

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Подберезовики сушеные	100	23.50	9.20	14.30	231
Подосиновики сушеные	100	35.40	5.40	12.90	239
Орехи, семечки					
Миндаль	100	18.60	57.70	20.50	649
Кешью	100	25.20	53.60	12.60	633
Фундук	100	16.10	66.90	9.90	707
Орехи грецкие	100	15.60	62.00	18.30	700
Арахис	100	26.30	45.20	9.90	551
Фисташки	100	20.50	48.50	25.00	610
Каштаны жареные	100	3.20	2.20	33.80	182
Кокосовый орех	100	3.40	33.50	29.50	380
Семечки тыквы сушеные	100	24.50	46.00	17.80	580
Семечки подсолнуха сушеные	100	23.00	49.50	18.80	610
Мясо, субпродукты отварные					
Говядина отварная	100	25.80	16.80	0.00	254
Говядина тушеная	100	14.30	5.30	3.30	117
Гуляш	100	12.30	12.20	3.90	175
Бифштекс	100	28.80	11.00	0.00	214
Бефстроганов	100	18.00	14.30	6.60	228
Шницель	100	17.60	25.10	10.20	338
Котлеты говяжьи	100	14.60	11.80	13.60	220
Биточки паровые	100	14.00	11.60	8.20	194
Студень из говяжьих ножек	100	6.00	4.00	0.00	60
Пельмени отварные	100	10.00	14.00	14.50	224
Телятина отварная	100	30.70	0.90	0.00	131
Кролик отварной	100	24.60	11.70	0.00	204
Кролик жареный	100	25.00	14.80	0.00	233
Баранина отварная	100	22.00	17.20	0.00	243
Свинина отварная	100	22.60	51.60	0.00	375
Свинина тушеная	100	9.80	20.30	3.20	235
Эскалоп	100	18.00	32.60	0.00	366
Шницель свиной	100	18.80	32.10	9.80	404
Котлеты свиные	100	10.60	26.80	13.60	340
Шашлык из свинины	100	26.50	23.10	0.00	324
Язык говяжий	100	12.20	10.90	0.00	146
Мозги говяжьи	100	11.70	8.60	0.00	124
Печень говяжья	100	17.90	3.70	0.00	105
Почки говяжьи	100	15.20	2.80	0.70	86
Сердце говяжье	100	16.00	3.50	0.00	96
Печень свиная	100	18.80	3.80	0.00	109
Почки свиные	100	15.00	3.60	0.00	92
Сердце свиное	100	16.20	4.00	0.00	101
Печень кур	100	20.40	5.90	1.40	140
Сердце кур	100	15.80	10.30	0.80	159
Мышечный желудок кур	100	21.00	6.40	0.60	130
Вареные колбасы					
Колбаса диетическая	100	12.10	13.50	0.00	170
Колбаса для завтрака	100	13.00	13.90	2.50	187
Колбаса докторская	100	12.80	22.20	1.50	257
Колбаса любительская	100	12.20	28.00	0.00	301
Колбаса молочная	100	11.70	22.80	0.00	252

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Колбаса московская	100	11.50	21.80	2.00	250
Колбаса отдельная	100	11.00	21.00	1.80	240
Колбаса прима	100	13.00	19.40	0.00	227
Колбаса русская	100	11.80	28.90	0.00	302
Колбаса свиная	100	10.20	25.10	1.90	274
Колбаса степная	100	11.10	20.10	2.90	237
Колбаса столичная	100	15.10	28.70	0.00	319
Колбаса столовая	100	11.10	20.20	1.90	234
Колбаса чайная	100	11.70	18.40	1.90	216
Колбаса южная	100	12.40	17.30	2.50	215
Сардельки, сосиски, мясные хлебы					
Сардельки говяжьи	100	11.40	18.00	2.15	215
Сардельки свиные	100	10.10	31.60	1.90	332
Сосиски говяжьи	100	10.40	20.10	0.80	226
Сосиски любительские	100	9.00	29.50	0.70	304
Сосиски молочные	100	11.000	23.90	1.60	266
Сосиски особые	100	11.80	24.70	0.00	270
Сосиски русские	100	11.30	22.00	0.00	243
Мясной хлеб ветчинный	100	12.90	21.80	2.00	256
Мясной хлеб говяжий	100	10.50	23.50	1.80	261
Мясной хлеб отдельный	100	12.00	21.00	2.30	246
Мясной хлеб чайный	100	10.30	20.70	2.80	239
Варено-копченые и полукопченые колбасы					
Колбаса любительская	100	17.30	39.00	0.00	420
Колбаса московская	100	19.10	36.60	0.00	406
Колбаса сервелат	100	16.10	40.10	0.00	425
Колбаса армавирская	100	15.20	40.20	0.00	423
Колбаса закусовая	100	15.00	33.00	2.30	366
Колбаса краковская	100	16.20	44.60	0.00	466
Колбаса кубанская	100	9.50	45.60	0.00	448
Колбаса минская	100	17.40	23.00	2.70	287
Колбаса одесская	100	14.80	38.10	0.00	402
Охотничьи колбаски	100	25.70	40.00	0.00	463
Колбаса полтавская	100	16.40	39.00	0.00	417
Колбаса таллиннская	100	17.10	33.80	0.00	373
Колбаса украинская	100	16.50	34.40	0.00	376
Колбаса зернистая	100	9.90	63.20	0.00	608
Колбаса любительская	100	20.90	47.80	0.00	514
Колбаса майкопская	100	23.60	41.40	0.00	467
Колбаса московская	100	24.80	41.50	0.00	473
Колбаса свиная	100	13.00	57.30	0.00	568
Колбаса сервелат	100	24.00	40.50	0.00	461
Колбаса советская	100	23.00	47.00	0.00	515
Колбаса столичная	100	24.00	43.40	0.00	487
Колбаса саями	100	19.30	45.00	1.90	485
Сыро-копченые мясопродукты					
Ветчина в форме	100	22.60	20.90	0.00	279
Грудка сырокопченая	100	8.90	63.30	0.00	605
Корейка сырокопченая	100	10.50	47.40	0.00	469
Окорок тамбовский	100	14.30	25.60	0.00	288
Ветчина любительская	100	14.90	13.70	0.00	183

