



*Измени свою жизнь к лучшему!!!*

**Элтатия**

ТАБЛИЦЫ  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Составлено на основании данных Интернета, НИИ диетологии,  
книги А.А. Покровского “Химический состав пищевых продуктов”

Составитель: врач, к.м.н. Рипп М.Г.  
Дизайн: Рипп Г.М.

Томск

ТАБЛИЦЫ  
СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ  
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ  
В ПЕРЕСЧЕТЕ НА 100 Г СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПРОДУКТА

**СОДЕРЖАНИЕ**

Мясо и мясопродукты, яйца .....	4
Рыба и морепродукты .....	8
Зерно и продукты его переработки .....	15
Молочные продукты, жиры .....	18
Овощи, грибы .....	22
Фрукты, ягоды .....	25
Напитки .....	27
Зелень, пряности, приправы, пищевые добавки .....	29
Фастфуд .....	32
Некоторые готовые блюда .....	34

## Мясо и мясные продукты

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Мясо</b>						
1	Баранина I категории	203	849	16,3	15,3	
2	Баранина II категории	164	686	20,8	9	
3	Буйволятина I категории	195	816	19	13,2	
4	Буйволятина I категории	135	565	20,8	5,8	
5	Верблюжати́на	160	669	18,9	9,4	
6	Говядина I категории	187	782	18,9	12,4	
7	Говядина II категории	144	602	20,2	7	
8	Конина I категории	167	699	19,5	9,9	
9	Конина II категории	120	502	20,9	4,1	
10	Мясо косули	138	577	21,1	6	
11	Мясо кролика	199	833	20,7	12,9	
12	Мясо лося	101	423	21,4	1,7	
13	Мясо сайгака	208	870	21,2	13,7	
14	Мясо яка	112	469	20	3,5	
15	Оленина I категории	155	649	19,5	8,5	
16	Оленина II категории	125	523	21	4,5	
17	Свинина беконовая	316	1322	16,4	27,8	
18	Свинина жирная	489	2046	11,4	49,3	
19	Свинина мясная	355	1485	14,6	33	
20	Телятина I категории	90	377	19,7	1,2	
21	Ягнятина	192	803	16,2	14,1	
<b>Мясные отрубы</b>						
	<i>Баранина</i>					
22	Тазобедренно-поясничный	199	833	18,8	13,8	
23	Спинной	254	1063	16,5	20,9	
24	Лопаточный	165	690	17,1	10,7	
25	Грудной	227	950	16,3	18	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
26	Пашина	205	858	17,6	14,9	
27	Шейный	208	870	15,4	16,3	
	<b>Говядина</b>					
28	Тазобедренный	138	577	20,2	6,4	
29	Спинной	157	657	19,8	8,6	
30	Поясничный	166	695	19,9	9,6	
31	Грудной	225	941	17	17,4	
32	Лопаточный	137	573	19,4	6,6	
33	Шейный	135	565	19,4	6,4	
34	Пашина	225	941	18,9	16,6	
	<b>Свинина жирная</b>					
35	Окорок	333	1393	15	30,3	
36	Корейка	431	1803	13,3	42	
37	Шейно-лопаточный	366	1531	13,3	34,7	
38	Грудинка необрезная	593	2481	8,1	62,3	
	<b>Телятина</b>					
39	Тазобедренный	88	368	19,4	1,2	
40	Поясничный	90	377	19,8	1,2	
41	Спинной	90	377	19,8	1,2	
42	Лопаточный	88	368	19,4	1,1	
43	Подплечный край	90	377	19,6	1,3	
44	Грудной с пашиной	89	372	19,5	1,2	
45	Шейный	93	389	20,5	1,2	
<b>Жиры животные</b>						
46	Жир бараний топлёный	897	3753	0	99,7	
47	Жир говяжий топлёный	897	3753	0	99,7	
48	Жир костный топлёный	897	3753	0	99,7	
49	Жир свиной топлёный	897	3753	0	99,7	
50	Шпик свиной (без шкурки)	841	3519	1,4	92,8	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
51	Шпик свиной соленый (без шкурки)	816	3414	1,4	90	
<b>Субпродукты</b>						
	<b><i>Бараньи</i></b>					
52	Легкое	83	347	15,6	2,3	
53	Мозги	123	515	9,7	9,4	
54	Печень	101	423	18,7	2,9	
55	Рубец	82	343	11,5	4	
56	Почки	77	322	13,6	2,5	
57	Сердце	86	360	13,5	3,5	
58	Язык	195	816	12,6	16,1	
	<b><i>Говяжьи</i></b>					
59	Вымя	173	724	12,3	13,7	
60	Головы	185	774	18,1	12,5	
61	Легкое	103	431	15,2	4,7	
62	Мозги	124	519	9,5	9,5	
63	Печень	98	410	17,4	3,1	
64	Почки	66	276	12,5	1,8	
65	Рубец	97	406	14,8	4,2	
66	Сердце	87	364	15	3	
67	Уши	122	510	25,2	2,3	
68	Хвост мясокостный	137	573	19,7	6,5	
69	Язык	163	682	13,6	12,1	
	<b><i>Свиные</i></b>					
70	Легкое	92	385	14,8	3,6	
71	Печень	108	452	18,8	3,6	
72	Почки	80	335	13	3,1	
73	Сердце	89	372	15,1	3,2	
74	Уши	211	883	21	14,1	
75	Язык	208	870	14,2	16,8	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Кровь</b>					
76	Кровь сухая	335	1402	83,7	—	
<b>Птица</b>						
77	Бройлеры (цыплята) I категория	183	766	17,6	12,3	0,4
78	Бройлеры II категория	127	531	19,7	5,2	0,5
79	Гуси I категория	412	1724	15,2	39	—
80	Гуси II категория	317	1326	17	27,7	—
81	Гусята I категории	326	1364	16,6	28,8	—
82	Гусята II категория	208	870	19,1	14,6	—
83	Индейки I категория	276	1155	19,5	22	—
84	Индейки II категория	197	824	21,6	12	0,8
85	Индюшата I категория	182	761	18,5	11,7	0,6
86	Индюшата II категория	134	561	21,7	5	0,6
87	Куры I категория	241	1008	18,2	18,4	0,7
88	Куры II категория	165	690	20,8	8,8	0,6
89	Перепелки	239	1000	18	18,6	—
90	Утки I категория	405	1695	15,8	38	—
91	Утки II категория	287	1201	17,2	24,2	—
92	Утята I категория	309	1293	16	27,2	—
93	Утята II категория	225	941	18	17	—
<b>Яйце продукты</b>						
94	Яйца куриные	157	657	12,7	11,5	0,7
95	Яйца перепелиные	168	703	11,9	13,1	0,6
96	Меланж	157	657	12,7	11,5	0,7
97	Яичный порошок	542	2268	45	37,3	7,1
98	Сухой белок	336	1406	73,3	1,8	7
99	Сухой желток	623	2607	34,2	52,2	4,4

