239	159
Почки жаренные в соусе	73,1	13,6	6,1	4,8	727	124	16	174	122
Почки тушеные	76	11,1	5,5	5,3	447	96	24	136	109
Почки по-русски	76,8	5,7	3,3	11,3	196	172	22	78	96
Сердце тушеное в соусе	75,6	10,3	6,3	5	630	143	19	139	113

Язык отварной	53,5	24	15	2,7	1634	146	34	262	231
Свинина									
Котлеты отбивные	30,2	17,5	40,3	8,8	572	183	25	183	470
Котлеты рубленые	38,8	13,6	45,7	0	517	117	14	121	466
Поджарка	26,3	15,7	49,3	4,2	1121	339	31	186	524
Поросенок жареный	66	26,4	4,5	0,2	720	315	27	245	147
Свинина жареная	50,6	19,6	26,2	0	1128	208	22	160	314
Свинина отварная	41,1	22,5	31,5	0	1541	226	30	182	373
Свинина тушеная	64,4	9	20,4	3,5	597	187	16	93	235
Шницель отбивной	36,7	19	32,2	8,8	582	235	24	198	403
Шницель рубленый	32,4	13,5	42,5	9	429	130	18	125	473
Эскалоп	47,5	18,1	32,3	0	507	172	17	180	363
Из мяса кролика									
Кролик жареный	50,8	31,5	12,7	0,1	1298	414	40	215	241
Кролик отварной	62,1	25,5	10,4	0	196	238	44	184	194
Рагу из кролика	73,4	6,4	6,1	10,4	401	392	20	91	123
Из мяса бройлеров (цыплят)									
Цыплята жареные	53,9	24	18,3	0,1	1131	235	44	178	261
Цыплята жареные табака	52,9	24,8	20,2	0,1	459	300	49	126	281
Цыплята отварные	63,5	21,1	13,6	0	248	178	39	143	211
Котлеты рубленые	50,4	15,2	13,6	13,5	2372	236	44	96	238
Рагу из цыплят	74,5	6,2	7,1	8,9	410	385	18	78	125
Из мяса кур									
Биточки паровые	58,8	18,6	7,2	9,3	2048	208	50	160	176
Котлеты куриные	49,7	18,2	10,4	13,8	2392	254	58	108	222
Курица жареная	52,9	23,3	19,8	0,1	1075	246	50	230	272
Курица жареная во фритюре	45,6	24,5	11,2	13,3	1688	229	25	141	251
Курица отварная	59,5	22,6	17	0	277	163	33	156	244
Курица тушеная с овощами	74,4	5,5	7,1	9,6	345	337	27	106	125
Рагу из кур	74,3	6	8	8,5	406	376	19	80	131
Салат с курицей	75,5	5,7	9,9	6	251	206	23	68	137
Фрикадельки куриные	63,8	18,2	6,5	7,8	1070	204	37	121	163
Из мяса индейки									
Котлеты из индейки	52,2	18,6	12,2	8,7	1406	266	60	154	220
Индейка жареная	51,7	23,4	20,7	0,1	1050	246	25	257	280
Индейка отварная	54,7	23,6	19,8	0	275	179	19	183	273
Рагу из индейки	74,2	6	7,9	8,9	407	356	17	93	131
Из мяса утки									
Утка жареная	38,4	23,2	34,9	0,1	821	214	26	147	407
Утка отварная	45,4	18,1	34,6	0	250	217	19	166	385
Утка фаршированная	69	7,1	10,9	10,5	224	366	15	71	169
Рагу из утки	67,6	6,3	13,5	9,6	399	346	16	80	186
Мучные изделия									
Пельмени отварные	60	9,9	13,9	13,5	551	131	17	78	219
Пельмени жареные	49,8	11	22,5	14,1	631	99	18	82	303
Пирожки печеные с мясным	42	12,2	5,7	35,5	375	190	21	109	245
Расстегаи с мясом и луком	40,6	12,1	6,4	36,4	293	155	18	93	254
Колбасные изделия									
Вареные колбасы									
Говяжья	69,7	15	11,7	0,2	959	281	23	209	165
Диабетическая	62,4	12,1	22,8	0	839	251	21	152	254
Диетическая	71,6	12,1	13,5	0	822	293	38	188	170
Для завтрака	68	13	13,9	2,4	981	206	13	155	187
Докторская	60,8	12,8	22,2	1,5	828	243	29	178	257
Любительская	56,9	12,2	28	0,1	900	211	19	146	301
Молочная	62,6	11,7	22,8	0,2	835	250	40	169	252
Отдельная	63	11	21	1,7	1047	255	17	167	240
Русская	55,9	11,5	27,9	1,7	984	238	17	126	302
Свиная	60	10,8	25,8	0,5	896	226	18	153	277
Столовая	63,7	11,1	20,2	1,8	1021	240	18	176	234
Телячья	55	13,2	28,3	0,3	883	222	19	144	308

Чайная	64,8	11,7	18,4	1,7	1057	219	18	133	216
Бутерброд с колбасой (любительской)	39,8	8,5	14,3	14,2	563	145	17	99	220
Говяжьи	66,1	11,4	18,2	1,3	823	193	26	131	215
Свинные	53,7	10,1	31,6	1,8	898	215	16	139	322
Сосиски									
Говяжьи	65,8	10,4	20,1	0,8	891	200	25	139	226
Молочные	61,7	11	23,9	0,4	807	220	35	159	261
Русские	62,3	11,3	22	1,7	795	206	24	146	250
Столичные	64,2	12,2	20,3	0,5	858	209	21	143	234
Ветчинный	60,2	12,9	21,8	1,9	1001	284	28	169	256
Говяжий	61,2	10,5	23,9	1,4	877	182	26	118	263
Отдельный	61,7	12	21	2,1	905	244	17	158	246
Любительская	39	17,2	39	0,2	1544	324	30	214	420
Московская	39,7	19,1	36,6	0,2	1510	399	26	182	406
Полукопченые колбасы									
Армавирская	39,6	15,1	40,1	0,3	1622	302	26	202	423
Одесская	41,9	14,8	38,1	0,3	1505	298	27	188	402
Охотничьи колбаски	30	25,3	40	0,3	1468	316	27	217	463
Таллиннская	44,6	17,1	33,8	0,2	1458	273	26	20	373
Сырокопченые колбасы									
Брауншвейгская	23,3	27,7	42,2	0,2	2217	364	37	243	491
Дорожная	29,9	17	47,7	0,4	1748	290	24	202	498
Зернистая	22,5	9,9	62,8	0,3	1800	220	26	170	606
Олимпийская	34,1	21,1	39,1	0,4	1856	331	31	235	436
Свиная	23,7	13	57	0,2	1900	139	28	167	566
Сервелат	29,1	24	40,5	0,2	2226	400	38	271	461
Продукты из свинины									
Грудинка копчено- запеченная	33,8	10	52,7	0	1087	159	18	100	514
Грудинка сырокопченая	23	8,9	63,3	0	1608	208	26	143	605
Корейка копчено-запеченная	37,7	10,2	48,2	0	1134	255	23	176	475
Корейка сырокопченая	37,4	10,5	47,4	0	1617	268	27	182	469
Окорок тамбовский вареный	57	14,3	25,6	0	967	336	21	225	288
Рыба. Нерыбные объекты промысла и продукты из них									
Рыба Сельдевые									
Килька балтийская	75	14,1	9	0	120	380	50	220	137
Килька каспийская	66,8	18,5	13,1	0	100	350	60	270	192
Шпроты в масле. Консервы	47,1	17,4	32,4	0	635	350	300	350	363
Салака	75,4	17	6,3	0	70	210	20	220	125
Салака горячего копчения	65,1	25,4	5,6	0	1201	335	63	348	152
Сельдь атлантическая жирная	61,3	17,7	19,5	0	100	310	60	280	248
Сельдь атлантическая нежирная	72,9	19,1	6,5	0	100	310	60	280	135
Сельдь атлантическая среднесоленая	63	17	8,5	0	4800	215	80	270	145
Сельдь тихоокеанская жирная	69,5	14	15	0	100	335	50	220	191
Сельдь тихоокеанская нежирная	73,5	18	7	0	100	335	50	220	135
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	52,8	17,4	17,1	0	5380	115	72	230	224
Сельдь с луком	72,7	8,3	8,3	4,2	2320	161	49	144	125
Сельдь рубленая	70,6	10,3	9,7	2	2477	177	69	173	136
Бутерброд с сельдью	28,2	5,8	6,7	15,1	1090	96	28	82	144
скумбриевые									
Скумбрия атлантическая	67,5	18	13,2	0	100	280	40	280	191