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ветчина особая	100	17.60	6.20	0.00	126
Консервы мясные					
Говядина тушеная	100	16.80	17.00	0.00	220
Гуляш говяжий	100	17.10	12.00	4.00	192
Гуляш свиной	100	15.00	22.80	4.00	281
Завтрак туриста (говядина)	100	20.50	10.40	0.00	176
Завтрак туриста (свинина)	100	16.90	15.40	0.00	206
Мясо в белом соусе	100	18.00	12.80	3.80	202
Паштет печеночный	100	11.60	28.90	2.50	317
Свинина жирная	100	8.00	61.30	0.00	584
Свинина тушеная	100	14.90	32.20	0.00	349
Птица					
Утка отварная	100	19.70	18.80	0.00	248
Утка жареная	100	22.60	19.50	0.00	266
Индейка отварная	100	25.30	10.40	0.00	195
Индейка жареная	100	26.20	13.50	0.00	226
Курица отварная	100	25.20	7.40	0.00	170
Курица жареная	100	26.30	11.00	0.00	204
Куриные котлеты	100	18.00	8.00	15.20	206
Окорочка жареные	100	29.40	8.60	0.00	195
Цыплята отварные	100	24.60	5.00	0.00	143
Цыплята табака	100	25.00	21.00	0.20	271
Яйца и продукты из них					
Яйца куриные сырые	100	12.70	11.50	0.70	157
Яйца куриные вареные всмятку	100	12.80	11.60	0.80	159
Яйца куриные вареные вкрутую	100	12.90	11.60	0.80	160
Меланж	100	12.70	11.50	0.70	157
Яичный порошок	100	46.00	37.30	4.50	542
Сухой белок	100	82.40	1.80	7.20	375
Сухой желток	100	51.10	52.20	4.70	613
Яичница-глазунья	100	12.90	20.90	0.90	243
Омлет	100	9.60	15.40	1.90	184
Рыба отварная, дары моря					
Горбуша	100	22.90	7.80	0.00	168
Зубатка	100	15.50	5.80	0.00	114
Камбала	100	18.30	3.30	0.00	103
Карась	100	20.70	2.10	0.00	102
Карп	100	19.40	5.30	0.00	125
Лещ	100	20.90	4.70	0.00	126
Макрель	100	22.80	3.60	0.00	124
Минтай	100	17.60	1.00	0.00	79
Налим	100	21.40	0.70	0.00	92
Окунь морской	100	19.90	3.60	0.00	112
Путасу	100	17.90	1.00	0.00	81
Салака	100	22.00	7.20	0.00	153
Сардина	100	20.10	10.80	0.00	178
Ставрида	100	20.60	5.60	0.00	133
Судак	100	21.30	1.30	0.00	97
Треска	100	17.80	0.70	0.00	78

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Грейпфрутовый сок	100	0.30	0.00	8.00	36
Лимонный сок	100	0.60	0.00	2.50	26
Мандариновый сок	100	0.80	0.00	9.00	43
Персиковый сок	100	0.30	0.00	17.00	66
Сливовый сок	100	0.30	0.00	16.10	66
Черносмородиновый сок	100	0.50	0.00	7.90	40
Черноплодно-рябиновый сок	100	0.10	0.00	7.40	32
Шиповниковый сок	100	0.10	0.00	17.60	70
Яблочный сок	100	0.50	0.00	9.10	38
Варенье, джем, повидло, пюре					
Варенье из айвы	100	0.40	0.00	68.70	263
Варенье из клубники	100	0.30	0.00	70.90	271
Варенье из груш	100	0.40	0.00	70.90	271
Варенье из малины	100	0.60	0.00	71.20	275
Варенье из мандаринов	100	0.70	0.00	72.30	278
Варенье из персиков	100	0.50	0.00	64.30	248
Варенье из сливы	100	0.40	0.00	73.40	281
Варенье из черноплодной рябины	100	0.40	0.00	63.80	246
Варенье из яблок	100	0.40	0.00	66.20	254
Джем из абрикосов	100	0.50	0.00	68.80	265
Джем из мандаринов	100	0.30	0.00	67.80	259
Джем из черной смородины	100	0.60	0.00	68.20	265
Повидло яблочное	100	0.40	0.00	65.30	250
Пюре яблочное	100	0.60	0.10	19.20	78
Фрукты сушеные					
Абрикосы (сушеные с косточкой, урюк)	100	5.00	0.0	53.00	227
Абрикосы (сушеные без косточек, курага)	100	5.20	0.00	55.00	234
Бананы сушеные	100	3.90	1.80	80.50	390
Виноград сушеный (изюм)	100	1.80	0.00	66.00	262
Инжир сушеный	100	3.10	1.20	53.20	238
Персики сушеные (курага)	100	3.00	0.00	54.50	227
Слива сушеная (чернослив)	100	2.30	0.00	58.40	242
Финики сушеные	100	2.00	0.50	72.30	306
Шиповник сушеный	100	3.40	0.00	21.50	110
Яблоки сушеные	100	2.28	0.00	60.83	259
Грибы					
Белые грибы	100	3.70	1.70	1.10	23
Подберезовики	100	2.30	0.90	1.40	23
Грузди	100	1.80	0.80	0.50	16
Лисички	100	1.60	1.10	1.50	20
Маслята	100	2.40	0.70	0.50	9
Опята	100	2.20	1.20	0.50	17
Подосиновики	100	3.30	0.50	1.20	22
Рыжики	100	1.90	0.80	0.50	17
Сморчки	100	2.90	0.40	0.20	16
Сыроежки	100	1.70	0.70	1.50	15
Шампиньоны	100	4.30	1.00	0.10	27
Белые грибы сушеные	100	20.10	4.80	7.60	152