## Рыба, рыбные и другие продукты моря

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Рыба свежая, охлажденная и мороженая</b>						
100	Белорыбица	274	1146	20,1	21,5	
101	Бельдюга океаническая	89	372	17,6	2,1	
102	Большеголов	94	393	11,4	5,4	
103	Бычок - песочник	70	293	15,8	0,8	
104	Вобла	95	397	18	2,6	
105	Гладкоголов	49	205	8	1,9	
106	Горбуша	147	615	21	7	
107	Ерш морской дальневосточный	150	628	16,6	9,3	
108	Жерех	99	414	18,8	2,6	
109	Зубатка пестрая (пятнистая)	107	448	14,7	5,3	
110	Зубатка полосатая	109	456	16	5	
111	Зубан	140	586	20,3	6,5	
112	Кабан-рыба	220	920	14,1	18,2	
113	Камбала-ерш	86	360	15,5	2,7	
114	Камбала-дальневосточная	90	376	15,7	3	
115	Камбала полярная	86	360	16,4	2,3	
116	Карась	87	364	17,7	1,8	
117	Карась океанический	94	393	20,4	1,4	
118	Карп	96	402	16	3,6	
119	Кета	138	577	22	5,6	
120	Килька балтийская	137	573	14,1	9	
121	Килька каспийская обыкновенная	132	552	18,5	6,4	
122	Килька каспийская анчоусовидная	103	431	19,1	3	
123	Корюшка зубастая (азиатская)	102	427	15,4	4,5	
124	Корюшка обыкновенная (невская)	80	335	15,6	2	
125	Красноперка дальневосточная	100	418	18,3	3	
126	Ледяная рыба	75	314	15,5	1,4	



Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
127	Лемонема	61	255	13,6	0,7	
128	Лещ	105	439	17,1	4,1	
129	Лещ морской	143	598	21,3	6,4	
130	Лосось беломорский (семга)	219	916	20,8	15,1	
131	Лосось озерный(ладожский)	175	732	21,8	9,7	
132	Макрель	113	473	20,7	3,4	
133	Макрурус	60	251	13,2	0,8	
134	Маринка	112	469	16,8	5	
135	Масляная рыба	113	473	18,8	4,2	
136	Мероу	104	435	19,4	2,9	
137	Минога каспийская	326	1363	13,2	30,3	
138	Минога речная (невская) весенняя	119	498	13,5	7,2	
139	Минога речная (невская) осенняя	213	891	15,9	16,6	
140	Минтай	70	293	15,9	0,7	
141	Мойва весенняя	101	422	13,1	5,4	
142	Мойва осенняя	212	887	13,6	17,5	
143	Муксун	121	506	18,5	5,2	
144	Навага беломорская	77	322	17	1	
145	Навага дальневосточная	69	289	15,1	0,9	
146	Налим	81	339	18,8	0,6	
147	Нельма	160	669	19,4	9,2	
148	Нерка (красная)	147	615	21,2	6,9	
149	Нототения мраморная	156	653	14,8	10,7	
150	Окунь морской	117	490	17,6	5,2	
151	Окунь речной	82	343	18,5	0,9	
152	Омуль	152	636	19,2	8,3	
153	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	164	686	16,4	10,9	
154	Осетр сибирский	202	815	15,8	15,4	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
155	Палтус белокорый	103	434	18,9	3	
156	Палтус черный	196	820	12,8	16,1	
157	Пикша	71	297	17,2	0,2	
158	Плотва сибирская (сорога)	110	460	19	3,8	
159	Пристипома	88	186	19,6	1,1	
160	Путассу	72	301	16,1	0,9	
161	Ряпушка сибирская (енисейская)	149	623	17	9	
162	Ряпушка сибирская (обская)	107	448	19,2	3,3	
163	Сазан азовский крупный	121	506	18,4	5,3	
164	Сазан каспийский и уральский крупный и мелкий	97	406	18,2	2,7	
165	Сайда	81	339	19,1	0,5	
166	Сайра крупная	262	1096	18,6	20,8	
167	Сайра средняя	205	858	19,5	14,1	
168	Сайра мелкая	143	598	20,4	6,8	
169	Салака весенне-летняя	98	410	17,7	3	
170	Салака осенне-зимняя	143	598	17	8,3	
171	Сардина океаническая	166	695	19	10	
172	Севрюга	160	669	16,9	10,3	
173	Сельдь атлантическая жирная	242	1013	17,7	19,5	
174	Сельдь атлантическая нежирная	135	565	19,1	6,5	
175	Сельдь тихоокеанская жирная	191	799	14	15	
176	Сельдь тихоокеанская нежирная	135	565	18	7	
177	Сельдь - иваси крупная	234	979	19,5	17,3	
178	Сельдь - иваси мелкая	131	548	21,5	5	
179	Сиг байкальский	144	602	20,2	7	
180	Скап океанический	164	686	18,7	9,9	
181	Скумбрия атлантическая	153	640	18	9	
182	Скумбрия дальневосточная	196	820	19,3	13,2	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
183	Сом амурский	173	724	16,5	11,9	
184	Сом каспийский	115	481	17,2	5,1	
185	Ставрида океаническая	119	498	18,5	5	
186	Стерлядь волжская	127	531	17,9	6,1	
187	Стерлядь сибирская	320	1339	10,7	30,8	
188	Судак	83	347	19	0,8	
189	Сырок (пелядь)	126	527	19,1	5,5	
190	Таймень	119	498	18,9	4,8	
191	Терпуг	102	427	17,8	3,4	
192	Треска	75	314	17,5	0,6	
193	Тунец	124	519	22	4	
194	Угорь	333	1393	14,5	30,5	
195	Угорь морской	94	393	19,1	1,9	
196	Хариус	112	469	20,6	3,3	
197	Хек	86	360	16,6	2,2	
198	Чир (щокур) енисейский	173	724	17,9	11,3	
199	Чир (щокур)обский	127	531	18,2	6	
200	Щука	82	343	18,8	0,7	
201	Язь крупный и мелкий	117	490	19	4,5	
202	Язык морской	76	318	18,2	0,3	
<b>Продукты из нерыбных объектов промысла</b>						
203	Кальмар филе	75	314	18	0,3	
204	Китовое мясо	117	490	22,5	3,2	
205	Краб камчатский (мясо)	69	289	16	0,5	
206	Креветка дальневосточная (мясо)	83	347	18,9	0,8	
207	Лангуст (мясо шеек)	77	322	18,4	0,4	
208	Морская капуста	5	21	0,9	0,2	
209	Осьминог (мясо туловища)	46	192	9,8	0,8	
210	Паста "Океан"	137	573	18,9	6,8	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
211	Трепанг (мясо)	35	146	7,3	0,6	
<b>Рыба. Соленая продукция</b>						
212	Горбуша	169	707	22,1	9	
213	Жерех	134	561	25,1	3,7	
214	Кета	184	770	24,3	9,6	
215	Килька балтийская	137	573	17,1	7,6	
216	Лещ каспийский средний	144	602	25,2	4,8	
217	Лосось каспийский потрошенный с головой	269	1125	21	20,5	
218	Сельдь атлантическая среднесоленая	145	607	17	8,5	
219	Сельдь азово-черноморская (донская)	277	1159	19,4	22,1	
220	Сельдь каспийская (волжская) крупная	191	799	19,5	12,5	
221	Сельдь каспийская (волжская) средняя	158	661	21,1	8,2	
222	Сельдь каспийская (долгинская) крупная и средняя	144	602	21,3	6,5	
223	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	224	937	17,4	17,1	
224	Семга потрошенная с головой	203	849	22,5	12,5	
225	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	98	410	23,1	0,6	
226	Тюлька весенняя	225	941	19,8	16,2	
227	Тюлька осенняя	264	1105	15,7	22,3	
228	Хамса весенняя	166	695	21,2	9	
229	Хамса осенняя	292	1222	17,5	24,7	
<b>Икра. Соленая продукция</b>						
230	Белужья зернистая	237	992	27,2	14,2	
231	Вобельная пробойная	142	594	23,9	5,1	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
232	Вобельная ястычная (тарама)	151	632	24,9	5,7	
233	Горбуши зернистая	230	962	31,2	11,7	
234	Кеты зернистая	251	1050	31,6	13,8	
235	Лещовая пробойная	142	594	24,7	4,8	
236	Лобанья вяленая	505	2113	34,4	40,8	
237	Минтаевая пробойная	131	548	28,4	1,9	
238	Осетровая зернистая	203	849	28,9	9,7	
239	Осетровая паюсная	236	987	36	10,2	
240	Сазанья пробойная	123	515	25,1	2,5	
241	Севрюжья зернистая	221	925	28,4	11,9	
<b>Рыба. Продукция горячего копчения</b>						
242	Камбала речная (балтийская)	192	803	22	11,6	
243	Килька балтийская (копчушка) осенняя	162	678	21,3	8,5	
244	Лещ средний	172	720	32,8	4,5	
245	Окунь морской крупный	175	732	23,5	9	
246	Салака (копчушка)	152	636	25,4	5,6	
247	Треска потрошенная без головы	115	481	26	1,2	
248	Угорь потрошенный	86	1615	15,7	35,9	
<b>Рыба. Продукция холодного копчения</b>						
249	Вобла каспийская крупная и средняя	181	757	31,1	6,3	
250	Кефаль азово-черноморская (сингиль) средняя	199	833	23,8	11,5	
251	Лещ уральский крупный осенний	258	1079	30	15,3	
252	Лещ каспийский крупный и средний	160	669	29,7	4,6	
253	Лещ каспийский мелкий	155	649	32,6	2,7	
254	Окунь морской (балычок)	199	833	26,4	10,4	
255	Сельдь тихоокеанская жирная	225	941	20,3	16	