Скумбрия холодного копчения	60,3	23,4	6,4	0	3610	128	80	300	150
Скумбрия натур. Консервы	65,4	17,7	14,4	0	607	280	40	280	200
Скумбрия в масле консервы	54	14,4	28,9	0	545	225	36	224	318
Скумбрия дальневосточная	61,4	19,3	18	0	100	280	40	280	239
Скумбрия курильская натуральная. Консервы	59,3	18,8	19,2	0	763	280	40	280	248
ставридовые									
Ставрида океаническая	75,6	18,5	4,5	0	70	350	65	260	114
Ставрида отварная	72,5	20	4,9	0	656	190	43	240	124
Ставрида припущенная	72,4	19,6	4,8	0	768	289	63	208	122
Ставрида жареная	60,5	20,3	10,5	3,7	1352	352	80	271	190
тресковые									
Минтай	81,9	15,9	0,9	0	40	420	40	240	72
Минтай припущенный	79,7	16,2	1,1	0	913	310	47	180	75
Фрикадельки из минтая	73,7	11,8	1,9	7,6	1376	267	59	169	95
Навага	77,9	19,2	1,6	0	70	335	40	240	91
Навага жареная	63,3	18,3	8,3	4,8	1605	235	46	185	169
Пикша	81,1	17,2	0,5	0	60	300	20	180	73
Треска	82,1	16	0,6	0	55	340	25	210	69
Треска отварная	78,8	17,9	0,8	0	671	233	33	181	79
Треска припущенная	79,5	17	0,8	0	735	260	33	164	75
Треска тушеная	77,1	9,7	5,1	3,9	699	302	53	148	101
Треска запеченная	79,4	6	3,7	8	612	346	34	113	90
Котлеты из трески	60,2	12,6	5,9	15	1588	283	64	172	164
Галки из трески	76,7	12	1,1	7,3	771	242	52	161	87
Треска жареная	72,1	16	5,1	3,1	1051	247	34	168	123
Солянка рыбная	93,9	2,4	1,2	1,2	260	107	14	62	25
Треска соленая	60,7	23,1	0,6	0	5670	300	36	250	98
Треска горячего копчения	69,4	26,7	1,2	0	560	310	65	230	115
Треска копченая в масле. Консервы	53	20,8	23	0	741	344	462	202	290
Хек	79,9	16,6	2,2	0	75	335	30	240	86
Хек припущенный	77	17,8	2,4	0	756	256	37	187	91
Зразы из хека	68	13,1	5,6	9,3	795	205	33	156	140
Камбаловые									
Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3	0	70	320	45	180	90
Камбала обжаренная в	60,4	14,4	21,8	0	921	288	41	162	254
Палтус белокорый	76,9	18,9	3	0	55	450	30	220	103
Лососевые									
Горбуша	71,8	20,5	6,5	0	70	335	20	200	140
Горбуша отварная	68,6	21,8	7,3	0	659	189	19	145	152
Горбуша соленая	54,1	22,1	9	0	5343	278	40	128	169
Бутерброд с соленой горбушей	21	6,7	2,7	14,8	1198	95	19	51	110
Горбуша натуральная. Консервы	70,6	20,9	5,8	0	694	260	185	230	136
Горбуша в томатном соусе. Консервы	70,7	15	6	4,1	790	292	340	167	130
Кета	74,2	19	5,6	0	60	335	20	200	127
Кета соленая	54,7	24,3	9,6	0	4053	317	23	236	184
Кета натуральная. Консервы	70,4	21,5	4,8	0	560	334	161	239	129
Кижуч	71,2	21,6	6	0	50	420	16	200	140
Чавыча	71,6	19,1	8	0	47	394	22	200	148
Лосось атлантический (семга)	70,6	20	8,1	0	45	420	15	210	153
Семга соленая потрошенная с головой	56,5	22,5	12,5	0	2970	221	40	243	202
Нерка красная	70,1	20,3	8,4	0	47	390	7	210	157
Нерка натуральная. Консервы	67,3	19,1	10,5	0	820	380	177	285	171
Карповые									

Вобла	78,2	18	2,8	0	60	160	40	220	95
Вобла холодного копчения	50	31,1	6,3	0	4546	169	189	226	181
Карась	78,9	17,7	1,8	0	50	280	70	220	87
Карп	77,4	16	5,3	0	55	265	35	210	112
Карп жареный	63,5	18,5	10,5	3,2	1081	209	40	173	181
Лещ	77,4	17,1	4,4	0	70	265	25	220	105
Лещ горячего копчения	59,9	32,8	4,5	0	538	351	102	237	172
Лещ холодного копчения	53,3	29,7	4,6	0	4360	165	205	200	160
Лещ вяленый	38,5	42	5,9	0	4672	536	274	413	221
Лещ в томатном соусе. Консервы	71,1	15,3	5,1	4	733	367	424	320	124
Сазан	78	18,2	2,7	0	55	280	35	220	97
Сазан в томатном соусе. Консервы	71,1	12,4	8,7	3,5	484	383	356	295	143
Осетровые									
Осетр каспийский	71,4	16,4	10,9	0	100	280	50	270	164
Осетр жаренный во фритюре	47,9	16	17,4	13,2	1435	247	60	239	273
Осетр припущенный	67,2	17,8	11,9	0	787	240	52	221	179
Осетр отварной	68,2	17,7	12	0	556	160	34	198	179
Балык осетровый холодного копчения	57,2	20,4	12,5	0	3474	240	39	181	194
Теща осетровая холодного копчения	47,6	17,6	25,7	0	3259	129	37	146	302
Осетр в томатном соусе. Консервы	67,2	14,4	11,8	3,3	748	169	39	141	164
Севрюга припущенная	67,6	18,2	11,2	0	782	282	36	180	173
Севрюга	71,6	16,9	10,3	0	100	335	30	220	160
Севрюга в томатном соусе. Консервы	66,4	16	11,4	2,6	780	222	51	133	178
Окуневые									
Окунь речной	79,2	18,5	0,9	0	80	280	50	210	82
Окунь морской	77,1	18,2	3,3	0	75	300	120	220	103
Окунь морской отварной	74,3	19,9	3,6	0	524	172	64	156	112
Окунь морской тушеный	74,9	10,9	6,6	4,2	732	280	92	154	120
Окунь жареный	61,4	20,6	9,1	4	1367	313	127	227	180
Окунь запеченный	76,9	6,8	4,7	8,4	567	335	47	116	103
Окунь припущенный	73,7	19,5	3,5	0	773	251	95	169	109
Окунь фаршированный	71,1	14,9	6,1	3,9	1064	225	94	167	130
Шницель рыбный из окуня	55,5	17,6	12,5	8,1	1577	319	107	184	215
Окунь горячего копчения	64,8	23,5	8	0	877	324	150	215	166
Салат рыбный из окуня	72,1	4,7	15,7	5,5	250	269	28	68	182
Судак	79,2	18,4	1,1	0	35	280	35	230	84
Судак отварной	74,7	20,5	1,2	0	784	198	46	200	96
Судак припущенный	76,5	19,6	1,2	0	710	219	42	182	89
Судак фаршированный	66,4	13,7	6	8,7	1337	215	60	168	144
Зразы из судака	62,1	12,1	7,4	12,1	1365	247	67	171	164
Судак в томатном соусе. Консервы	74,2	14	5,3	3,1	542	120	507	246	119
Тунцовые									
Тунец	69,3	24,4	4,6	0	75	350	30	280	139
Тунец натуральный.	74	22,5	0,7	0	960	296	24	228	96
Тунец в масле. Консервы	59,6	22	15,9	0	961	298	25	238	232
Зубатковые									
Зубатка пестрая	74	19,6	5,3	0	100	335	30	180	126
Зубатка отварная	72,8	19	5,1	0	916	173	27	118	122
Зубатка жареная	57,4	22,2	11,5	4,1	1384	349	45	195	209
Зубатка, запеченная в сметанном соусе	74,3	7,4	8,8	6,8	441	369	33	92	137
Корюшковые									
Мойва весенняя	78,4	13,1	7,1	0	70	290	30	240	116
Мойва осенняя	66,9	13,6	18,1	0	70	290	30	240	217