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ветчина особая	100	17.60	6.20	0.00	126
Консервы мясные					
Говядина тушеная	100	16.80	17.00	0.00	220
Гуляш говяжий	100	17.10	12.00	4.00	192
Гуляш свиной	100	15.00	22.80	4.00	281
Завтрак туриста (говядина)	100	20.50	10.40	0.00	176
Завтрак туриста (свинина)	100	16.90	15.40	0.00	206
Мясо в белом соусе	100	18.00	12.80	3.80	202
Паштет печеночный	100	11.60	28.90	2.50	317
Свинина жирная	100	8.00	61.30	0.00	584
Свинина тушеная	100	14.90	32.20	0.00	349
Птица					
Утка отварная	100	19.70	18.80	0.00	248
Утка жареная	100	22.60	19.50	0.00	266
Индейка отварная	100	25.30	10.40	0.00	195
Индейка жареная	100	26.20	13.50	0.00	226
Курица отварная	100	25.20	7.40	0.00	170
Курица жареная	100	26.30	11.00	0.00	204
Куриные котлеты	100	18.00	8.00	15.20	206
Окорочка жареные	100	29.40	8.60	0.00	195
Цыплята отварные	100	24.60	5.00	0.00	143
Цыплята табака	100	25.00	21.00	0.20	271
Яйца и продукты из них					
Яйца куриные сырые	100	12.70	11.50	0.70	157
Яйца куриные вареные всмятку	100	12.80	11.60	0.80	159
Яйца куриные вареные вкрутую	100	12.90	11.60	0.80	160
Меланж	100	12.70	11.50	0.70	157
Яичный порошок	100	46.00	37.30	4.50	542
Сухой белок	100	82.40	1.80	7.20	375
Сухой желток	100	51.10	52.20	4.70	613
Яичница-глазунья	100	12.90	20.90	0.90	243
Омлет	100	9.60	15.40	1.90	184
Рыба отварная, дары моря					
Горбуша	100	22.90	7.80	0.00	168
Зубатка	100	15.50	5.80	0.00	114
Камбала	100	18.30	3.30	0.00	103
Карась	100	20.70	2.10	0.00	102
Карп	100	19.40	5.30	0.00	125
Лещ	100	20.90	4.70	0.00	126
Макрель	100	22.80	3.60	0.00	124
Минтай	100	17.60	1.00	0.00	79
Налим	100	21.40	0.70	0.00	92
Окунь морской	100	19.90	3.60	0.00	112
Путасу	100	17.90	1.00	0.00	81
Салака	100	22.00	7.20	0.00	153
Сардина	100	20.10	10.80	0.00	178
Ставрида	100	20.60	5.60	0.00	133
Судак	100	21.30	1.30	0.00	97
Треска	100	17.80	0.70	0.00	78

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Грейпфрутовый сок	100	0.30	0.00	8.00	36
Лимонный сок	100	0.60	0.00	2.50	26
Мандариновый сок	100	0.80	0.00	9.00	43
Персиковый сок	100	0.30	0.00	17.00	66
Сливовый сок	100	0.30	0.00	16.10	66
Черносмородиновый сок	100	0.50	0.00	7.90	40
Черноплодно-рябиновый сок	100	0.10	0.00	7.40	32
Шиповниковый сок	100	0.10	0.00	17.60	70
Яблочный сок	100	0.50	0.00	9.10	38
Варенье, джем, повидло, пюре					
Варенье из айвы	100	0.40	0.00	68.70	263
Варенье из клубники	100	0.30	0.00	70.90	271
Варенье из груш	100	0.40	0.00	70.90	271
Варенье из малины	100	0.60	0.00	71.20	275
Варенье из мандаринов	100	0.70	0.00	72.30	278
Варенье из персиков	100	0.50	0.00	64.30	248
Варенье из сливы	100	0.40	0.00	73.40	281
Варенье из черноплодной рябины	100	0.40	0.00	63.80	246
Варенье из яблок	100	0.40	0.00	66.20	254
Джем из абрикосов	100	0.50	0.00	68.80	265
Джем из мандаринов	100	0.30	0.00	67.80	259
Джем из черной смородины	100	0.60	0.00	68.20	265
Повидло яблочное	100	0.40	0.00	65.30	250
Пюре яблочное	100	0.60	0.10	19.20	78
Фрукты сушеные					
Абрикосы (сушеные с косточкой, урюк)	100	5.00	0.0	53.00	227
Абрикосы (сушеные без косточек, курага)	100	5.20	0.00	55.00	234
Бананы сушеные	100	3.90	1.80	80.50	390
Виноград сушеный (изюм)	100	1.80	0.00	66.00	262
Инжир сушеный	100	3.10	1.20	53.20	238
Персики сушеные (курага)	100	3.00	0.00	54.50	227
Слива сушеная (чернослив)	100	2.30	0.00	58.40	242
Финики сушеные	100	2.00	0.50	72.30	306
Шиповник сушеный	100	3.40	0.00	21.50	110
Яблоки сушеные	100	2.28	0.00	60.83	259
Грибы					
Белые грибы	100	3.70	1.70	1.10	23
Подберезовики	100	2.30	0.90	1.40	23
Грузди	100	1.80	0.80	0.50	16
Лисички	100	1.60	1.10	1.50	20
Маслята	100	2.40	0.70	0.50	9
Опята	100	2.20	1.20	0.50	17
Подосиновики	100	3.30	0.50	1.20	22
Рыжики	100	1.90	0.80	0.50	17
Сморчки	100	2.90	0.40	0.20	16
Сыроежки	100	1.70	0.70	1.50	15
Шампиньоны	100	4.30	1.00	0.10	27
Белые грибы сушеные	100	20.10	4.80	7.60	152