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
256	Скумбрия атлантическая	151	632	23,4	6,4	
257	Ставрида атлантическая	179	749	18,8	11,5	
<b>Рыба. Сушеная и вяленая продукция</b>						
258	Вобла каспийская вяленая.	235	983	46,4	5,5	
259	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	221	925	42	5,9	
260	Лещ каспийский мелкий вяленый	223	933	46,7	4	
261	Снеток полесский солено-сушеный	264	1105	46,3	8,8	
262	Снеток псковский солено-сушеный	159	665	32	3,4	
<b>Балычные изделия вяленые и холодного копчения</b>						
263	Балык осетровый вяленый (провесной)	177	741	21,6	10,1	
264	Балык осетровый холодного копчения	194	812	20,4	12,5	
265	Теша осетровая холодного копчения	302	1264	17,6	25,7	

## Зерно и продукты его переработки

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж	граммы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Зерновые</b>						
266	Пшеница мягкая озимая	318	331	11, 6	1, 6	68, 7
267	Пшеница мягкая яровая	315	1318	12, 7	1, 6	66, 6
268	Пшеница твердая	320	1339	12, 5	1, 9	67, 5
269	Рожь	320	1339	9, 9	1, 6	70, 9
270	Овес	300	1255	10, 1	4, 7	57, 8
271	Ячмень	311	1301	11, 5	2, 0	65, 8
272	Просо	307	1284	11, 2	3, 8	60, 7
273	Гречиха	290	1213	11, 6	2, 3	59, 5
274	Рис	284	1188	7, 3	2, 0	63, 1
275	Сорго	323	1351	11, 1	3, 3	66, 4
276	Кукуруза (в среднем)	338	1414	10, 3	4, 9	67, 5
<b>Зернобобовые</b>						
277	Горох	303	1268	23, 0	1, 2	53, 3
278	Фасоль	309	1293	22, 3	1,7	54,5
279	Чечевица	310	1297	24, 8	1,1	53,7
280	Нут	329	1376	20, 1	5, 0	54,2
281	Соя	395	1653	34, 9	17,3	26,5
<b>Мука</b>						
282	Пшеничная высший сорт	327	1368	10, 3	0,9	74,2
283	Пшеничная II сорт	328	1372	11, 7	1,8	70,8
284	Пшеничная обычная	323	1351	12, 5	1,9	68,2
285	Ржаная	326	1364	6, 9	1,1	76,9
286	Ячменная	322	1347	10, 0	1,6	71,5
287	Кукурузная	327	1368	7,2	1,5	75,8
<b>Крупа</b>						
288	Манная	326	1364	11,3	0,7	73,3
289	Гречневая ядрица	329	1377	12,6	2,6	68, 0

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
290	Гречневая продел	326	1364	9,5	1,9	72,2
291	Рисовая	323	1351	7,0	0,6	77,3
292	Пшено	334	1397	12,0	2,9	69,3
293	Толокно	357	1494	12,2	5,8	68,3
294	Овсяная	345	1444	11,9	5,8	65,4
295	Овсяные хлопья "Геркулес"	355	1485	13,1	6,2	65,7
296	Перловая	324	1356	9,3	1,1	73,7
297	Ячменная	322	1347	10,4	1,3	71,7
298	Пшеничная "Полтавская"	325	1360	12,7	1,1	70,6
299	Пшеничная "Артек"	326	1364	12,5	0,7	71,8
300	Кукурузная	325	1360	8,3	1,2	75,0
301	Горох лущеный	323	1351	23,0	1,6	57,7
<b>Макаронные изделия</b>						
302	Макаронные изделия высшего сорта	332	1389	10,4	0,9	75,2
303	Макаронные изделия I сорта	333	1393	10,7	1,3	74,2
304	Макаронные изделия высшего сорта, яичные	338	1414	11,3	1,9	73,4
305	Макаронные изделия высшего сорта, молочные	341	1427	11,5	2,7	72,2
<b>Хлеб</b>						
306	Хлеб ржаной простой формой	190	795	6,5	1,0	40,1
307	Хлеб ржано-пшеничный простой формой	193	808	7,0	1,1	40,3
308	Хлеб пшеничный формовой	203	849	8,1	1,2	42,0
309	Сухари армейские	326	1364	11,2	1,7	69,1
310	Сухари армейские ржано-пшеничные	327	1368	12,0	1,8	68,3
311	Батоны простые	236	987	7,9	1,0	51,9
312	Батоны нарезные	250	1046	7,4	2,9	51,4
313	Булки городские	254	1063	7,7	2,4	53,4



Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
315	Хлеб матнакаш	243	1017	8,3	1,0	53,2
316	Сдоба выборгская с повидлом	287	1201	6,5	4,0	59,8
317	Сдоба выборгская с маком	297	1243	7,6	4,5	60,0
318	Сдоба обыкновенная	288	1205	7,6	5,0	56,4
319	Бублики с маком (штучные)	310	1297	7,8	5,6	60,5
320	Баранки простые	312	1305	10,4	1,3	68,7
321	Сушки простые	330	1381	11,0	1,3	73,0

