

## Таблица калорийности продуктов

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

<b>Мука, крупа, хлеб</b> (на 100 г продукта)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(ккал)
Мука пшеничная, в.с.	10,30	1,08	69,00	334,00
Мука пшеничная, 1 с.	10,60	1,30	67,40	331,00
Крупа пшеничная	11,50	3,30	67,20	348,00
Крупа гречневая ядрица	12,60	3,26	54,30	335,00
Крупа рисовая	7,00	1,00	73,20	330,00
Крупа гречневая продел	12,60	3,26	63,50	329,00
Крупа манная	10,30	1,00	67,70	328,00
Крупа ячневая	10,00	1,30	66,31	324,00
Крупа перловая	9,30	1,13	67,50	320,00
Крупа "Геркулес"	11,00	6,20	49,24	305,00
Крупа овсяная	11,0	6,10	49,94	303,00
<b>Хлеб пшеничный</b>				
Хлеб пшеничный, в.с.	7,59	0,81	50,15	238,00
Хлеб ржаной формовой	6,62	1,20	41,82	181,00
Печенье сахарное	7,50	11,80	74,40	436,00
Макароны, в.с.	10,40	1,13	74,90	337,00
Батон	7,70	3,02	53,33	235,00
Дрожжи	12,70	2,73	0,00	75,35
<b>Мясо, птица</b>				
Говядина, 1 кат.	18,50	16,00	0,00	218,00
Мясо кроликов	21,10	15,00	0,00	183,00
Печень говяжья	17,90	3,70	0,00	105,00
Сосиски молочные	11,00	22,80	1,60	266,00
Колбаса докторская	12,80	22,20	1,50	257,00
Говядина тушеная	16,80	16,00	0,00	220,00
Куры, 1 кат.	18,20	18,40	0,70	241,0
Яйцо куриное	12,70	11,50	0,70	157,00
<b>Рыба, морепродукты</b>				
Сардины в масле (консервы)	16,00	17,70	0,00	223,00
Скумбрия бланшир. в масле	13,10	25,10	0,00	278,00
<b>Молочные продукты</b>				
Молоко сухое цельное	26,00	25,00	37,50	476,00
Молоко сгущенное с сахаром	7,20	8,50	56,00	320,00
Молоко коровье	3,20	3,60	5,16	61,00
Сметана, 30% жирности	2,40	30,00	3,18	294,00
Творог жирный	14,00	18,00	2,85	232,00
Сыр "Российский"	23,00	29,00	0,00	360,00
Сыр "Голландский"	26,00	26,80	0,00	352,00

Сыр "Пошехонский"	26,00	26,50	0,00	350,00
Масло сливочное несоленное	0,50	82,50	0,80	748,00
Масло крестьянское несол.	0,80	72,50	1,30	661,00
<b>Овощи</b>				
Горох	20,50	2,04	64,01	298,00
Томатная паста	4,80	0,00	20,10	99,00
Томаты грунтовые	1,10	0,20	5,00	23,00
Картофель	2,00	0,40	18,10	80,00
Капуста белокочанная Ранняя	1,80	0,20	6,80	27,00
Капуста белокочанная поздняя	1,80	0,10	6,80	27,00
Капуста квашеная	1,80	0,00	3,20	19,00
Лук репчатый	1,40	0,00	10,40	41,00
Лук зеленый	1,30	0,00	5,20	19,00
Морковь красная	1,30	0,10	9,30	34,00
Огурцы грунтовые	0,80	0,10	3,80	14,00
Огурцы парниковые	0,70	0,10	2,70	11,00
Огурцы соленые	0,80	0,10	2,30	13,00
Свекла	1,50	0,10	12,80	42,00
<b>Фрукты</b>				
Изюм	1,80	0,00	66,00	262,00
Груши	0,40	0,30	10,90	49,00
Яблоки летние	0,40	0,40	11,80	45,00
Яблоки зимние	0,40	0,40	11,80	45,00
Апельсины	0,90	0,20	10,30	40,00
<b>Другие продукты</b>				
Масло подсолнечное	0,00	99,90	0,00	899,00
Какао-порошок	12,90	53,20	3,50	380,00
Сахар	0,00	0,00	99,80	379,00
Чай	20,00	5,10	15,00	186,00
Сок виноградный	0,40	0,00	14,00	54,00
Сок яблочный	0,30	0,00	7,23	38,00
Сок томатный	1,00	0,00	3,70	19,00

## ТАБЛИЦА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Продукты	Содержание в %			Калорий в 100 г
	продукта			
	белки	жиры	углеводы	
Говядина 1-й категории	18.0	10.05	--	171
Куры 1-й категории	20.3	13.1	--	205
Печенка говяжья	17.4	3.1	--	122
Цыплята 1-й категории	20.6	10.5	--	182
Яйца	12.5	12	0.5	53
Сельдь атлантическая соленая	18.9	19	--	254
Треска свежая	17	0.4	--	76
Масло сливочное несоленое	0.5	83.5	0.5	781
Масло подсолнечное рафинирован	--	99.9	--	929
Молоко коровье	3.3	3.7	4.7	67
Молоко сгущенное с сахаром	8.1	8.8	56	345
Сметана высшего сорта	2.5	30	2.5	302
Сыр голландский 50%-ный	23.5	30.9	--	392
Творог жирный	13.2	20	2.4	253
Творог нежирный	16.1	0.5	2.8	86
Горох (зерно)	23.4	2.4	53.1	336
Крупа гречневая (ядрица)	12.5	2.5	67.4	351
Крупа манная	11.2	0.8	73.3	354
Крупа овсяная	13	6.5	64.9	380
Крупа перловая	11	0.9	74.2	358
Макаронные изделия	11	0.9	74.2	358
Картофельный крахмал	1	--	84.7	351
Мука пшеничная 1 сорта	11	1.1	72.9	354
Рис	7.6	1	75.8	351
Пшено	12	2.5	69.6	358
Сухари сахарные	8.9	4.7	72.9	379
Хлеб пшеничный из м.1 с	7.9	0.8	52.6	255
Хлеб ржаной простой формовой	5.9	1.1	44.5	217
Груши свежие	0.4	--	10.7	47
Изюм	1.8	--	70.9	303
Клюква	0.5	--	4.8	34
Лимон	0.9	--	3.6	43
Мандарины	0.8	--	8.6	43
Яблоки свежие	0.4	--	11.3	51
Кабачки	0.6	--	3.7	18
Капуста свежая	1.8	--	5.4	30
Картофель свежий	2	--	21	94
Лук репчатый	3	--	9.6	52
Морковь свежая	1.5	--	8	39