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сушки новые	100	9.60	6.60	69.20	380
Соломка сладкая	100	9.70	6.00	69.20	373
Выпечка					
Шарлотка	100	3.50	6.00	30.00	186
Ватрушка с творогом	100	10.60	12.30	40.10	318
Пирог с повидлом	100	5.30	2.10	61.00	284
Пирог с мясом	100	13.20	7.50	41.20	284
Пончики	100	5.60	13.00	38.80	296
Чебуреки	100	8.90	13.50	26.20	264
Беляши	100	11.00	10.00	23.20	223
Блины	100	5.10	3.10	34.30	186
Блинчики с творогом и сметаной	100	25.80	33.10	55.20	640
Оладьи	100	0.70	6.60	40.00	225
Тесто дрожжевое	100	6.80	2.30	48.00	244
Тесто дрожжевое сдобное	100	7.50	7.60	45.30	283
Тесто слоеное пресное	100	6.00	18.60	36.80	344
Макаронные изделия					
Макароны высшего сорта	100	10.40	1.10	69.70	337
Макароны 1-го сорта	100	10.70	1.30	68.40	335
Макароны яичные	100	11.30	2.10	68.00	345
Макароны отварные	100	4.10	0.40	19.00	98
Макароны жареные	100	4.20	6.40	25.00	176
Мучные кондитерские изделия					
Печенье сахарное	100	7.50	11.80	74.40	436
Печенье затяжное	100	8.30	8.80	75.60	418
Печенье сдобное	100	10.40	5.20	76.80	458
Галеты	100	9.20	10.20	68.40	415
Крекеры	100	9.20	14.10	66.10	439
Вафли с фруктовой начинкой	100	3.30	2.80	80.10	350
Вафли с жир.сод-ми начинками	100	3.40	30.20	64.70	539
Пряники	100	4.80	2.80	77.70	350
Пирожное слоеное с кремом	100	5.40	38.60	46.40	555
Пирожное слоеное с фруктовой начинкой	100	5.70	25.60	52.70	466
Пирожное-бисквит с фруктовой начинкой	100	4.70	9.30	64.20	351
Пирожное песочное с фруктовой начинкой	100	5.10	18.50	62.60	435
Пирожное заварное	100	5.90	10.20	55.20	329
Пирожное крошковое	100	6.10	23.80	51.40	438
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	100	4.70	11.80	49.80	356
Торт бисквитный с орехово-сливочным кремом	100	5.60	20.00	58.80	391
Торт бисквитный с шоколадным кремом	100	4.40	12.40	53.60	335
Торт слоеный с кремом	100	5.00	37.40	44.00	533
Зернобобовые, крупы, изделия из них, каши					
Горох сушеный	100	20.50	2.00	48.60	298

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рассольник ленинградский	100	1.20	1.80	7.20	50
Суп картофельный	100	1.10	1.10	8.50	49
Суп картофельный с крупой	100	1.30	1.20	9.50	54
Суп картофельный с бобами	100	2.60	2.20	8.30	54
Суп картофельный с макарон.	100	1.30	1.00	8.40	48
Суп картофельный с грибами	100	1.00	1.00	6.70	41
Суп крестьянский	100	1.00	2.10	4.80	42
Суп овощной	100	1.10	1.70	4.60	38
Суп овощной с фасолью	100	1.60	2.10	5.20	46
Суп с макаронными изделиями	100	1.40	2.10	5.90	48
Суп рисовый с мясом	100	0.70	1.10	5.20	34
Суп с бобовыми	100	3.40	2.20	1.40	66
Уха	100	3.40	1.00	5.50	46
Молочная лапша	100	2.20	1.40	8.40	59
Окрошка мясная (с квасом)	100	2.10	1.70	6.30	52
Окрошка на кефире	100	3.10	1.90	4.30	47
Сахар, мед, сладости, шоколад					
Сахар (песок)	100	0.00	0.00	99.80	379
Сахар-рафинад	100	0.00	0.00	99.90	379
Мед натуральный	100	0.80	0.00	80.30	314
Пастила	100	0.50	0.00	80.40	310
Зефир	100	0.80	0.00	78.30	304
Лукун сбивной	100	0.80	0.70	79.40	316
Халва тахинная	100	12.70	29.90	50.60	516
Халва подсолнечная ванильная	100	11.60	29.70	54.00	523
Мармелад фруктово-ягодный	100	0.40	0.00	76.00	293
Шоколад без добавлений	100	5.40	35.30	52.60	544
Шоколад молочный	100	6.90	35.70	52.40	550
Шоколад молочно-сливочный	100	7.60	37.20	50.80	560
Шоколад молочно-ореховый	100	7.30	34.50	53.10	544
Шоколад пористый молочный	100	6.90	35.50	52.30	549
Шоколад с дробленным и целым орехом	100	6.60	40.90	48.00	580
Шоколад в порошке	100	5.20	24.30	64.00	487
Конфеты					
Карамель леденцовая	100	0.00	0.10	95.70	370
Карамель с фр-ягод. начинкой	100	0.10	0.10	92.10	357
Карамель с ликерной начинкой	100	0.00	0.10	92.60	358
Карамель с помадной начин.	100	0.00	0.10	94.70	366
Карамель с молочной начин.	100	0.80	1.00	91.20	363
Карамель с прохлад. начинкой	100	0.00	10.00	88.00	429
Карамель с ореховой начинкой	100	3.10	7.30	86.60	410
Карамель с шок-орех. начинкой	100	1.80	9.20	86.10	420
Драже ореховое	100	11.90	38.30	41.00	552
Драже сахарное	100	0.00	0.00	98.00	374
Драже фрукт-ягод. в шоколаде	100	5.70	10.20	73.10	389
Конфеты шок. с помадной нач.	100	2.90	10.70	76.60	401
Конфеты шок. с фрукт. начин.	100	1.60	8.60	74.30	369
Конфеты шок. с кремовой нач.	100	7.50	31.80	53.60	523