## Молочные продукты, жиры

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Цельномолочные продукты</b>						
322	Молоко пастеризованное	58	243	2,8	3,2	4,7
323	Молоко обезжиренное	31	130	3,0	0,05	4,7
324	Молоко топленое 6% жирности	84	351	3,0	6,0	4,7
325	Молоко стерилизованное	61	255	2,9	3,5	4,7
326	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	58	243	2,8	3,2	4,7
327	Молоко ацидофильное дрожжевое	83	347	2,8	3,2	3,8
328	Сливки из коровьего молока 10% жирности	118	494	3,0	10,0	4,0
329	Сливки 20% жирности	205	858	2,8	20,0	3,6
330	Сливки 35% жирности	337	1410	2,5	35,0	3,0
331	Сметана диетическая 10% жирности	116	485	3,0	10,0	2,9
332	Сметана 20% жирности	206	862	2,8	20,0	3,2
333	Сметана 25% жирности	248	1038	2,6	25,0	2,7
334	Сметана 30% жирности	293	1226	2,6	30,0	2,8
335	Сметана 36% жирности	346	1448	2,4	36,0	2,6
336	Сметана 40% жирности любительская	382	1598	2,4	40,0	2,6
337	Творог полужирный	156	652	16,7	9,0	1,3
338	Творог нежирный	86	360	18,0	0,6	1,5
339	Творог мягкий диетический	170	712	16,0	11,0	1,0
340	Кефир жирный	59	247	2,8	3,2	4,1
341	Кефир нежирный	30	126	3,0	0,05	3,8
342	Простокваша нежирная	30	126	3,0	0,05	3,8
343	Простокваша Мечниковская	83	347	2,8	6,0	4,0
344	Ряженка 6% жирности сладкий	85	356	3,0	6,0	4,1
345	Кумыс из коровьего молока	40	167	3,0	0,05	3,8
346	Кумыс из кобыльего молока	39	163	1,6	1,0	5,0

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
347	Сыворотка творожная	19	80	1,0	0,2	3,5
<b>Масло</b>						
348	Простокваша обыкновенная	58	243	2,8	3,2	4,1
349	Масло сливочное несоленое	748	3130	0,6	82,5	0,9
350	Масло крестьянское несоленое	661	2766	1,3	72,5	0,9
351	Масло крестьянское соленое	652	2728	1,3	71,5	0,9
352	Масло растительное рафинированное	899	3761	0	99,9	0
353	Масло топленое	887	3711	0,3	98	0,6
<b>Сыры</b>						
	<i>Твердые сыры</i>					
354	Вырусский	258	1080	29	15	—
355	Голландский брусковый	361	1510	26,8	27,3	—
356	Голландский круглый	380	1590	23,5	30,9	—
357	Жемайчу	262	1096	26	16,7	—
358	Земгальский	309	1293	19	25	—
359	Каунасский	253	1059	28,3	14,7	—
360	Костромской	361	1510	26,8	27,3	—
361	Латвийский	354	1481	23,6	28,1	—
362	Литовский	258	1080	29	15	—
363	Нямунас	334	1397	21	27	—
364	Пошехонский	350	1464	26	26,5	—
365	Прибалтийский	209	874	30	9	—
366	Российский	371	1552	23,4	30	—
367	Салдусский	208	870	30	9	—
368	Советский	400	1674	25,3	32,2	—
369	Тартуский	268	1121	31	15,2	—
370	Угличский	357	1494	24,2	27,9	—
371	Чеддер	396	1657	24,9	31,8	—

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
372	Швейцарский	396	1657	24,9	31,8	—
373	Шетский	246	1029	27,3	14,4	—
374	Эстонский	350	1464	26	26,4	—
375	Ярославский	361	1510	26,8	27,3	—
	<b>Мягкие сыры</b>					
376	Дорогобужский	348	1456	16,7	30,3	—
377	Рокфор	363	1519	20	30,3	—
	<b>Рассольные сыры</b>					
378	Брынза из коровьего молока	260	1088	17,9	20,1	—
379	Брынза из овечьего молока	298	1247	14,6	25,5	—
380	Сулугуни	285	1192	19,5	22	—
	<b>Плавленые сыры</b>					
381	Российский	340	1423	22	27	—
382	Латвийский	271	1134	20,5	20	—
383	"Новый" 40% жирности	270	1130	23	19	—
384	"Новый" 30% жирности	226	946	24	13,5	—
385	Колбасный копченый	270	1130	23	19	—
386	Костромской	271	1134	20,5	20	—
<b>Мороженое</b>						
387	Молочное	125	523	3,2	3,5	
388	Сливочное	178	745	3,3	10	
389	Пломбир	226	946	3,2	15	
390	Молочное шоколадное	135	565	4,2	3,5	
391	Сливочное шоколадное	185	774	3,5	10	
392	Пломбир шоколадный	233	975	3,6	15	
<b>Масличное сырье</b>						
393	Подсолнечник (семена)	578	2418	20,7	52,9	5
394	Ядро подсолнечного семени для производства халвы	564	2360	20,2	51,7	4,9

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
395	Арахис (семена)	548	2293	26,3	45,2	9,7
396	Ядро арахиса (сушеное)	609	2548	29,2	50,2	10,8
397	Кунжут (семена)	523	2188	19,4	48,7	2
398	Соя (семена)	395	1653	34,9	17,3	26,5
399	Хлопчатник (семена)	497	2079	34,5	36,5	8,1
400	Рапс (семена)	495	2071	22,3	37,5	18,3

## Овощи, грибы

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Овощи</b>						
401	Баклажаны	24	100	0,6	0,1	5,5
402	Бобы	58	243	6	0,1	8,3
403	Брюква	37	155	1,2	0,1	8,1
404	Горошек зеленый	72	301	5	0,2	13,3
405	Кабачки	27	113	0,6	0,3	5,7
406	Капуста белокочанная	28	117	1,8	—	5,4
407	Капуста краснокочанная	31	130	1,8	—	6,1
408	Капуста брюссельская	46	192	4,8	—	6,7
409	Капуста кольраби	43	180	2,8	—	8,3
410	Капуста цветная	29	121	2,5	—	4,9
411	Картофель	83	347	2	0,1	19,7
412	Лук зеленый - перо	22	92	1,3	—	4,3
413	Лук порей	40	167	3	—	7,3
414	Лук репчатый	43	180	1,7	—	9,5
415	Морковь красная	33	138	1,3	0,1	7
416	Морковь желтая	33	138	1,3	0,1	7
417	Огурцы - грунтовые	15	63	0,8	—	3
418	Огурцы - парниковые	10	42	0,7	—	1,8
419	Патиссоны	19	79	0,6	—	4,3
420	Перец зеленый сладкий	23	96	1,3	—	4,7
421	Перец красный сладкий	27	113	1,3	—	5,7
422	Петрушка - зелень	45	188	3,7	—	8,1
423	Петрушка - корень	47	197	1,5	—	11
424	Пастернак - корень	47	197	1,4	—	11
346	Кумыс из кобыльего молока	39	163	1,6	1,0	5,0
425	Ревень - черешковый	16	67	0,7	—	2,9
426	Редис	20	84	1,2	—	4,1