Другие виды рыб									
Сом	76,7	17,2	5,1	0	50	240	50	210	115
Сом припущенный	73,6	18,2	5,4	0	752	129	36	137	121
Сом в томатном соусе. Консервы.	72,4	12,9	6,3	4	650	386	384	437	126
Угорь	54	14,5	30,5	0	70	230	20	220	333
Щука отварная	74,9	21,3	1,3	0	648	187	48	180	98
Щука припущенная	76,6	19,6	1,2	0	713	205	46	158	90
Щука фаршированная	67,2	13,3	6	8,4	1339	200	56	148	141
Щука в томатном соусе. Консервы.	74,7	14,2	4	3,1	742	432	379	386	110
Печень рыб									
Печень трески. Консервы	26,4	4,2	65,7	1,2	720	110	35	230	613
Икра. Соленая продукция.									
Белужья зернистая	54,2	26,8	13,8	0,8	1630	80	55	465	235
Горбуши зернистая	49,5	30,6	11,5	1	2245	85	75	426	230
Кеты зернистая	46,9	31,5	13,2	1	2284	90	90	490	246
Осетровая зернистая	56,5	28,4	9,3	0,6	1620	70	40	460	200
Осетровая паюсная	39,5	38,2	14,5	1,5	2022	75	50	594	289
Севрюжья зернистая	54	28,2	11,7	0,7	1699	80	60	470	221
Бутерброд с зернистой икрой	15,3	5,5	3,9	15	356	48	16	75	117
Бутерброд с икрой осетровой зернистой	16,4	5,2	3,5	15	290	47	12	66	112
Ракообразные									
Краб камчатский(мясо)	78,9	18,2	1	0	250	310	100	260	82
Крабы натуральные. Консервы.	78,2	18,7	1,1	0	300	300	120	180	85
Креветка дальневосточная(мясо)	78,2	18,3	1,2	0,8	150	260	100	220	87
Креветка антарктическая(мясо) варено- мороженая	75,3	20,5	1,6	0,3	540	220	70	225	98
Креветка антарктическая натуральная.Консервы.	78,7	17,7	1,1	0,3	520	200	80	200	82
Раки речные	81	15,5	1	1,2	120	250	55	220	76
Раки речные вареные	75,5	20,3	1,3	1	354	300	60	290	97
Раки морские(лангуст,омар)	77,2	18,8	1,3	0,5	280	230	35	183	89
Раки морские вареные	76	20,5	0,7	0,3	380	270	61	190	90
Моллюски									
Кальмар(мясо)	76,4	18	2,2	2	110	280	40	250	100
Мидии	82	11,5	2	3,3	290	310	50	210	77
Устрица	82,7	9	2	4,5	90	220	60	140	72
Млекопитающие									
Китовое мясо	73,1	22,5	3,2	0	78	263	14	165	119
Мясо ластоногих	72,6	24,5	1,7	0	105	350	10	243	113

Жировые продукты (жирность более 50%)

Молочный жир

Масло сладко –сливочное несоленое	16	0,5	82,5	0,8	7	15	12	19	748
Масло сладко-сливочное "Вологодское"	16	0,5	82,5	0,8	7	15	12	19	748
Масло сладко-сливочное несоленое "Любительское"	20	0,7	78	1	10	23	18	26	709
Масло сладко-сливочное соленое "Любительское"	20	0,7	77	1	400	24	18	26	700
Масло сливочное несоленое "Крестьянское"	25	0,8	72,5	1,3	15	30	24	30	661
Масло сливочное соленое "Крестьянское"	25	0,8	71,5	1,3	400	26	24	30	647
Масло сладко-сливочное	35	1,3	61,5	1,7	16	33	29	35	566
Масло топленое	0,7	0,2	99	0	4	5	6	20	892

Животные жиры									
Жир бараний топленый	0,3	0	99,7	0	0	0	0	0	897
Жир говяжий топленый	0,3	0	99,6	0	10	6	0	7	896
Жир костный топленый	0,3	0	99,7	0	0	0	0	0	897
Жир свиной топленый	0,3	0	99,6	0	1	1	0	2	896
Шпик свиной	5,7	1,4	92,8	0	21	14	2	13	841
Шпик свиной соленый	5,5	1,4	90	0	1170	15	2	15	816
Жир куриный	0,2	0	99,7	0	-	-	-	-	897
Жиры рыб									
Жир из печени трески	0,2	0	99,8	0	0	0	0	0	898
Растительные масла									
Масло арахисовое	0,1	0	99,9	0	0	0	0	2	899
Масло горчичное	0,2	0	99,8	0	0	0	0	2	898
Масло какао	0,1	0	99,9	0	0	0	0	2	899
Масло кокосовое	0,1	0	99,9	0	0	0	2	2	899
Масло конопляное	0,1	0	99,9	0	0	0	0	0	899
Масло кукурузное	0,1	0	99,9	0	0	0	0	2	899
Масло кунжутное	0,1	0	99,9	0	0	0	0	0	899
Масло льняное	0,2	0	99,8	0	0	0	0	2	898
Масло оливковое	0,2	0	99,8	0	0	0	0	2	898
Масло подсолнечное	0,1	0	99,9	0	0	0	0	2	899
Масло соевое	0,1	0	99,9	0	0	0	0	2	899
Мargarины									
Маргарин «Здоровье»	16,5	0,5	82	0,7	82	22	19	23	743
Маргарин молочный столовый	16,2	0,3	82	1	171	10	11	7	743
Маргарин сливочный	16,2	0,3	82	1	154	15	14	9	743
Жиры кулинарные									
Жир кулинарный «Белорусский»	0,3	0	99,7	0	0	0	0	0	897
Жиры кондитерские									
Жир кондитерский твердый	0,2	0	99,8	0	0	0	0	0	898
Майонезы									
Майонез «Провансаль»	25	2,8	67	3,7	508	38	33	54	629
Зерно и продукты его переработки									
	Пшеница								
Зерно твердой пшеницы	14	13	2,5	57,5	8	325	62	368	304
Зерно мягкой пшеницы	14	11,8	2,2	59,5	8	337	54	370	305
Изделия из зерна твердой пшеницы									
Мука высшего сорта	14	10,8	1,3	69,9	3	122	18	86	334
Макаронны из муки в/с	13	11	1,3	70,5	3	123	19	87	338
Макаронны яичные	13	11,3	2,1	69,6	17	132	24	106	342
Макаронны отварные	74,2	3,6	0,4	20	177	25	7	24	98
Макаронны отварные с жиром	70,9	3,4	5	19	177	24	8	23	135
Макаронны, запеченные с яйцом	70,5	4,6	8,3	14,8	234	65	36	61	152
Лапша домашняя	18	12	3,7	60,1	944	140	38	121	322
Лапшевник с творогом	62,3	7,7	7,4	20,3	291	67	64	93	180
Мука 1 сорта	14	11,1	1,5	67,8	4	176	24	115	329
Макаронны из муки 1 сорта	13	11,2	1,6	68,4	4	178	25	116	333
Изделия из зерна мягкой пшеницы									
Мука высшего сорта	14	10,3	1,1	70,6	3	122	18	86	334
Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта									
Хлеб пшеничный формовой	37,8	7,6	0,8	49,2	499	93	20	65	235
Батон нарезной	34	7,5	2,9	51,4	427	92	19	65	262
Булки городские	32,7	7,7	2,4	52,9	437	97	20	68	265
Булочки сдобные	23,7	7,9	9,4	55,5	268	114	31	89	339
Булочки столичные	31,1	8,4	2,2	53,7	456	117	21	82	269
Рожки к чаю	25,2	8,4	5,6	56,8	290	130	42	92	312