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Конфеты шок.с шок-крем нач.	100	4.00	39.50	51.30	569
Конфеты шок.с пралиновойнач	100	4.80	34.70	57.80	552
Конфеты шок.с шок-орех.нач.	100	6.40	34.60	54.60	547
Конфеты шок.с нач.м/у вафель	100	5.80	32.00	57.90	535
Конфеты шок.с гриль.начинкой	100	5.30	26.90	64.40	510
Батончики	100	3.30	30.50	62.50	527
Конфеты помадные	100	2.20	4.60	83.60	369
Конфеты фруктово-помадные	100	0.00	0.00	90.60	346
Конфеты молочные	100	2.70	4.30	82.30	364
Ирис полутвердый	100	3.30	7.50	81.80	395
Ирис тираженный	100	3.60	7.30	83.50	400
Мороженое					
Мороженое молочное	100	3.20	3.50	21.30	126
Мороженое молочное шоколад	100	4.20	3.50	23.00	138
Мороженое молоч.крем-брюле	100	3.50	3.50	23.10	134
Мороженое сливочное	100	3.30	10.00	19.80	179
Мороженое слив.шоколадное	100	3.50	10.00	21.50	188
Мороженое слив.крем-брюле	100	3.50	10.00	21.60	186
Пломбир	100	3.20	15.00	20.80	227
Пломбир шоколадный	100	3.60	15.00	22.30	236
Пломбир крем-брюле	100	3.00	15.00	23.00	235
Эскимо	100	3.50	20.00	19.60	270
Чай, кофе, какао (сухие)					
Чай черный байховый (сухой)	100	20.00	5.10	4.00	146
Кофе жареный в зернах (сух.)	100	13.90	14.40	2.80	202
Кофе растворимый (сухой)	100	15.00	3.60	0.00	95
Какао порошок	100	24.20	17.50	27.90	380
Какао напитки (сухие)	100	6.00	4.80	81.20	381
Коф.напиток Здоровье (сухой)	100	6.00	4.80	71.20	337
Алкольные напитки					
Пиво 1,8% алкоголя	100	0.20	0.00	4.30	29
Пиво 2,8% алкоголя	100	0.40	0.00	4.40	34
Пиво 4,5% алкоголя	100	0.60	0.00	3.80	45
Вино красное 12% алкоголя	100	0.00	0.00	2.30	76
Вино белое сухое 12% алк.	100	0.00	0.00	0.20	66
Вино белое 12,5% алкоголя	100	0.00	0.00	4.00	78
Вино белое 10% алкоголя	100	0.00	0.00	4.50	76
Вино белое сладкое 13,5%алк.	100	0.00	0.00	5.90	98
Ликер 24% алкоголя	100	0.00	0.00	53.00	345
Мадера 18% алкоголя	100	0.00	0.00	10.00	139
Портвейн 20% алкоголя	100	0.00	0.00	13.70	167
Вермут 13% алкоголя	100	0.00	0.00	15.90	158
Пунш 26% алкоголя	100	0.00	0.00	30.00	260
Шерри 20% алкоголя	100	0.00	0.00	10.00	152
Водка 40% алкоголя	100	0.00	0.00	0.10	235
Коньяк 40% алкоголя	100	0.00	0.00	0.10	239
Джин 40% алкоголя	100	0.00	0.00	0.00	220
Бренди 40% алкоголя	100	0.00	0.00	0.00	225
Ром 40% алкоголя	100	0.00	0.00	0.00	220
Виски 40% алкоголя	100	0.00	0.00	0.00	220

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Мука					
Мука пшеничная 2-го сорта	100	11.70	1.80	63.70	324
Мука пшеничная обойная	100	11.50	2.20	56.80	298
Мука ржаная обдирная	100	8.90	1.70	60.20	298
Мука ржаная обойная	100	10.70	1.90	56.80	293
Мука гречневая	100	13.60	1.20	73.70	367
Мука кукурузная (диетическая)	100	7.20	1.50	70.20	330
Мука рисовая (диетическая)	100	7.40	0.60	82.00	371
Мука пшеничная в/сорта	100	10.30	1.10	68.90	334
Мука пшеничная 1-го сорта	100	10.60	1.30	67.60	331
Отруби пшеничные	100	15.50	3.80	23.50	191
Хлеб					
Хлеб ржаной формовой	100	6.60	1.20	34.20	181
Хлеб ржаной подовый	100	6.10	1.20	40.90	206
Хлеб ржаной московский	100	7.00	1.30	37.20	195
Хлеб ржаной хрустящий	100	10.40	2.30	55.80	291
Хлеб украинский формовой	100	6.90	1.30	38.60	200
Хлеб украинский подовый	100	6.70	1.20	41.90	212
Хлеб бородинский	100	6.80	1.30	40.70	207
Хлеб пшеничный формовой	100	8.20	1.40	36.10	195
Хлеб пшеничный подовый	100	8.70	1.50	38.70	209
Белый хлеб хрустящий	100	10.00	7.60	62.10	369
Хлеб пшеничный (мука в/с)	100	7.60	0.80	48.60	238
Лаваш	100	9.10	1.10	56.00	277
Хлеб зерновой	100	8.60	1.40	43.90	228
Хлеб докторский	100	8.20	2.60	46.60	247
Булочки диетические с лецитином	100	16.20	14.80	28.20	313
Хлеб белково-отрубевый	100	23.50	3.40	11.30	216
Хлеб пониженной калорийности	100	7.90	1.80	37.90	203
Хлеб Здоровье	100	7.90	1.80	37.90	203
Булочные, сдобные и бараночные изделия					
Батон простой	100	8.00	0.90	48.90	235
Батон нарезной	100	7.70	3.00	49.80	262
Батон столовый	100	7.60	3.60	49.40	284
Батончик с отрубями	100	9.20	2.80	51.40	273
Сайка простая	100	7.80	2.40	50.30	259
Булка городская	100	7.80	2.50	50.50	261
Калач московский	100	7.90	0.80	51.00	249
Сдоба донская	100	8.00	5.30	52.00	292
Булочка кунцевская	100	8.20	5.30	53.70	300
Сдоба обыкновенная	100	8.00	5.30	53.70	299
Сдоба Выборгская с повидлом	100	6.50	4.20	57.10	293
Сдоба Выборгская с маком	100	7.50	5.20	55.50	304
Рожки обсыпные	100	7.80	5.60	57.20	314
Плюшка московская	100	7.60	8.90	55.90	336
Бублики	100	9.00	1.10	58.00	284
Баранки простые	100	10.40	1.30	64.10	317
Баранки сдобные	100	8.30	8.00	59.70	349
Сушки простые	100	10.90	1.30	68.00	335