Индекс	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
427	Редька	34	142	1,9	—	7
428	Репа	28	117	1,5	—	5,9
429	Салат	14	59	1,5	—	2,2
430	Свекла	48	201	1,7	—	10,8
431	Свекла листовая	24	100	3,5	0,5	4,2
432	Сельдерей - зелень	8	33	—	—	2
433	Сельдерей - корень	31	130	1,3	—	6,7
434	Сладкий картофель - батат	60	251	2	—	13,8
435	Спаржа	21	88	1,9	—	3,6
436	Томаты - грунтовые	19	79	0,6	—	4,2
437	Томаты - парниковые	14	59	0,6	—	2,9
438	Тыква	29	121	1	—	6,5
439	Укроп	32	134	2,5	0,5	4,5
440	Фасоль - стручок	32	134	4	—	4,3
441	Хрен	71	297	2,5	—	16,3
442	Черемша	34	142	2,4	—	6,5
443	Чеснок	106	444	6,5	—	21,2
444	Шпинат	21	88	2,9	—	2,3
445	Щавель	28	117	1,5	—	5,3
<b>Грибы</b>						
446	Белые свежие	25	105	3,2	0,7	1,6
447	Белые сушеные	209	874	27,6	6,8	10
448	Подберезовики свежие	31	130	2,3	0,9	3,7
449	Подберезовики сушеные	319	1335	24	9,3	37,2
450	Грузди свежие	19	79	1,8	0,8	1,1
451	Лисички свежие	22	92	1,6	0,9	2,1
452	Маслята свежие	19	79	0,9	0,4	3,2
453	Опята свежие	20	84	2,2	0,7	1,3
454	Подосиновики свежие	31	130	3,3	0,5	3,4

Индекс	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
455	Подосиновики сушеные	299	1251	32,5	4,9	33,2
456	Рыжики свежие	22	92	1,9	0,8	2
457	Сморчки свежие	22	92	2,9	0,4	2
458	Сыроежки свежие	17	71	1,7	0,3	2
459	Шампиньоны	152	638	4,3	1	0,1
<b>Квашенные и солевые овощи</b>						
460	Капуста	17	71	0,8		1,8
461	Морковь	17	71	1,3		2,5
462	Огурцы	19	79	2,8		1,3
463	Свекла	21	88	1,7		2,9
464	Томаты	19	79	1,7		1,8



## Фрукты, ягоды

Индекс	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Фрукты</b>						
465	Абрикосы	46	192	0,9	—	10,5
466	Айва	38	159	0,6	—	8,9
467	Алыча	34	142	0,2	—	7,4
468	Ананас	48	201	0,4	—	11,8
469	Бананы	91	381	1,5	—	22,4
470	Вишня	49	205	0,8	—	11,3
471	Гранат	52	218	0,9	—	11,8
472	Груша	42	176	0,4	—	10,7
473	Дыня	39	163	0,6	—	9,6
474	Инжир	56	234	0,7	—	13,9
475	Кизил	45	188	1	—	9,7
476	Мирабель	40	167	1	—	8,6
477	Персики	44	184	0,9	—	10,4
478	Рябина садовая	58	243	1,4	—	12,5
479	Рябина черноплодная	54	226	1,5	—	12
480	Слива - садовая	43	180	0,8	—	9,9
481	Терн	47	197	1,5	—	9,3
482	Финики	281	1176	2,5	—	72,1
483	Хурма японская	62	259	0,5	—	15,9
484	Черешня	52	218	1,1	—	12,3
485	Шелковица - плоды	53	222	0,7	—	12,7
486	Яблоки	46	192	0,4	—	11,3
	<b>Фрукты сушеные</b>					
487	Абрикосы (сушеные с косточкой, урюк)	227	953	5	0	53
488	Абрикосы (сушеные без косточек, курага)	234	983	5,2	0	55

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
491	Инжир сушеный	238	1000	3,1	1,2	53,2
492	Слива сушеная (чернослив)	242	1016	2,3	0	58,4
493	Финики сушеные	306	1285	2	0,5	72,3
494	Шиповник сушеный	110	462	3,4	0	21,5
495	Яблоки сушеные	259	1088	2,28	0	60,83
<b>Цитрусовые</b>						
496	Апельсин	38	159	0,9	—	8,4
497	Грейпфрут	35	146	0,9	—	7,3
498	Лимон	31	130	0,9	—	3,6
499	Мандарин	38	159	0,8	—	8,6
<b>Ягоды</b>						
500	Арбуз	38	159	0,7	—	9,2
501	Брусника	40	167	0,7	—	8,6
502	Виноград	69	289	0,4	—	17,5
503	Голубика	37	155	1	—	7,7
504	Ежевика	33	138	2	—	5,3
505	Земляника (клубника) садовая	41	172	1,8	—	8,1
560	Клюква	28	117	0,5	—	4,8
507	Крыжовник	44	184	0,7	—	9,9
508	Малина	41	172	0,8	—	9
509	Морошка	31	130	0,8	—	6,8
510	Облепиха	30	126	0,9	—	5,5
511	Смородина белая	39	163	0,3	—	8,7
512	Смородина красная	38	159	0,6	—	8
513	Смородина черная	40	167	1	—	8
514	Черника	40	167	1,1	—	8,6
515	Шиповник - свежий	101	423	1,6	—	24
516	Шиповник - сухой	253	1059	4	—	60

## Напитки

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Пиво</b>						
517	Пиво	29	121,8	0,2		4,3
518	Жигулевское	37	155	0,6		4,8
519	Рижское	41	172	0,6		4,8
520	Московское	44	184	0,6		5,4
521	Пиво	45	189	0,6		3,8
522	Ленинградское	67	280	0,9		7,7
523	Украинское	43	180	0,7		5,8
524	Мартовское	49	205	0,7		6,2
525	Портер	64	268	1,1		8,3
526	Бархатное	41	172	0,7		6,2
<b>Вино</b>						
527	Столовое белое	65	272	0,2		0,2
528	Белое сухое	66	277	0		0,2
529	Белое сладкое	98	411,6	0		5,9
530	Столовое красное	71	297	0,3		0,2
531	Шампанское полусухое	88	368	0,2		5
532	Портвейн белый	123	515	0,4		7
533	Портвейн	167	701,4	0		13,7
534	Десертное белое	153	640	0,5		16
<b>Коньяк, водка</b>						
535	Коньяк "3 звездочки"	239	1000	0		1,5
536	Водка	235	983	0		0,1
<b>Напитки с высоким содержанием спирта</b>						
537	Настойка "Старка"	255	1067	0		0,9
538	Наливка "Сливянка"	216	904	0		30
539	Ликер "Вишневый"	313	1310	0		45
540	Пунш	260	1092	0		30

Индекс	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
541	Мадера	139	583,8	0		10
542	Вермут	158	663,6	0		15,9
543	Шерри	152	638,4	0		10
544	Джин	220	924	0		0
545	Бренди	225	945	0		0
546	Ром	220	924	0		0
547	Виски	220	924	0		0
<b>Соки</b>						
548	Сок ананасовый	68	286	0,4	0,1	15,7
549	Сок абрикосовый	56	235	0,5	0	13,7
550	Сок апельсиновый	54	227	0,7	0	12,8
551	Сок айвовый	45	189	0,5	0	10,4
552	Сок виноградный	54	227	0,3	0	13,8
553	Сок вишневый	47	197	0,7	0	10,2
554	Сок гранатовый	64	269	0,3	0	14,5
555	Сок грейпфрутовый	36	151	0,3	0	8
556	Сок лимонный	26	109	0,6	0	2,5
557	Сок мандариновый	43	181	0,8	0	9
558	Сок персиковый	66	277	0,3	0	17
559	Сок сливовый	66	277	0,3	0	16,1
560	Сок черносмородиновый	40	168	0,5	0	7,9
561	Сок черноплодно-рябинный	32	134	0,1	0	7,4
562	Сок шиповниковый	70	294	0,1	0	17,6
563	Сок яблочный	38	160	0,5	0	9,1
564	Сок морковный	28	117,6	1,1	0,1	5,8
565	Квас Хлебный	25	105	0,2		5