Баранки сдобные	18,6	8,3	8	60,4	472	102	19	72	348
Сушки простые	11	10,7	1,2	71,2	611	130	24	91	339
Сухари сливочные	9,6	8,5	10,8	66,7	315	109	22	80	399
Галеты	9,5	9,7	10,2	65,6	550	133	26	94	393
Печенье затяжное	6,5	8,5	11,3	69,7	364	125	41	87	414
Печенье миндальное	5	7,6	13,6	67,4	53	244	76	130	422
Печенье сахарное	4,5	7,5	9,8	74,4	330	110	29	90	417
Печенье сдобное	6	6,4	16,8	68,5	98	85	23	65	451
Пряники заварные	12	5,9	4,7	75	2	71	11	50	366
Пряники сырцовые	13,5	6,3	2,1	75,6	2	76	12	53	346
Кулинарные изделия из муки высшего сорта									
Ватрушка	41,3	11,9	6,4	37,5	263	96	65	112	256
Клецки	70,7	4,1	4,1	19,4	142	42	12	62	131
Кулебяка с рыбой и рисом	50,4	10,5	4,1	31,8	426	184	27	129	206
Мука 1 сорта	14	10,6	1,3	69	4	178	24	115	330
Хлебобулочные изделия из муки 1 сорта									
Хлеб пшеничный подовый	37,7	7,9	1	48,3	378	133	23	87	235
Хлеб паляница	35,4	8,3	1	49,9	453	144	23	94	243
Батон простой	36,6	8	1	49,1	443	136	23	89	238
Батон нарезной	34,1	7,7	3	50,1	429	131	22	85	259
Булочка повышенной калорийности	23,2	7,6	10	53,8	234	266	47	121	337
Сдоба обыкновенная	26,6	8,1	5,3	54,9	433	136	25	91	301
Баранки простые	17	10,4	1,3	64,2	575	175	28	114	311
Бублики простые	26	9,1	1,1	57,1	501	152	25	99	276
Сушки простые	12	10,9	1,3	68,8	605	185	30	121	331
Соломка сладкая	10	9,1	6,1	69,3	233	152	24	99	372
Сухари армейские	12	11,2	1,4	67,5	534	190	31	124	330
Галеты	11	11	1,4	69,5	697	191	30	125	345
Печенье сахарное	5	7,4	39547	73,1	350	126	26	84	407
Печенье затяжное	7	7,7	9,1	70,9	430	128	22	85	396
Кулинарные изделия из муки 1 сорта									
Блины	56	5,1	3,1	32,6	379	97	7	63	189
Вареники	62,1	12	6,4	16,2	405	84	57	100	172
Галушки	71,8	3,9	1	20,3	427	64	15	71	106
Оладьи	50,7	6,5	6,6	31,6	446	173	23	125	213
Пампушки с чесноком	25,2	8,6	3,3	58,8	6	154	21	103	299
Пирожки жаренные с капустой	51,6	5	10,5	28,8	389	144	35	64	230
Пирожки печеные простые	42,7	12,7	7,3	33,2	375	190	21	109	250
Мука 2 сорта	14	11,6	1,8	64,8	6	251	32	184	322
Хлебобулочные изделия из муки 2-го сорта									
Хлеб подовой	38,2	8,6	1,3	45,2	374	185	28	136	228
Сухари армейские	12	12,3	1,9	63,5	536	264	40	193	323
Мука обойная	14	11,5	2,2	61,5	7	310	39	336	312
Хлебобулочные изделия из обойной муки									
Хлеб подовой	41	8	1,5	40,1	356	217	33	234	208
Сухари армейские	11	12,3	2,3	60,1	544	330	48	355	304
Крупа									
Крупа "Артек"	14	11	1,2	68,5	17	230	40	276	329
Крупа манная	14	10,3	1	70,6	3	130	20	85	333
Крупа "Полтавская"	14	11,5	1,3	67,9	17	230	40	261	329
Кулинарные изделия									
Каша манная вязкая	76,6	2,2	2,9	16,4	378	28	12	18	100
Каша пшеничная рассыпчатая из крупы "Полтавская"	63,3	4,4	3,6	25,7	378	87	22	99	153
Котлеты манные	68,9	3	5,3	20,2	451	51	20	32	141
На основе пшеницы									
Хлеб зерновой (мука в/с и зерно дробленое)	37	8,6	1,4	45,1	223	196	34	199	228

Хлебцы докторские (мука в/с и отруби пшеничные)	33,3	8,2	2,6	46,3	343	225	34	172	242
Хлеб соловецкий (мука 1 и 2 сорта)	36	8,3	1,2	47,9	412	254	32	118	237
Крекеры с отрубями	8	9,2	14,1	63,2	430	151	26	107	416
Пластинки из цельно-молотой пшеницы	3,5	12,7	2,4	67,3	440	440	27	378	342
Хлеб бородинский (мука ржаная обойная и пшеничная 2-го сорта)	41,6	6,8	1,3	39,8	246	235	47	157	201
Хлеб рижский (мука ржаная сеяная и пшеничная 1 сорта)	33,6	5,6	1,1	49,4	437	155	23	106	232
Хлеб украинский (мука ржаная обдирная и пшеничная обойная)	41,8	6,6	1,2	39,6	406	235	29	150	198
Рожь									
Мука сеяная	14	6,9	1,4	66,3	1	200	19	129	305
Мука обдирная	14	8,9	1,7	61,8	2	350	34	189	298
Мука обойная	14	10,7	1,9	58,5	3	396	43	256	294
Хлеб подовый (из сеяной муки)	39,5	4,9	1	44,8	420	143	18	92	210
Хлеб подовый из обдирной муки	41,6	6,1	1,2	39,9	404	242	29	130	197
Хлеб формовой (из обойной муки)	47	6,6	1,2	33,4	610	245	35	158	174
Сухари армейские (из обойной муки)	11	11,3	2	56,4	623	418	53	271	294
Овес									
Зерно продовольственное	13,5	10	6,2	55,1	37	421	117	361	316
Толокно	10	12,5	6	64,9	23	351	58	325	363
Крупа овсяная	12	12,3	6,1	59,5	35	362	64	349	342
Хлопья «Геркулес»	12	12,3	6,2	61,8	20	330	52	328	352
Кулинарные изделия									
Каша овсяная	74,4	2,6	4,1	15,5	385	87	23	84	109
Каша из хлопьев «Геркулес»	76,2	2,4	4	14,8	381	71	19	70	105
Рис									
Зерно продовольственное	14	7,5	2,6	62,3	30	314	40	328	303
Мука диетическая	9	7,4	0,6	80,2	22	50	20	119	356
Крупа рисовая	14	7	1	74	12	100	8	150	333
Кулинарные изделия из риса									
Суп рисовый	90,2	0,9	1,1	6,2	259	33	13	89	38
Суп харчо с мясом	85,3	3,1	4,5	5,5	322	68	15	36	75
Запеканка рисовая с творогом	59,2	5,1	7,1	26,1	332	57	37	86	189
Каша рисовая	66,1	2,4	3,5	25,8	376	34	10	51	144
Гречиха									
Крупа продел	14	9,5	2,3	60,4	3	320	20	253	300
Крупа ядрица	14	12,6	3,3	57,1	3	380	20	298	308
Кулинарные изделия									
Каша гречневая из крупы ядрица	74,9	3	3,4	14,6	379	92	12	72	101
Крупеник	55,9	8,8	8,8	21,1	278	147	61	158	199
Ячмень									
Крупа перловая	14	9,3	1,1	66,9	10	172	38	323	315
Крупа ячневая	14	10	1,3	65,4	15	205	80	343	313
Кулинарные изделия									
Суп перловый с грибами	88,2	1,6	1,2	6,4	240	269	16	54	43
Каша перловая	67	2,9	3,5	22,9	375	54	19	101	135

Каша ячневая	76,6	2,1	2,9	15,3	380	44	24	74	96
Просо									
Крупа пшено шлифованное	14	11,5	3,3	66,5	10	211	27	233	342
Кулинарные изделия									
Суп пшенный с мясом	87	2,9	2,2	6,4	299	77	12	64	57
Каша пшенная	74,9	2,8	3,4	16,8	379	51	14	56	109
Кукуруза (в среднем)									
Крупа	14	8,3	1,2	71	7	147	20	109	328
Крахмал	13	1	0,6	83,5	30	190	17	20	343
Мука	14	7,2	1,5	72,1	7	147	20	109	331

Бобовые, орехи.

Бобовые									
Горох, лущеный	14	23	1,6	48,1	27	731	89	226	299
Горох отварной	60,9	10,5	0,8	20,4	468	348	47	107	130
Горох отварной с копченой грудинкой	61,7	8,4	5,7	17,8	465	280	40	100	156
Горошек зеленый	80	5	0,2	8,3	2	285	26	122	55
Горошек зеленый. Консервы	83,9	3,1	0,2	6,5	360	99	20	62	40
Соя, зерно	12	34,9	17,3	17,3	6	1607	348	603	364
Мука соевая необезжиренная	9	36,5	18,6	17,9	5	1600	217	600	385
Мука соевая полуобезжиренная	9	43	9,5	19,1	5	1600	217	600	334
Мука соевая обезжиренная	9	48,9	1	21,7	—	—	—	—	291
Фасоль, зерно	14	21	2	47	40	1100	150	480	298
Фасоль (стручок)	90	2,5	0,3	3	2	260	65	44	23
Фасоль стручковая. Консервы	92	1,2	0,1	2,4	560	130	37	28	16
Суп с бобовыми (фасоль)	85,5	3	1,3	6,9	259	180	33	131	54
Чечевица, зерно	14	24	1,5	46,3	55	672	83	390	295
Орехи									
Арахис	7,9	26,3	45,2	9,9	23	658	76	350	552
Грецкий	3,8	16,2	60,8	11,1	7	474	89	332	656
Кешью	5,3	18,5	48,5	22,5	16	553	47	206	600
Лещина	5,4	13	62,6	9,3	3	445	188	310	653
Миндаль	4	18,6	53,7	13	10	748	273	473	609
Фундук	4,8	15	61,5	9,4	3	717	170	299	651
Семена масличные									
Горчица	6,4	25,8	30,8	23,4	37	608	254	650	474
Кунжут	9	19,4	48,7	12,2	75	497	1474	720	565
Мак	7,8	17,5	47,5	14,5	19	587	1667	903	556
Оливки (мякоть)	50	1,6	23,7	19	350	95	70	20	296
Оливки. Консервы	69,6	1,8	16,3	5,2	2250	91	61	17	175
Подсолнечник	8	20,7	52,9	10,5	160	647	367	530	601
Рапс (низкоэруковый)	8,1	30,8	43,6	7,2	139	979	454	840	544