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Капуста пекинская	100	1.20	0.20	2.20	16
Картофель	100	2.00	0.40	16.30	80
Лук зеленый (перо)	100	1.30	0.00	3.50	19
Лук порей	100	2.00	0.00	6.50	33
Лук репчатый	100	1.40	0.00	9.10	41
Морковь красная	100	1.30	0.10	7.20	34
Морковь желтая	100	1.30	0.10	6.20	50
Огурцы грунтовые	100	0.80	0.10	2.60	14
Огурцы парниковые	100	0.70	0.10	1.90	11
Патиссоны	100	0.60	0.10	4.10	19
Перец зеленый сладкий	100	1.30	0.00	5.30	26
Перец красный сладкий	100	1.30	0.00	5.30	27
Петрушка (зелень)	100	3.70	0.40	8.00	49
Петрушка (корень)	100	1.50	0.60	10.50	53
Ревень	100	0.70	0.10	2.50	16
Редис	100	1.20	0.10	3.80	21
Редька	100	1.90	0.20	6.50	35
Репка	100	1.50	0.00	5.30	27
Салат	100	1.50	0.20	2.30	17
Салат кочанный	100	1.40	0.20	0.80	11
Свекла	100	1.50	0.10	9.10	42
Сельдерей (корень)	100	1.30	0.30	6.10	32
Сельдерей зелень	100	0.00	0.00	2.00	0
Сладкий картофель	100	2.00	0.00	13.30	61
Спаржа	100	1.90	0.10	3.20	21
Томаты	100	1.10	0.20	3.80	23
Укроп	100	2.50	0.50	4.10	31
Фасоль (стручок)	100	3.00	0.30	3.00	31
Хрен	100	2.50	0.40	7.60	44
Черемша	100	2.40	0.10	6.10	34
Чеснок	100	6.50	0.00	5.20	46
Шпинат	100	2.90	0.30	2.00	22
Щавель	100	1.50	0.00	3.00	19
Овощи, зелень, травы, коренья консервированные, консервы и соки, томатные продукты, соусы.					
Горошек зеленый	100	3.10	0.20	6.50	40
Морковь натуральная	100	1.00	0.10	6.20	29
Свекла натуральная	100	1.20	0.00	6.9	31
Томаты с кожицей	100	1.10	0.00	3.80	20
Томаты без кожицы	100	0.50	0.00	2.30	11
Кукуруза дробленая	100	2.40	0.50	14.60	72
Кукуруза целыми зернами	100	2.20	0.40	11.20	58
Оливки зеленые маринованные	100	1.40	12.70	1.30	123
Оливки черные консервированные	100	2.20	36.00	8.70	361
Кукурузные зерна	100	3.00	0.80	0.00	103
Капуста квашеная	100	1.80	0.00	2.20	19
Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.60	13
Томаты соленые	100	1.10	0.10	1.60	16

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Простокваша	100	2.80	3.20	4.10	58
Сливки 10%-ной жирности	100	3.00	10.00	4.00	118
Сливки 20%-ной жирности	100	2.80	20.00	3.70	206
Сливки 35%-ной жирности	100	2.50	35.00	3.00	337
Сливки взбитые с ванилью	100	2.80	28.00	21.60	346
Сметана 10%-ной жирности	100	3.00	10.00	2.90	115
Сметана 20%-ной жирности	100	2.80	20.00	3.20	206
Сметана 25%-ной жирности	100	2.60	25.00	2.70	248
Сметана 30%-ной жирности	100	2.40	30.00	3.10	294
Сырки глазированные	100	8.50	27.80	32.00	407
Ряженка 6%-ной жирности	100	5.00	6.00	4.10	84
Сыры					
Сыр прибалтийский	100	30.00	9.00	0.00	209
Сыр голландский брусковый	100	26.00	26.80	0.00	352
Сыр костромской	100	25.20	26.30	0.00	345
Сыр латвийский	100	23.20	24.30	0.00	319
Сыр пошехонский	100	26.00	26.50	0.00	350
Сыр эстонский	100	26.00	26.40	0.00	350
Сыр ярославский	100	26.80	27.30	0.00	361
Сыр голландский круглый	100	23.70	30.50	0.00	377
Сыр российский	100	23.00	29.00	0.00	360
Сыр советский	100	24.70	31.20	0.00	389
Сыр чеддер	100	23.50	30.50	0.00	379
Сыр швейцарский	100	24.90	31.80	0.00	396
Сыр рокфор	100	20.00	28.00	0.00	337
Брынза из овечьего молока	100	14.60	25.50	0.00	298
Сулугуни	100	19.50	22.00	0.00	285
Брынза из коровьего молока	100	17.90	20.10	0.00	260
Сыр плавленый Латвийский	100	20.50	20.00	0.00	271
Сыр плавленый колбасный копченый	100	23.00	19.00	0.00	270
Сыр плавленый Советский	100	23.00	22.50	0.00	302
Сыр плавленый Костромской	100	20.50	20.00	0.00	271
Российский плавленый сыр	100	22.00	27.00	0.00	340
Консервы молочные					
Молоко сухое цельное	100	26.00	25.00	37.50	476
Молоко сухое обезжиренное	100	37.90	1.00	49.30	350
Молоко сгущенное без сахара	100	7.00	8.30	9.50	140
Молоко сгущенное с сахаром	100	7.20	8.50	56.00	320
Молоко сгущенное с сахаром нежирное	100	11.00	0.50	58.50	272
Сливки сгущенные с сахаром	100	8.00	19.00	47.00	382
Какао со сгущенным молоком с сахаром	100	8.20	7.50	54.90	309
Какао со сгущенными сливками с сахаром	100	8.20	15.50	48.30	356
Кофе со сгущенным молоком с сахаром	100	8.40	8.60	53.00	312
Кофе со сгущенными сливками с сахаром	100	7.00	19.00	46.00	374