## Зелень, пряности, приправы, пищевые добавки

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
566	Аскорбиновая кислота	119	498	—	—	—
567	Анис	359	1502	0,2	0,2	0,4
568	Яблочный уксус	16	67	—	—	—
569	Разрыхлитель для теста	100	418	0	0	4,1
570	Базилик свежий	47	197	0,1	0,03	0,3
571	Базилик сушеный	264	1105	0,2	0,1	0,5
572	Полынь свежая	42	176	0,2	0,04	0,2
573	Пивные дрожжи	55	230	11,1	0,5	1,1
574	Чабер свежий	54	226	0,1	0,1	0,5
575	Чабер сушеный	297	1243	0,1	0,1	0,5
576	Огуречная трава свежая	23	96	0,1	0,03	0,2
577	Кайеннский перец	333	1393	0,1	0,2	0,3
578	Чили красный	333	1393	0,1	0,2	0,3
579	Чили молотый	320	1339	0,1	0,1	0,3
580	Приправа карри	321	1343	0,1	0,1	0,5
581	Сахар-песок	374	1565	0	0	1
582	Сахарная пудра	69	289	1,4	0,1	0,7
583	Уксус	16	67	—	—	—
584	Эстрагон свежий	58	243	0,2	0,1	0,4
585	Эстрагон сушеный	329	1377	0,2	0,1	0,4
586	Желатин	336	1406	1,5	0	0
587	Гвоздика молотая	418	1749	0,1	0,2	0,5
588	Глутамат	390	1632	95,1	0	0
589	Дрожжи	55	230	4,7	0,2	0,4
590	Имбирь сушеный	315	1318	0,1	0,04	0,7
591	Цареградские стручки молотые	60	251	0,7	0,2	1,1
592	Каперсы сушеные	418	1749	0,1	0,2	0,5
593	Кардамон сушеный	333	1393	0,1	0,1	0,5

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
594	Кервель свежий	72	301	0,2	0,1	0,6
595	Кервель сушеный	325	1360	0,2	0,04	0,5
596	Кориандр сушеный	318	1331	0,1	0,2	0,2
597	Кмин	412	1724	0,2	0,2	0,3
598	Тмин	363	1519	0,2	0,2	0,4
599	Куркума сушеная	355	1485	0,1	0,1	0,7
600	Любисток свежий	42	176	0,2	0,04	0,2
601	Лавровый лист	50	209	0,1	0,1	0,3
602	Майоран свежий	51	213	0,2	0,1	0,3
603	Майоран сушеный	285	1192	0,1	0,1	0,4
604	Мелисса сушеная	343	1435	0,04	0,1	0,4
605	Морская соль (йодированная)	0	0	—	—	—
606	Мускатный орех	538	2251	0,1	0,3	0,4
607	Глютамат натрия	339	1418	82,7	0	0
608	Нитритная соль (для посола копченостей)	0	0	—	—	—
609	Фруктовый уксус	16	67	—	—	—
610	Апельсиновая цедра	120	502	0,1	0,01	1,3
611	Орегано (душица) свежий	57	238	0,1	0,1	0,4
612	Орегано сушеный	332	1389	0,1	0,1	0,4
613	Паприка (молотый красный перец)	320	1339	0,1	0,1	0,3
614	Пектин	336	1406	82	0	0
615	Перец черный	279	1167	0,1	0,03	0,5
616	Перец белый	317	1326	0,1	0,03	0,5
617	Мята перечная	42	176	0,2	0,04	0,2
618	Пимент (перец душистый)	307	1284	0,1	0,1	0,5
619	Пимпинель свежий	42	176	0,2	0,04	0,2
620	Поташ	100	418	0	0	24,4
621	Розовый перец	320	1338	0,1	0,1	0,3

Индексы	Продукт	Энергетическая ценность		Белки	Жиры	Углеводы
		ккал	кДж			
1	2	3	4	5	6	7
622	Розмарин свежий	61	255	0,04	0,1	0,4
623	Розмарин сушеный	343	1435	0,04	0,1	0,4
624	Шалфей свежий	58	243	0,1	0,1	0,4
625	Шалфей сушеный	338	1414	0,1	0,1	0,4
626	Шафран	345	1443	0,1	0,1	0,7
627	Шнитт-лук (лук-резанец) свежий	26	109	0,2	0,1	0,2
628	Шнитт-лук сушеный	191	799	0,4	0,1	0,3
629	Сельдерейная соль	0	0	0	0	0
630	Горчица	87	364	0,3	0,2	0,3
631	Поваренная соль	0	0	0	0	0
632	Крахмал	345	1445	0	0	84,1
633	Тимьян свежий	52	218	0,1	0,1	0,5
634	Тимьян сушеный	286	1197	0,1	0,1	0,5
635	Глазурь для торта	345	1443	0	0	11
636	Сухие дрожжи	277	1159	3	0,1	2,7
637	Ваниль	267	1117	0,04	0,03	0,6
638	Ванильный сахар	395	1653	0	0	7,8
639	Плоды можжевельника	363	1519	0,2	0,2	0,4
640	Винный уксус	16	67	—	—	—
641	Рута душистая	42	176	0,2	0,04	0,2
642	Вустерский соус	146	611	0,5	0,4	4,1
643	Корица	267	1117	0,04	0,03	0,6
644	Цукаты из апельсиновых или лимонных корочек	287	1201	0,7	0,3	68,6
645	Мелисса лимонная (свежая)	42	176	0,2	0,04	0,2
646	Лимонная кислота	236	987	—	—	—
647	Лимонная цедра	85	356	0,1	0,02	0,9
648	Укроп свежий	55	230	0,2	0,04	0,4
649	Укроп сушеный	297	1243	0,2	0,1	0,4

## Фастфуд

Индекс	Продукт	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
			граммы		
1	2	3	4	5	6
<b>Сандвичи, картофель, соусы</b>					
650	Гамбургер	229,8	10,8	8,4	27,2
651	Чизбургер	264,6	12,8	11,2	27,2
652	Биг Мак	431,4	21,7	22,3	35,1
653	Филе-о-Фиш	336	13,8	15,1	36
654	Макчикен	373	17,7	18,6	33,7
655	Роял Чизбургер	428	25,5	24,3	25,1
656	Двойной Роял Чизбургер	639	41,9	40,8	25,5
657	Роял де Люкс	459,5	23,8	28,3	26
658	Макнаггетс 6 шт.	256	20,3	14,9	9,9
659	Карри соус	31	0	0,2	0
660	Кисло-сладкий соус	33,6	0,1	0,2	0
661	Барбекю соус	32,2	0,1	0,2	0
662	Горчичный соус	43,6	0,2	2,3	0
663	Кетчуп	16	0,2	0	3,7
664	Детская порция картофеля-фри	274	3,7	13,2	35,3
665	Стандартная порция картофеля-фри	387	2,5	18,6	49,8
<b>Салаты</b>					
666	Овощной салат	106,7	2,8	0,2	7,2
667	Шеф салат	116,6	5,6	1,2	3,8
668	Салатная заправка "Итальянская" (50 мл)	214	0,2	7,6	1,8
669	Салатная заправка "1000 островов" (50 мл)	104	0,7	9,6	3,3