Овощи, грибы и продукты их переработки

Овощи									
Листовые									
Петрушка	85	3,7	0,4	7,6	34	800	245	95	49
Ревень	91,5	0,7	0,1	2,5	2	325	44	25	16
Сельдерей	94	0,9	0,1	2,1	200	430	72	77	13
Салат	94	1,5	0,2	2	8	220	77	34	16
Салат зеленый	89,8	1,8	4,1	2,4	13	198	79	39	54
Салат зеленый с огурцами	90,2	1,5	4,1	2,2	13	167	57	42	52
Шпинат	91,6	2,9	0,3	2	24	774	106	83	23
Суп-пюре из шпината	89,8	1,9	2	4	268	278	61	104	42
Шпинат-пюре. Консервы	92,8	2	0,1	2	24	522	104	49	16
Щавель	92	1,5	0,3	2,9	15	500	47	90	22
Щи из щавеля	90,2	2,3	3,5	1,8	279	181	42	111	48
Укроп	85,5	2,5	0,5	6,3	43	335	223	93	40
Спаржа	92,7	1,9	0,1	3,1	2	196	21	62	21
Капуста									
Белокочанная	90,4	1,8	0,1	4,7	13	300	48	31	28
Салат из капусты белокочанной	87,1	2,6	5	3,1	59	209	46	55	69

Борщ из свежей капусты и картофеля	90	1	1,1	5,4	263	162	23	80	36
Щи из свежей капусты	93,2	0,9	1,1	2,5	257	116	26	74	24
Капуста отварная	91	1,4	0,1	4,2	214	140	125	23	24
Капуста тушеная	81,2	2	3,3	9,2	306	336	58	40	75
Капуста жареная	88	1,8	2,8	4,2	99	136	27	26	50
Капуста запеченная	79	2,8	8	7,3	295	219	89	58	113
Капуста припущенная	89,4	1,7	1,5	4	303	304	56	32	37
Голубцы овощные	79,5	2,2	5,2	9,7	122	238	49	54	95
Грибы									
Белые	89,4	3,7	1,7	1,1	6	468	13	89	34
Белые сушеные	13	30,3	14,3	9	41	3937	107	606	286
Солянка грибная	95,5	0,5	1,2	1,3	235	97	9	18	18
Грибы, тушеные с картофелем	74,6	4	6,4	10,7	223	515	25	95	117
Грибы жареные (сушеные)	45	11,3	24,4	1,2	470	1044	40	241	270
Гриб жареные в сметанном соусе	65,3	6,7	14,5	3,5	397	556	35	144	172
Грибы жареные с картофелем	73,5	3,9	5,2	12,7	194	519	19	84	114
Грибы, запеченные в сметанном соусе	62,4	6,5	16,6	3,2	445	634	72	137	188
Лисички	88,5	1,5	1	1	3	450	4	44	19
Опята	90	2,2	1,2	0,5	5	400	5	45	22
Подберезовики	90,1	2,1	0,8	1,2	3	443	6	171	20
Подосиновики	88,1	3,3	0,5	1,2	6	404	3	70	22
Сыроежки	90	1,7	0,7	1,5	4	269	4	40	19
Шампиньоны	91	4,3	1	0,1	6	530	4	115	27

Фрукты, ягоды и продукты их переработки

Фрукты косточковые									
Абрикосы	86,2	0,9	0,1	9	3	305	28	26	44
Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)	18	5	0,4	53	17	1781	166	152	242
Абрикосы сушеные без косточек(курага)	20	5,2	0,3	51	17	1717	160	146	232
Алыча	89	0,2	0,1	7,9	17	188	27	25	34
Вишня	84,4	0,8	0,2	10,6	20	256	37	30	52
Вишня с сахаром	73,9	0,7	0,4	21,7	18	223	32	26	97
Персик	86,1	0,9	0,1	9,5	30	363	20	34	45
Персик сушеный	18	3	0,4	57,7	141	2043	115	192	254
Слива (садовая)	86,3	0,8	0,3	9,6	18	214	20	20	49
Слива сушеная (чернослив)	25	2,3	0,7	57,5	10	864	80	83	256
Чернослив со взбитыми сливками	36,3	2,3	12,6	38	74	551	79	71	281
Терн	83	1,5	0,3	9,4	14	239	32	25	54
Финики	20	2,5	0,5	69,2	32	370	65	56	292
Черешня	85,7	1,1	0,4	10,6	13	233	33	28	52
Фрукты семечковые									
Айва	84	0,6	0,5	9,6	14	144	23	24	48
Груша	85	0,4	0,3	10,3	14	155	19	16	47
Груша сушеная	24	2,3	0,6	62,6	8	872	107	92	270
Рябина садовая красная	81,1	1,4	0,2	8,9	0	230	42	17	50
Рябина черноплодная	80,5	1,5	0,2	10,9	4	158	28	55	55
Яблоки	86,3	0,4	0,4	9,8	26	278	16	11	47
Суп из свежих фруктов	87	0,1	0,1	11,9	6	59	4	4	50
Яблоки сушеные	20	2,2	0,1	59	12	580	111	77	253
Фрукты субтропические									
Гранат	81	0,7	0,6	14,5	2	150	10	8	72
Инжир	83	0,7	0,2	12	18	190	35	14	54
Инжир сушеный	16	3,1	0,8	57,9	11	710	144	68	257
Киви	83,8	0,8	0,4	8,1	5	300	40	34	47
Киви пюре	83,4	0,8	0,4	8,2	5	303	41	33	47

Киви подварка	36,9	0,4	0,2	58,9	3	148	21	16	243
Хурма	81,5	0,5	0,4	15,3	15	200	127	42	67
Фрукты цитрусовые									
Апельсин	86,8	0,9	0,2	8,1	13	197	34	23	43
Апельсин с сахаром	67,3	0,7	0,2	28,7	10	152	27	17	122
Грейпфрут	88,8	0,7	0,2	6,5	13	184	23	18	35
Грейпфрут с сахаром	68,3	0,5	0,2	28,1	10	140	18	14	120
Лимон	87,8	0,9	0,1	3	11	163	40	22	34
Лимон с сахаром	55,4	0,6	0,1	38,7	7	105	26	14	169
Мандарин	88	0,8	0,2	7,5	12	155	35	17	38
Ананас	85,3	0,4	0,2	11,5	24	321	16	11	52
Банан	74	1,5	0,5	21	31	348	8	28	96
Ягоды									
Ягоды садовые									
Виноград	80,5	0,6	0,6	1,6	26	225	30	22	72
Виноград сушеный (кишмиш)	18	2,3	0,5	65,8	117	830	80	129	281
Земляника (садовая)	87,4	0,8	0,4	7,5	18	161	40	23	41
Крыжовник	84,7	0,7	0,2	9,1	23	260	22	28	45
Малина	84,7	0,8	0,5	8,3	10	224	40	37	46
Малина с молоком	80,9	1,8	1,8	12,7	30	166	79	62	76
Суп-пюре из малины	87	0,2	0,1	11,2	3	48	9	7	48
Облепиха	83	1,2	5,4	5,7	4	193	22	9	82
Смородина белая	85,4	0,5	0,2	8	2	270	36	23	42
Смородина красная	85	0,6	0,2	7,7	21	275	36	33	43
Смородина черная	83,3	1	0,4	7,3	32	350	36	33	44
Шиповник	60	1,6	0,7	22,4	5	23	28	8	109
Шиповник сухой	14	3,4	1,4	48,3	11	50	60	17	284
Ягоды лесные									
Брусника	86	0,7	0,5	8,2	7	90	25	16	46
Голубика	87,7	1	0,5	6,6	6	51	16	8	39
Ежевика	88	1,5	0,5	4,4	21	208	30	32	34
Клюква	88,9	0,5	0,2	3,7	1	119	14	11	28
Морошка	83,3	0,8	0,9	7,4	1	180	15	28	40
Черника	86	1,1	0,6	7,6	6	51	16	13	44
Бахчевые									
Арбуз	92,6	0,6	0,1	5,8	16	110	14	7	27
Дыня	90	0,6	0,3	7,4	32	118	16	12	35
Тыква	91,8	1	0,1	4,4	4	204	25	25	23
Варенье, джем, повидло (консервы)									
Варенье из айвы	27	0,4	0,2	70,6	6	55	13	12	273
Варенье из груши	27	0,3	0,2	70,8	1	70	11	8	273
Варенье из клубники	23	0,3	0,1	74	13	135	10	10	285
Варенье из малины	26	0,6	0,2	70,4	14	168	19	16	273
Варенье из мандаринов	21,5	0,7	0,2	75,9	14	78	44	9	294
Варенье из персиков	31,4	0,5	0	66,8	13	163	9	15	258
Варенье из рябины черноплодной	22,2	0,4	0	74,8	19	27	20	22	387
Варенье из сливы	24	0,4	0,3	74,2	1	107	15	14	288
Варенье из яблок	29,8	0,4	0,3	68,2	1	124	11	7	265
Джем из абрикосов	25,9	0,5	0	71,6	2	152	12	18	276
Джем мандариновый	26,1	0,3	0	71,8	6	78	17	8	276
Джем черносмородиновый	23,3	0,6	0,1	72,9	18	140	22	16	284
Повидло яблочное	32,9	0,4	0	65	1	129	14	9	250
Пюре яблочное	78,2	0,6	0,2	19	1	124	12	17	82
Сахар									
Сахар-песок	0,1	0	0	99,8	1	3	3	0	399
Сахар-рафинад	0,1	0	0	99,9	0	0	0	0	400
Карамель									
Глазированная	4,2	1	0,8	92,9	41	90	31	60	378
Леденцовая	3,6	0	0	95,8	1	2	14	6	384
С молочной начинкой	6,7	0,8	1	91,2	10	33	46	29	377