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Масло					
Масло сливочное несоленое	100	0.50	82.50	0.00	748
Масло сливочное вологодское	100	0.50	82.50	0.00	748
Масло любительское несол.	100	0.70	78.00	0.00	709
Масло крестьянское несол.	100	0.80	72.50	0.00	661
Масло топленое	100	0.30	98.00	0.00	887
Масло сливочное бутерброд.	100	2.50	61.50	0.00	566
Растительные масла					
Масло подсолнечное	100	0.00	99.90	0.00	899
Масло подсолнечное рафинир	100	0.00	99.90	0.00	899
Масло кукурузное	100	0.00	99.90	0.00	899
Масло оливковое	100	0.00	99.80	0.00	898
Масло оливковое рафинир.	100	0.00	99.80	0.00	898
Масло горчичное	100	0.00	99.80	0.00	898
Масло арахисовое г. финир.	100	0.00	99.90	0.00	899
Масло соевое рафинир.	100	0.00	99.90	0.00	899
Масло хлопковое рафинир.	100	0.00	99.90	0.00	899
Масло конопляное рафинир.	100	0.00	99.85	0.00	899
Масло рапсовое рафинир.	100	0.00	99.85	0.00	899
Майонез, маргарины, жиры					
Майонез Провансаль	100	2.40	67.00	3.90	627
Маргарин Молочный	100	0.30	82.00	17.40	743
Маргарин Эра	100	0.30	82.00	0.00	743
Маргарин Сливочный	100	0.30	82.00	21.00	743
Маргарин Экстра	100	0.50	82.00	22.60	744
Маргарин Солнечный	100	0.30	72.00	0.00	653
Маргарин Славянский	100	0.50	82.00	0.00	745
Жир Новинка	100	0.00	99.70	0.00	897
Жир Прима	100	0.00	99.70	0.00	897
Сало растительное	100	0.00	99.70	0.00	897
Жир свиной (лярд)	100	0.00	99.70	0.00	897
Шпик свиной (без шкурки)	100	1.40	90.00	0.00	816
Жир бараний топленый	100	0.00	99.70	0.00	897
Жир говяжий топленый	100	0.00	99.70	0.00	897
Некоторые первые блюда					
Бульон говяжий	100	0.60	0.20	0.00	4
Бульон куриный	100	0.50	0.10	0.00	3
Бульон грибной	100	0.10	0.00	0.03	1
Бульон рыбный	100	0.40	0.04	0.00	2
Борщ с капустой, картофелем	100	0.90	2.10	5.20	43
Борщ сибирский	100	1.90	1.50	6.80	48
Борщ украинский	100	1.10	2.20	6.70	49
Борщ летний	100	1.10	2.10	6.40	49
Свекольник	100	0.50	2.00	4.20	36
Щи из свежей капусты	100	0.90	2.10	3.10	31
Щи из свежей капусты с картофелем	100	1.00	2.10	3.80	38
Щи суточные	100	0.60	2.80	1.50	34
Щи из квашеной капусты с картошкой	100	0.60	2.10	2.70	32
Рассольник домашний	100	1.10	1.70	6.40	46

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Фасоль сушеная	100	21.00	2.00	46.60	292
Фасоль вареная	100	7.80	0.50	21.50	123
Чечевица сушеная	100	24.00	1.50	42.70	284
Чечевица вареная	100	7.80	0.00	20.10	110
Нут сушеный	100	20.10	4.30	46.40	309
Соя сушеная	100	34.90	17.30	9.20	332
Гречневая ядрица	100	12.60	3.30	62.10	335
Гречневый продел	100	9.50	2.30	65.90	329
Пшено	100	11.50	3.30	66.50	348
Овсяная крупа	100	11.00	6.10	49.70	303
Хлопья «Геркулес»	100	11.00	6.20	50.10	305
Ячневая крупа	100	10.00	1.30	66.30	324
Коричневый рис	100	6.30	4.40	65.10	331
Крупа манная	100	10.30	1.00	67.70	328
Рис полированный	100	7.00	1.00	71.40	330
Толокно	100	11.50	6.00	50.20	306
Крупа перловая	100	9.30	1.10	66.50	320
Крупа кукурузная	100	8.30	1.20	71.60	337
Хрустящий рис	100	5.90	2.00	78.40	362
Воздушная кукуруза	100	13.00	4.00	72.00	382
Каша манная на воде	100	2.50	0.20	16.80	80
Каша манная молочная	100	3.00	3.20	15.30	98
Рис рассыпчатый	100	2.40	0.20	24.90	113
Каша рисовая на воде	100	1.50	0.10	17.40	78
Каша рисовая молочная	100	2.50	3.10	16.00	97
Каша гречневая рассыпчатая	100	5.90	1.60	30.60	163
Каша гречневая вязкая на воде	100	3.20	0.80	17.10	90
Каша пшенная рассыпчатая	100	4.70	1.10	26.10	135
Каша пшенная вязкая на воде	100	3.00	0.70	17.00	90
Каша геркулесовая на воде	100	2.90	1.40	14.80	84
Каша геркулесовая молочная	100	3.20	4.30	14.20	105
Каша перловая рассыпчатая	100	3.10	0.40	23.00	106
Каша овсяная на воде	100	3.00	1.70	15.00	88
Каша овсяная молочная	100	3.20	4.10	14.20	102
Каша пшеничная рассыпчатая	100	5.00	0.40	27.70	137
Каша пшеничная вязкая на воде	100	3.20	0.30	18.70	92
Каша ячневая рассыпчатая	100	3.40	0.40	22.10	108
Каша ячневая вязкая на воде	100	2.30	0.30	15.70	76
Овощи, зелень, травы, корни свежие					
Баклажаны	100	1.20	0.10	5.10	24
Бобы	100	6.00	0.10	8.50	60
Брюква	100	1.20	0.10	7.40	34
Горошек зеленый	100	5.00	0.20	12.80	73
Кабачки	100	0.60	0.30	4.90	23
Капуста белокочанная	100	1.80	0.10	4.70	27
Капуста брюссельская	100	4.80	0.00	5.90	43
Капуста кольраби	100	2.80	0.00	7.90	42
Капуста крас. юкочанная	100	0.80	0.00	5.20	24
Капуста цветная	100	2.50	0.30	4.50	30