Индекс	Продукт	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
			граммы		
1	2	3	4	5	6
<b>Десерты</b>					
670	Мороженое с шоколадным наполнителем	225,7	6,7	6,7	36,3
671	Мороженое с карамельным наполнителем	223,4	6,4	5,1	38,9
672	Мороженое с клубничным наполнителем	189,9	5,8	4,1	34,1
673	Яблочный пирожок	162,8	1,7	9,5	17,6
674	Вишневый пирожок	136,5	1,7	6,6	17,6
<b>Молочные коктейли (стандартная порция)</b>					
675	Шоколадный	331	8,6	9	56,6
676	Ванильный	318,5	8,2	8,6	54,7
677	Клубничный	320,4	8,2	8,6	55,1
<b>Напитки (стандартная порция)</b>					
678	Coca-Cola	158	0	0	41
679	Coca-Cola Light	0,7	0	0	0
680	Sprite	158	0	0	38
681	Fanta	169	0	0	41
682	Апельсиновый сок	173,6	2,6	0,2	37,3
683	Чай	0	0	0	0
684	Кофе	2	0	0	0
685	Капучино	39	0	0	0
686	Горячий шоколад	123	2	2	22,4
687	Молоко (200 мл)	122	5,6	7	9,4

## Некоторые готовые блюда

Индексы	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первые блюда</b>						
688	Борщ красный	100 г 250 г (порция)	32	2,0 5,0	1,4 3,5	3,3 8,3
689	Борщ украинский	100 г 250 г (порция)	36	1,9 4,8	0,6 1,5	6,9 17,3
690	Свекольник	100 г 250 г (порция)	29	1,5 3,8	1,7 4,3	2,5 6,3
691	Суп гороховый	100 г 250 г (порция)	66	4,4 11,0	2,4 6,0	8,9 22,3
692	Суп грибной	100 г 250 г (порция)	26	1,3 3,3	1,8 4,5	1,3 3,3
693	Суп из зеленого горошка	100 г 250 г (порция)	57	3,2 8,0	1,2 3,0	11,2 28,0
694	Суп из цветной капусты	100 г 250 г (порция)	27 68	1,6 4,0	0,5 1,3	4,9 12,3
695	Суп картофельный	100 г 250 г (порция)	38 95	1,4 3,5	1,1 2,8	6,6 16,5
696	Суп луковый	100 г 250 г (порция)	44 110	1,4 3,5	2,7 6,8	4,0 10,0
697	Суп манный на молоке, 3,2% жирн.	100 г 250 г (порция)	66 165	2,7 6,8	2,1 5,3	9,3 23,3
698	Суп овощной	100 г 250 г (порция)	28 70	1,4 3,5	1,1 2,8	4,3 10,8
699	Суп рисовый на молоке, 3,2% жирн.	100 г 250 г (порция)	66 165	2,7 6,8	2,1 5,3	9,1 22,8
700	Суп с вермишелью на молоке, 3,2% жирн.	100 г 250 г (порция)	66 165	2,9 7,3	2,3 5,8	8,5 21,3
701	Суп томатный	100 г 250 г (порция)	11	1,0 2,5	0,1 0,3	2,1 5,3
702	Суп томатный с вермишелью	100 г 250 г (порция)	35 88	1,5 3,8	1,8 4,5	3,3 8,3
703	Суп томатный с рисом	100 г 250 г (порция)	37 93	1,5 3,8	1,8 4,5	3,9 9,8

Индексы	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
704	Суп фасолевый	100 г 250 г (порция)	63 158	4,0 10,0	1,8 4,5	10,0 25,0
705	Суп щавелевый	100 г 250 г (порция)	40 100	1,6 4,0	2,5 6,3	2,9 7,3
706	Щи	100 г 250 г (порция)	31 78	0,7 1,8	2,1 5,3	3,2 8,0
707	Щи кислые	100 г 250 г (порция)	22 55	1,4 3,5	1,2 3,0	1,6 4,0
708	Рассольник домашний	100 г	46	1,1	1,7	6,4
709	Уха	100 г	46	3,4	1	5,5
710	Окрошка мясная (с квасом)	100 г	52	2,1	1,7	6,3
711	Окрошка на кефире	100 г	47	3,1	1,9	4,3
<b>Рыбные блюда</b>						
712	Галушки рыбные	100 г 180 г (3 штуки)	112 202	14,2 25,6	2,6 4,7	8,8 15,8
713	Карп заливной (с овощами)	100 г 125 г (порция)	136 170	26,1 32,6	2,9 3,6	2,1 2,6
714	Карп отварной	100 г 120 г (порция)	102 122	16,0 19,2	3,7 4,4	2,0 2,4
715	Котлеты рыбные	100 г 120 г (порция)	259 311	14,9 17,9	17,8 21,4	10,9 13,1
716	Лосось соте	100 г	380	21,1	31,4	4,1
717	Треска с овощами	100 г 200 г (порция)	117 234	15,6 31,2	4,9 9,8	3,9 7,8
718	Филе трески в панировке	100 г 125 г (порция)	273 341	19,1 23,9	15,8 19,8	14,6 18,3
719	Филе трески по-гречески	100 г 200 г (порция)	152 304	10,6 21,2	10,8 21,6	4,6 9,2
<b>Блюда из птицы</b>						
720	Котлеты куриные	100 г 120 г (штука)	382 458	19,9 23,9	27,8 33,4	14,3 17,2
721	Котлеты куриные в панировке	100 г 150 г (штука)	247 371	19,7 29,6	15,7 23,6	7,6 11,4

Индексы	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
722	Котлеты куриные сое	100 г	241	20,3	16,5	3,3
		120 г (штука)	289	24,4	19,8	4,0
723	Курица заливная	100 г	192	27,3	8,9	1,2
		200 г (порция)	384	54,6	17,8	2,4
724	Цыпленок жареный	100 г	179	16,4	12,7	0,1
		250 г (порция)	448	41,0	31,8	0,3
<b>Блюда из свинины</b>						
725	Биточки свиные	100 г	195	10,4	16,1	2,6
		125 г (штука)	244	13,0	20,1	3,3
726	Жаркое из свинины	100 г	225	11,4	19,8	1,2
		120 г (порция)	270	13,7	23,8	1,4
727	Котлеты из грудинки в панировке	100 г	351	19,0	24,1	15,9
		150 г (штука)	527	28,5	36,2	23,9
728	Ножки свиные заливные	100 г	202	16,9	14,9	0,8
		200 г (порция)	404	33,8	29,8	1,6
729	Печень свиная сое	100 г	239	20,5	15,5	4,9
		120 г (порция)	287	24,6	18,6	5,9
730	Ребра свиные тушеные	100 г	210	7,9	19,2	2,2
		150 г (порция)	315	11,9	28,8	3,3
731	Руляда из свинины	100 г	412	21,1	32,5	10,0
		120 г (порция)	494	25,3	39,0	12,0
732	Свиная грудинка жареная	100 г	291	30,4	18,7	0,7
		120 г (порция)	349	36,5	22,4	0,8
733	Свинина жареная	100 г	278	15,4	24,4	0,0
		120 г (порция)	334	18,5	29,3	0,0
734	Свинина отварная	100 г	364	22,6	30,0	3,1
		150 г (порция)	546	33,9	45,0	4,7
735	Стейк из свинины	100 г	472	21,7	42,7	1,5
		125 г (порция)	590	27,1	53,4	1,9
<b>Блюда из телятины</b>						
736	Жаркое из телятины	100 г	192	20,1	11,8	1,7
		120 г (порция)	230	24,1	14,2	2,0
737	Котлеты из телятины в панировке	100 г	364	27,1	21,3	17,4
		150 г (штука)	546	40,7	32,0	26,1