С фруктово-ягодной начинкой	6,6	0,1	0,1	92,4	16	20	10	6	371
С шоколадно-ореховой начинкой	1,6	1,6	8	87,1	18	86	26	63	427
Драже									
Драже сахарное	1,6	0	0	97,7	1	3	3	1	393
Ирис									
Ирис полутвердый	6,5	3,3	7,6	81,5	60	159	140	105	408
Ирис тираженный с орехом	7,5	6,6	15,9	68,2	48	215	102	136	443
Мармелад									
Мармелад желейный	18	0,1	0	79,4	91	4	4	1	321
Мармелад фруктово-ягодный, глазированный шоколадом	21	1,5	9,2	64,2	70	115	13	42	349
Пастила	18	0,5	0	80	16	55	21	11	324
Пастила, глазированная шоколадом	11,4	1,9	12	70,9	12	150	25	54	402
Зефир	17	0,8	0,1	79,8	27	46	25	12	326
Зефир, глазированный шоколадом	13,3	2,2	12,3	68,4	18	127	27	54	396
Халва тахинно-арахисовая	3,9	12,7	29,2	47	74	302	465	325	502
Халва тахинно-шоколадная	3	12,8	28,1	48,4	42	356	782	407	498
Какао-порошок	5	24,3	15	10,2	13	1509	128	655	289
Шоколад горький	0,8	6,2	35,4	48,2	8	363	45	170	539
Шоколад полугорький	0,7	4,5	35,4	52,5	3	312	31	205	549
Шоколад сладкий	0,6	3	34	57,6	2	193	18	82	550
Шоколад с добавлениями									
Шоколад сливочный	1,2	6,3	35,5	53,7	67	354	181	199	560
Шоколад молочный	1,1	9,8	34,7	50,4	136	462	352	309	554
Шоколад молочно-ореховый	1,1	7,5	33,9	51,3	52	346	144	193	542
Шоколад ореховый	1,1	7,3	33,8	49,7	7	363	43	170	534
Шоколад молочно-ореховый с изюмом	5	8	30,3	48,2	48	482	125	187	500
Шоколадная паста	1	8,2	30,6	56,6	66	280	174	198	536
Плитки кондитерские	1,2	7,8	34,6	48,1	125	362	129	200	537
Плитки кондитерские сладкие	0,8	6,2	34,2	54,5	56	239	128	153	552
Конфеты неглазированные									
Помадные	8,2	3,7	16,2	70,9	68	188	157	112	445
Пралине с ржаной мукой	0,9	4,7	37,7	52	50	249	92	165	567
Пралине с соевой мукой	1,8	9,9	32,2	51,2	38	415	135	196	535
Шоколадные	4,9	4	26,3	59,2	7	187	28	95	491
Конфеты глазированные шоколадом с корпусами									
Грильяжными	0,9	7,8	22	64,9	8	227	46	108	489
Желейными	15,6	1,4	8,2	69,4	28	110	25	39	359
Кремово-сбивными	14	2,7	25,8	54,7	23	133	35	69	463
Помадными	6,6	1,5	7,2	81,8	26	100	18	41	399
Пралине	1	6,9	30,8	56,9	6	213	25	135	533
Пралине со слоями вафель	1,1	6,6	31	56,6	20	226	29	123	533
Сбивными	10,2	3	15,5	65	27	127	32	64	413
Мучные кондитерские изделия									
Вафли									
Вафли с жировыми начинками	1	3,9	30,6	62,5	89	48	8	42	542
Вафли с фруктово-ягодными начинками	12	2,8	3,3	77,3	49	140	16	36	354
Торты и пирожные									
Пирожное слоеное с белковым кремом	14,8	6,1	26	50,6	172	81	16	54	461
Пирожное бисквитное с белковым кремом	24,1	4,4	7,3	63,1	45	73	22	55	336
Пирожное песочное с кремом	12,4	5,1	28,2	52,1	79	156	30	62	485
Пирожное воздушное с кремом	15,8	2,6	20,8	60,5	44	55	25	29	440
Пирожное миндальное	8	8,5	16,2	63,2	49	272	86	155	433
Пирожное с кремом (трубочка)	21,3	4,4	24,5	48,8	98	68	34	69	433

Пирожное крошковое	25,9	5,9	19,4	47,5	49	97	38	94	388
Пирожное вафельное молочное	1,1	4,8	36,7	55,3	109	158	106	111	572
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	30,9	3,9	2,6	61,3	27	69	17	50	285
Торт слоеный	9,9	8,5	37,7	42,2	23	104	51	74	542
Торт миндальный	15,2	7,8	28,7	44,6	31	266	110	138	468
Кондитерское сырье									
Агар	14	2	0	0,8	217	107	1920	22	12
Глазурь жировая	1,4	3,9	37,2	48,9	1	389	41	110	547
Глазурь шоколадная	0,8	4,9	34,5	52,5	3	312	29	130	542
Какао тертое	2	13,5	49,4	13,6	7	868	76	331	559
Какаоелла	6,5	15	4,5	11	3	2875	331	770	147
Крахмал картофельный	20	0,1	0	78,2	6	15	40	77	313
Крахмал кукурузный	13	1	0,6	83,5	30	15	17	20	343
Мед пчелиный	17,4	0,8	0	80,3	10	36	14	18	328
Мука из зародышей пшеницы	5,9	33,8	7,7	32,7	5	782	27	1075	335
Патока кукурузная	21	0	0,3	78,3	80	29	25	48	316
Пектин	10	3,5	0	9,5	426	108	40	25	52
Повидло морковное	31	0,5	0,4	65,8	32	93	24	99	282
Подварка апельсиновая	31	0,4	0,1	66,3	6	22	33	9	268
Подварка морковная	31	0,5	0,4	65,8	32	93	24	99	271
Шикозин	0,1	0,2	99,6	0	0	0	0,3	0	897
Подварка кабачковая	31	0,2	0,1	67,2	3	90	14	20	272
Подварка свекольная	31	0,5	0,1	65,9	99	110	35	50	269
Рожь молотая жареная	4,3	7,9	1,7	68,7	5	368	47	355	322
Сироп из шиповника	28	0,2	0	70,5	1	37	15	35	285
Фосфатидный концентрат соевый	1	0	93,7	0	5	600	120	2400	843
Цукаты морковные	17,4	2,9	0,2	70,5	56	444	115	122	300
Ядро ореха арахиса жареное	2,5	26	52	13,4	38	588	15	385	626
Ядро ореха миндаля жареное	2,5	22,4	55,9	12,3	5	907	335	472	642
Ядро ореха фундука жареное	2	17,8	66,1	9,4	25	504	221	299	703

Напитки Безалкогольные Соки фруктовые . Консервы									
Абрикосовый	84,3	0,5	0	12,7	2	245	20	18	55
Айвовый	85,1	0,5	0,1	11,2	9	91	18	18	51
Ананасовый	85,5	0,3	0,1	11,8	1	134	17	8	52
Апельсиновый	84,5	0,7	0,1	13,2	10	179	18	13	60
Виноградный	81,9	0,3	0,2	16,3	16	150	20	12	70
Вишневый	85	0,7	0,2	11,4	10	250	17	18	51
Гранатовый	82,5	0,3	0,1	14,2	4	102	12	8	56
Грейпфрутовый	89,6	0,3	0,1	7,9	14	162	20	15	38
Лимонный	90	0,6	0	3,9	15	142	38	18	33
Мандариновый	87,8	0,8	0	9,8	17	143	21	16	45
Персиковый	82	0,3	0	16,5	6	152	5	15	68
Сливовый	82	0,3	0,1	15,2	2	120	10	18	68
Черносмородиновый	87,8	0,5	0	7,3	16	133	40	20	41
Черноплоднорябиновый	86	0,1	0,1	11,4	8	24	26	41	50
Шиповниковый	82	0,1	0,2	16,1	1	37	15	35	67
Яблочный	88,1	0,5	0,1	10,1	6	120	7	7	46
Соки овощные. Консервы.									
Морковный	84,6	1,1	0,1	12,6	26	130	19	26	56
Свекольный	83,4	1	0	14,1	45	148	19	18	61
Томатный	94,3	1	0,1	2,9	3	240	7	32	18
Напитки плодовые и ягодные негазированные									
Яблочно-виноградный. Консервы	86,6	0,3	0	12,3	9	73	10	10	52
Яблочно-абрикосовый. Консервы	85	0,2	0	14	2	43	7	12	58
Яблочно-морковный. Консервы	83,5	0,3	0	15,5	3	39	7	30	68
Из плодов шиповника	86,5	0,2	0,1	11,9	2	4	7	1	50
Коктейль персиковый	77,1	1,7	1,9	18,5	31	118	73	54	98
Напиток апельсиновый	86,5	0,1	0	13	2	19	6	2	53
Напиток клюквенный	86,7	0,1	0	12,4	2	13	5	1	51

Напиток яблочный	86,2	0,1	0,1	13,2	4	30	5	1	54
Компоты									
Компот из абрикосов	85,2	0,2	0	13,6	2	62	9	5	56
Компот из абрикосов. Консервы	76,5	0,2	0	21,7	2	183	10	8	89
Компот из айвы	85	0,1	0,1	13,7	4	29	9	5	56
Компот из айвы. Консервы	76,7	0,4	0,3	19,7	9	102	16	17	82
Компот вишневый	85,1	0,2	0,1	13,8	5	52	11	6	57
Компот из вишни. Консервы	72	0,6	0,1	23,7	10	108	10	17	101
Компот грушевый	85,5	0,1	0,1	13,4	4	32	8	3	55
Компот из груш. Консервы	79	0,2	0,2	18,1	1	86	9	10	74
Компот из крыжовника и черной смородины	83,7	0,3	0,1	13,9	8	92	9	9	58
Компот персиковый	77,4	0,2	0	21,8	7	73	8	7	88
Компот из персиков. Консервы	76,5	0,3	0	21,6	7	158	8	20	88
Компот черешневый	85,2	0,2	0,1	14	4	47	11	6	58
Компот из черешни. Консервы	76,8	0,5	0,2	20,67	7	168	24	20	87
Компот яблочный	85,5	0,1	0,1	13,6	5	48	6	2	55
Компот из яблок. Консервы	75	0,2	0,2	22,3	1	45	10	6	93
Яблоки в сиропе. Консервы	85,8	0,2	0,1	11,5	1	49	8	8	48
Кисели									
Кисель из вишневого сока	80,2	0,2	0	18,9	3	76	11	9	78
Кисель из клюквы	86,2	0	0	13	2	11	6	3	53
Кисель из кураги	84,2	0,4	0	12,9	3	145	16	13	54
Кисель из сливового варенья	84	0,1	0	15,5	1	14	8	4	63
Кисель из сушеных яблок	82,4	0,1	0	16,3	12	30	9	5	66
Кисель из яблок	75,5	0,1	0,1	23,7	5	36	6	3	97
Квас									
Хлебный	93,4	0,2	0	5,2	-	-	-	-	27
Чай									
Чай с сахаром	92,8	0,1	0	7	1	12	6	4	28
Чай с лимоном	92,7	0,1	0	6,8	2	17	8	4	28
Чай с молоком	90,1	0,7	0,8	8,2	13	48	33	25	43
Кофе									
Кофе жареный в зернах	4,7	13,9	14,4	29,5	40	2010	147	198	331
Кофе черный (без сахара)	98,7	0,2	0,5	0,2	0	38	5	7	7
Кофе на молоке	86,6	0,7	1	11,2	0	51	17	25	58
Кофе на сгущенном молоке	87	0,7	0,9	10,9	0	49	18	24	55
Минеральные воды									
«Боржоми»	99,4	0	0	0	120	3	35	0	0
«Нарзан»	99,7	0	0	0	20	2	60	0	0
«Ессентуки №4»	99,1	0	0	0	290	2	15	0	0
Напитки газированные									
На citrusовых настоях	91,9	0	0	7,5	-	-	-	-	33
На плодово-ягодных настоях	88	0	0	9,5	-	-	-	-	46
На эссенциях («Кока-кола», «Пепси-кола», «Байкал» и др.)	90	0	0	8,7	-	-	-	-	38
Напитки алкогольные.									
Пиво									
Пиво светлое, с долей сухих в-в в исходном сусле 11%	91	0,3	0	4,6	15	40	9	12	42
Пиво светлое, с долей сухих в-в в исходном сусле 20%	85	0,4	0	7,6	30	80	18	18	75
Пиво темное, с долей сухих в-в в исходном сусле 13%	90	0,3	0	5,7	20	60	13	18	48
Пиво темное, с долей сухих в-в в исходном сусле 20%	85	0,4	0	8,7	40	100	25	20	74
Вина виноградные									
Вина сухие белые и красные (в	88,2	0,2	0	0,3	10	60	18	10	64
Вина полусухие белые и красные (в т.ч. шампанское)	85,1	0,3	0	2,5	10	50	15	10	78
Вина полусладкие белые и красные (в т.ч. шампанское)	82,7	0,2	0	5	10	50	15	10	88

Вина сладкие белые и красные (в т.ч. шампанское)	79,7	0,2	0	8	10	50	15	10	100
Вина крепкие	69,2	0,4	0	12	15	150	15	30	163
Вина полудесертные	72,2	0,4	0	12	17	160	20	35	140
Вина десертные	64,1	0,5	0	20	17	140	20	35	172
Вина ликерные	54,1	0,5	0	30	17	160	20	35	212
Настойки									
Настойка горькая "Русский"	67,1	0	0	6,4	10	1	1	0	248
Наливки									
Наливка "Сливянка"	56,7	0	0	28	10	1	1	0	215
Ликеры									
Ликер Вишневый	38,7	0	0	40	10	1	1	0	299
Коньяк									
Коньяк ординарный "три звездочки"	65	0	0	1,5	10	1	1	0	239
Водка									
Водка	66,2	0	0	0,4	10	1	1	0	235
Вспомогательные пищевые продукты									
Дрожжи прессованные	74	12,7	2,7	8,5	21	590	27	400	109
Соль поваренная пищевая	0,2	0	0	0	38710	9	368	75	0
Винный уксус (3%)	97	0	0	0	1	0	4	0	9
Желатин	10	87,2	0,4	0,7	11	1	700	300	355
Отруби пшеничные	15	16	3,8	16,6	8	1260	150	950	165
Улучшители вкусовых свойств блюд									
Соус грибной	85,1	1,2	6,2	4,8	382	98	15	31	82
Соус красный основной	88,5	1,1	2	6,2	386	45	17	81	48
Соус белый основной	89,1	1	4,1	3,8	411	25	14	83	56
Соус луковый	84,8	1,3	4,8	6,1	327	62	18	70	75
Соус майонез со сметаной	61,3	2,8	31,9	3,3	149	92	73	59	312
Соус молочный	84,2	2	5,2	7,1	322	82	64	50	84
Соус польский	86,6	2,6	6,1	3	382	69	24	66	78
Соус сметанный	85,7	1,9	5,2	5,7	325	68	29	46	78
Соус клюквенный	86,9	0	0	12,6	2	10	2	2	51
Соус томатный	82,8	1,7	4,5	7,8	450	195	20	91	80
Соус черносмородиновый	29,3	0,3	0,1	67,6	12	122	14	11	275
Соус с хреном	88,4	0,7	0,1	4,2	773	167	41	38	27
Заправка для салата	67,9	0	23,3	4,8	722	0	7	0	235
Маринад овощной без томата	73,2	1,2	9,1	10,5	382	181	49	53	134
Горчица столовая	63,9	9,9	5,3	12,7	1267	222	110	213	143
Порошок горчичный	7,3	37,1	11,1	32,6	67	828	365	797	378
Продолжение таблицы 1									
Запеканка капустная	74	3,1	5,2	13,5	293	284	59	42	114
Котлеты капустные	68	4,2	8,2	15,3	371	315	61	47	153
Шницель из капусты	74,6	3,4	6,4	11,6	238	155	42	42	118
Капуста квашеная	89	1,8	0,1	3	930	300	48	31	23
Салат из квашеной капусты	82,7	1,4	4,9	6	628	269	51	30	76
Щи из квашеной капусты	94	0,8	1	1,5	486	106	22	72	19
Щи суточные	94	0,9	1	1,5	442	130	22	76	19
Брюссельская	86	4,8	0,3	3,1	7	375	34	78	35
Кольраби	86,2	2,8	0,1	7,9	10	370	46	50	44
Краснокочанная	91	0,8	0,2	5,1	4	302	53	32	26
Цветная	90	2,5	0,3	4,2	10	210	26	51	30
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	82,4	1,5	8,7	5,6	73	169	41	39	108
Капуста цветная жаренная	89,6	1,7	3,1	3	75	88	19	36	47
Капуста цветная отварная	91,8	1,7	0,2	3,4	270	110	29	42	22
Луковые									
Лук зеленый	93	1,3	0,1	3,2	10	259	100	26	20
Салат из зеленого лука	89	1,6	4	3,3	15	229	97	33	56
Лук порей	88	2	0,2	6,3	50	225	87	58	36
Лук репка	86	1,4	0,2	8,2	4	175	31	58	41
Лук жареный	45,6	4,5	13,5	27,4	312	342	69	140	251