Индексы	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
738	Рулет из телятины	100 г 150 г (порция)	250 375	16,2 24,3	14,6 21,9	14,3 21,5
739	Телятина тушеная	100 г 150 г (порция)	103 155	13,5 20,3	4,0 6,0	4,0 6,0
<b>Блюда из говядины</b>						
740	Бефстроганов	100 г 150 г (порция)	219 329	19,5 29,3	14,3 21,5	3,7 5,6
741	Биточки говяжьи	100 г 125 г (порция)	103 129	13,6 17,0	4,3 5,4	2,4 3,0
742	Бифштекс деревенский	100 г 125 г (порция)	258 323	19,4 24,3	19,6 24,5	1,6 2,0
743	Гуляш говяжий	100 г 150 г (порция)	148 222	14,0 21,0	9,2 13,8	2,6 3,9
744	Жаркое тушеное из говядины	100 г 150 г (порция)	156 234	15,8 19,0	9,5 11,4	2,0 2,4
745	Полендвица говяжья жареная	100 г 120 г (порция)	168 202	19,7 23,6	9,9 11,9	0,0 0,0
746	Язык говяжий в желе	100 г	209	17,8	15,1	0,6
<b>Блюда из овощей и мяса</b>						
747	Бигос	100 г 300 г (порция)	119 357	5,1 15,3	9,9 29,7	3,9 11,7
748	Голубцы с мясом и рисом в томатном соусе	100 г 200 г (штука)	108 216	3,6 7,2	6,7 13,4	10,0 20,0
749	Перец, фаршированный мясом и рисом	100 г 250 г (штука)	160 400	4,4 11,0	10,6 26,5	13,7 34,3
750	Ризотто с мясом и овощами	100 г 250 г (порция)	185 463	6,6 16,5	10,0 25,0	18,3 45,8
<b>Блюда из овощей</b>						
751	Брюссельская капуста с маслом	100 г	110	4,2	7,1	12,0
752	Винегрет	100 г	92	1,3	6	7,8
753	Горошек зеленый с маслом	100 г	100	3,7	6,8	9,3
754	Капуста белокочанная обжаренная	100 г	69	1,6	4,7	7,2

Индекс	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
755	Капуста цветная с маслом	100 г	83	2,0	6,8	5,5
756	Салат из огурцов со сметаной	100 г	33	1,0	2,2	2,8
757	Морковь обжаренная	100 г	69	1,0	4,8	8,4
758	Салат из капусты белокочанной	100 г	67	1,6	4,7	7,0
759	Салат из капусты квашеной	100 г	68	0,9	4,7	7,5
760	Салат из красной капусты	100 г	83	1,4	6,5	7,0
761	Салат из огурцов и помидоров	100 г	32	1,1	1,8	3,6
762	Салат из пекинской капусты с майонезом	100 г	94	1,6	8,1	6,0
763	Салат из помидоров	100 г	14	0,8	0,2	3,2
764	Салат из редиса	100 г	93	7,5	5,9	3,5
765	Салат из сельдерея	100 г	92	1,1	7,5	8,9
766	Салат овощной с майонезом	100 г	192	2,9	16,5	10,9
767	Салат фруктовый	100 г	103	0,5	0,3	25,9
768	Свекла обжаренная	100 г	84	1,6	5,5	8,7
769	Свекла с яблоками	100 г	70	1,5	3,3	10,3
770	Свекла со сметаной	100 г	68	1,8	3,6	8,8
771	Свекла с тертым хреном	100 г	40	1,6	0,1	10,2
<b>Блюда из муки и картофеля, каши</b>						
772	Беляши	100 г	223	11	10	23,2
773	Блины	100 г	186	5,1	3,1	34,3
774	Ватрушка с творогом	100 г	318	10,6	12,3	40,1
775	Картофель отварной	100 г	82	2	0,4	16,7
776	Картофель жареный	100 г	192	2,8	9,5	23,4
777	Картофельное пюре	100 г	90	2,1	1,4	18,4
		150 г (порция)	135	3,2	2,1	27,6
778	Каша манная на воде	100 г	80	2,5	0,2	16,8
779	Каша манная молочная	100 г	98	3	3,2	15,3
780	Каша рисовая на воде	100 г	78	1,5	0,1	17,4

Индексы	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
781	Каша рисовая молочная	100 г	97	2,5	3,1	16
782	Каша геркулесовая на воде	100 г	84	2,9	1,4	14,8
783	Каша геркулесовая молочная	100 г	105	3,2	4,3	14,2
784	Каша овсяная на воде	100 г	88	3	1,7	15
785	Каша овсяная молочная	100 г	102	3,2	4,1	14,2
786	Каша пшеничная рассыпчатая	100 г	137	5	0,4	27,7
787	Каша пшеничная вязкая на воде	100 г	92	3,2	0,3	18,7
788	Каша ячневая рассыпчатая	100 г	108	3,4	0,4	22,1
789	Каша ячневая вязкая на воде	100 г	76	2,3	0,3	15,7
790	Котлеты картофельные	100 г	241	4,3	12,8	29,3
		300 г (порция)	723	12,9	38,4	87,9
791	Кулебяка	100 г	222	7,6	12,7	20,1
		250 г (порция)	555	19,0	31,8	50,3
792	Макароны	100 г	107	3,3	0,7	22,3
		200 г (порция)	214	6,6	1,4	44,6
793	Оладьи	100 г	225	0,7	6,6	40
794	Пирожок с клубникой	100 г	240	3,8	11,4	32,3
		40 г (штука)	96	1,5	4,6	12,9
795	Пирожок с мясом	100 г	219	12,0	11,6	17,3
		40 г (штука)	88	4,8	4,6	6,9
796	Пирожок с сыром	100 г	238	10,9	9,9	26,8
		40 г (штука)	95	4,4	4,0	10,7
<b>Блюда из муки и картофеля, каши</b>						
797	Рис рассыпчатый	100 г	113	2,4	0,2	24,9
798	Тесто дрожжевое	100 г	244	6,8	2,3	48
799	Тесто дрожжевое сдобное	100 г	283	7,5	7,6	45,3
800	Тесто слоеное пресное	100 г	344	6	18,6	36,8

Индекс	Продукт	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
				граммы		
1	2	3	4	5	6	7
801	Шарлотка	100 г	186	3,5	6	30
802	Чебуреки	100 г	264	8,9	13,5	26,2
<b>Блюда из яиц</b>						
803	Омлет со шпинатом	100 г	137	5,8	9,7	9,4
		200 г (порция)	274	11,6	19,4	18,8
804	Яичница	100 г	119	9,8	8,7	0,5
		100 г (из 2 яиц)	119	9,8	8,7	0,5
805	Яйца вареные	100 г	109	9,8	7,6	0,5
		50 г (штука)	55	4,9	3,8	0,3