Лук маринованный	81,7	1,2	4,7	7,6	568	147	31	49	79
Чеснок	60	6,5	0,5	29,9	17	260	180	100	149
Картофель									
Картофель	78,6	2	0,4	16,3	5	568	10	58	77
Картофель сушеный	12	6,6	0,3	71,6	18	1988	35	203	317
Борщ с картофелем	88,5	1,1	1,1	6,8	260	214	20	78	42
Окрошка овощная	89,7	0,9	0,8	6,8	233	109	18	21	39
Рассольник домашний	89,7	1	1	5,8	255	225	18	77	36
Суп картофельный	87,5	1,1	1,2	7,8	252	278	14	82	45
Суп картофельный с перловой крупой	89	1	1,1	6,5	252	196	13	80	37
Суп-пюре из картофеля	85,8	1,6	2	8,3	260	249	32	95	58
Картофель отварной	78,9	2	0,4	15,8	95	499	12	54	75
Картофель, тушенный с грибами	72,4	2,5	7,7	13,4	289	466	20	80	134
Картофель, жареный ломтиками (из отварного)	67,6	2,3	8,6	18,6	89	479	11	57	161
Картофель, жареный брусочками	59,8	2,8	9,6	23,5	253	658	15	71	192
Картофель, жареный во фритюре	46	3,8	15,5	30,1	6	738	15	87	276
Картофель, запеченный в сметанном соусе	75,4	2,5	5,3	13,8	492	345	38	65	114
Картофель, запеченный с яйцом	57,4	4,7	14,5	19,5	336	651	28	100	228
Рагу овощное	78,8	1,9	4,5	10,6	405	306	38	65	91
Пюре картофельное	79,4	2,1	0,8	14,7	258	456	27	56	75
Салат картофельный с огурцами	83,4	1,7	3,2	8,6	290	294	48	46	71
Котлеты картофельные	66,5	2,8	4,7	22	361	541	32	68	142
Котлеты картофельные, запеченные	70,7	2,8	6,9	16,2	374	386	49	69	139
Запеканка картофельная с овощами	69,6	3	5,9	17,5	375	489	25	65	136
Зразы картофельные	65,4	2,8	6,4	20,3	330	587	24	74	152
Драники картофельные	69,9	2,7	4,5	18,6	273	634	15	66	127
Пирожки картофельные с морковью	70,4	2,4	4,2	18,9	364	497	21	62	124
Топинамбур	79	2,1	0,1	12,8	3	200	20	78	61
Корнеплоды									
Морковь	88	1,3	0,1	6,9	21	200	27	55	35
Салат из моркови	82,8	1,3	2	10,7	22	183	32	53	67
Морковь отварная	88,7	1,3	0,1	6,4	17	154	27	51	33
Морковь припущенная	84,6	1,4	1,6	7,7	324	210	30	57	52
Морковь тушеная с рисом	73	1,8	5	17,2	173	127	20	54	122
Котлеты морковные	64,5	3,4	6,7	19,2	540	235	41	78	152
Запеканка морковная	68,9	2,7	5	17,8	402	227	38	68	128
Свекла	86	1,5	0,1	8,8	46	288	37	43	42
Икра свекольная	74	2,3	6,8	11,7	226	414	39	59	119
Свекла отварная	84	1,8	0,1	9,8	49	342	45	51	48
Салат из свеклы с сыром и чесноком	69,7	5,1	14,2	7,1	237	267	187	154	178
Свекла тушеная	80,9	1,6	3	10,3	255	254	37	58	75
Свекла, тушеная с яблоками	80,4	1,3	3,9	10,7	126	257	29	33	84
Котлеты свекольные	57,7	4,1	8,1	24,1	328	375	55	71	187
Борщ	91,7	0,8	1	4,1	262	129	24	76	29
Борщ летний	89,6	1,1	1,2	5,7	263	223	24	77	38
Борщ украинский	87,8	1,1	2,2	6,5	259	200	22	77	50
Свекольник холодный	91	0,8	0,2	6,1	221	68	20	18	30
Сельдерей (корень)	87,7	1,3	0,3	6,5	77	393	63	27	34
Редис	93	1,2	0,1	3,4	10	255	39	44	20
Салат из редиса	87,8	2,5	5	2,9	28	217	56	61	67
Брюква	87,8	1,2	0,1	7,7	10	238	40	41	37
Брюква припущенная	84,3	1,3	1,6	8,4	305	250	47	43	54
Репа	89,5	1,5	0,1	6,2	17	238	49	34	32

Репка припущенная	87	1,6	1,5	6,3	313	250	56	36	45
Петрушка (корень)	83	1,5	0,6	10,1	8	342	57	73	51
Пастернак (корень)	83	1,4	0,5	9,2	4	529	27	53	47
Редька черная	88	1,9	0,2	6,7	13	357	35	26	36
Редька с маслом	81,8	1,7	7	6,4	13	315	32	27	96
Хрен	77	3,2	0,4	10,5	100	579	119	130	59
Другие овощные культуры									
Огурцы (парниковые)	96	0,7	0,1	1,9	7	196	17	30	11
Огурцы грунтовые	95	0,8	0,1	2,5	8	141	23	42	14
Салат из свежих огурцов	90,6	1,2	4	2,7	13	135	35	46	52
Огурцы соленые	92	0,8	0,1	1,7	1111	141	23	24	13
Салат из соленых огурцов с луком	86,5	0,9	5	2,6	900	139	23	28	61
Томаты (грунтовые)	92	1,1	0,2	3,8	3	290	14	26	24
Салат из свежих помидоров	88,3	1,5	4,1	3,6	11	248	45	33	59
Салат из свежих помидоров и огурцов	89,1	1,4	4,1	3,3	11	207	39	38	57
Салат из свежих помидоров с перцем	87,3	0,9	4,7	4,3	145	205	20	19	66
Помидоры жареные	83,7	1,8	4,7	5,1	302	392	23	33	73
Помидоры, фаршированные рисом и морковью	77,6	2	4,9	9,3	401	277	39	51	91
Помидоры, фаршированные яйцом и луком	84,7	2,9	6,2	3,5	55	246	32	49	83
Соус томатный острый	70,6	2,5	0	21,2	1080	870	15	31	99
Помидоры с кожицей. Консервы	92,1	1,1	0,1	3,5	480	260	10	35	20
Помидоры без кожицы. Консервы	95,3	0,5	0	2,3	320	260	10	35	12
Томатное пюре. Консервы	80	3,6	0	11,8	10	670	20	70	66
Томатная паста. Консервы	70	4,8	0	19	15	875	20	68	102
Баклажаны	91	1,2	0,1	4,5	6	238	15	34	24
Икра из баклажанов. Консервы	73,6	1,7	13,3	5,1	610	305	43	31	148
Баклажаны, фаршированные овощами	80,2	2,9	4,5	7,4	382	324	38	52	83
Кабачки	93	0,6	0,3	4,6	2	238	15	12	24
Кабачки жареные	82,2	1,1	5,9	7,5	359	323	25	18	88
Кабачки припущенные	89,5	0,7	1,8	5	289	276	21	15	39
Кабачки запеченные	74,5	2,7	10	9,7	410	342	111	54	140
Кабачки, фаршированные овощами	76,3	2,3	10,5	6,3	823	285	80	49	130
Кабачки, тушеные в сметане	85,3	1	4,7	5,9	362	245	27	19	69
Икра кабачковая	83,2	1,2	4,7	7,7	153	352	32	30	78
Икра из кабачков. Консервы	77	1,9	8,9	7,7	700	315	41	37	119
Перец сладкий	91	1,3	0,1	4,9	2	163	8	16	26
Перец, фаршированный овощами	79,3	1,5	5,9	10,1	11	311	20	41	100
Тыква	91,8	1	0,1	4,4	4	204	25	25	22
Тыква отварная	89,8	1,2	0,1	4,9	348	227	33	28	26
Тыква припущенная	88,5	1,2	1,7	4,8	280	226	32	27	40
Тыква жареная	81,6	1,7	5,7	6,9	325	233	33	32	86
Тыква маринованная	87,3	0,6	0,1	8,9	275	113	18	14	42
Пюре из тыквы	83,4	1,7	6,2	6,3	195	172	62	56	88
Каша из тыквы	77,1	2,1	1,7	15,7	314	193	29	31	87
Оладьи из тыквы	65,6	4	7	19,8	274	189	42	56	158