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Гуава	100	0.80	0.60	0.00	57
Инжир	100	0.70	0.20	11.20	49
Киви	100	1.00	0.60	4.00	51
Лимон	100	0.90	0.10	3.00	33
Манго	100	0.50	0.27	11.50	67
Мандарин	100	0.80	0.30	8.10	40
Папайя	100	0.60	0.10	9.20	48
Персики	100	0.90	0.10	9.50	43
Рябина садовая	100	1.40	0.10	8.60	46
Рябина черноплодная	100	1.50	0.10	10.90	52
Слива садовая	100	0.80	0.00	9.60	43
Терн	100	1.50	0.00	8.30	45
Финики	100	2.50	0.00	68.50	271
Хурма	100	0.50	0.00	13.20	53
Черешня	100	1.10	0.40	10.60	50
Шелковица	100	0.70	0.00	12.00	50
Яблоки	100	0.20	0.36	8.00	37
Ягоды					
Брусника	100	0.70	0.50	8.00	43
Виноград	100	0.60	0.20	15.00	65
Голубика	100	1.00	0.00	7.00	35
Ежевика	100	2.00	0.00	4.40	31
Земляника садовая	100	0.80	0.40	6.30	34
Клюква	100	0.50	0.00	3.80	26
Крыжовник	100	0.70	0.20	9.10	43
Малина	100	0.80	0.30	8.30	42
Морошка	100	0.80	0.00	6.00	28
Облепиха	100	0.90	2.50	5.00	52
Смородина белая	100	0.30	0.00	8.00	38
Смородина красная	100	0.60	0.20	7.30	39
Смородина черная	100	1.00	0.20	7.30	38
Черника	100	1.10	0.60	8.00	44
Шиповник свежий	100	1.60	0.00	10.00	51
Консервы, соки плодовые и ягодные					
Компот из абрикосов	100	0.59	0.00	21.00	85
Компот из айвы	100	0.40	0.00	20.00	79
Компот из винограда	100	0.50	0.00	19.70	77
Компот из вишни	100	0.60	0.00	24.50	99
Компот из груш	100	0.20	0.00	18.20	70
Компот из мандаринов	100	0.10	0.00	18.10	69
Компот из персиков	100	0.50	0.00	19.90	78
Компот из слив	100	0.50	0.00	23.90	96
Компот из черешни	100	0.50	0.00	19.90	78
Компот из яблок	100	0.20	0.00	22.10	85
Ананасовый сок	100	0.40	0.10	15.70	68
Абрикосовый сок	100	0.50	0.00	13.70	56
Апельсиновый сок	100	0.70	0.00	12.80	54
Айвовый сок	100	0.50	0.00	10.40	45
Виноградный сок	100	0.30	0.00	13.80	54
Вишневый сок	100	0.70	0.00	10.20	47
Гранатовый сок	100	0.30	0.00	14.50	64

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хек	100	18.50	2.30	0.00	95
Щука	100	21.30	1.30	0.00	97
Скумбрия	100	19.60	14.70	0.00	211
Сом	100	18.40	13.60	0.00	196
Палтус	100	14.00	17.80	0.00	216
Кальмар	100	18.00	4.20	0.00	110
Креветка	100	18.90	2.20	0.00	95
Криль	100	20.60	1.70	0.00	98
Краб	100	16.00	3.60	0.00	96
Мидии	100	9.10	1.50	0.00	50
Морская капуста	100	0.90	0.20	0.00	5
Паста «Океан»	100	13.60	4.20	0.00	92
Рыбные консервы					
Белуга бланшированная	100	23.30	15.60	0.00	234
Горбуша	100	20.90	5.80	0.0	136
Кета	100	21.50	4.80	0.00	129
Креветки	100	17.80	1.10	0.00	81
Крабы	100	18.70	1.10	0.10	85
Нерка красная	100	18.80	10.50	0.00	170
Осетр	100	16.40	10.60	0.60	163
Тунец	100	22.50	0.70	0.00	96
Килька пряного посола	100	14.80	10.50	0.00	154
Печень трески	100	4.20	65.70	1.20	613
Скумбрия	100	16.40	21.40	0.00	258
Камбала обжаренная в масле	100	14.40	21.30	0.00	249
Сардины (ломтики) в масле	100	17.90	19.70	0.00	249
Сайра бланшированная в масле	100	18.30	23.30	0.00	283
Скумбрия в масле	100	13.10	25.10	0.00	278
Ставрида обжаренная в масле	100	15.60	27.40	0.00	309
Тунец в масле	100	22.00	15.90	0.00	231
Шпроты	100	17.40	32.40	0.40	563
Горбуша в томатном соусе	100	14.50	5.10	6.90	132
Камбала в томатном соусе	100	12.60	5.40	6.30	125
Лещ в томатном соусе	100	15.30	7.40	2.60	138
Осетр в томатном соусе	100	14.70	12.00	3.40	181
Сазан в томатном соусе	100	12.40	8.70	4.10	145
Салака в томатном соусе	100	17.00	4.00	3.40	118
Севиога в томатном соусе	100	16.10	11.50	2.80	179
Сом в томатном соусе	100	12.90	6.30	4.30	126
Ставрида в томатном соусе	100	14.80	2.30	7.30	110
Судак в томатном соусе	100	14.00	5.30	3.70	119
Щука в томатном соусе	100	14.20	4.00	3.60	108
Соленая рыба, икра					
Горбуша соленая	100	22.10	9.00	0.00	169
Кета соленая	100	24.30	9.60	0.00	184
Килька балтийская соленая	100	17.10	7.60	0.00	137
Лосось соленый	100	21.00	20.50	0.00	269
Сельдь атлантическая соленая	100	17.00	8.50	0.00	145
Сельдь иваси соленая	100	17.50	11.40	0.00	173

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Семга соленая	100	22.50	12.50	0.00	203
Треска соленая	100	23.10	0.60	0.00	98
Тюлька соленая	100	19.80	16.20	0.00	225
Хамса соленая	100	21.20	9.00	0.00	166
Икра белужья зернистая	100	27.20	14.20	0.00	237
Икра горбуши зернистая	100	31.20	11.70	0.00	230
Икра хеты зернистая	100	31.60	13.80	0.00	251
Икра минтаевая пробойная	100	28.40	1.90	0.00	131
Икра осетровая зернистая	100	28.90	9.70	0.00	203
Икра осетровая пекская	100	36.00	10.20	0.00	236
Икра севрюжья зернистая	100	28.40	11.90	0.00	221
Рыба копченая, сушеная и вяленая					
Камбала горячего копчения	100	22.00	11.60	0.00	192
Килька горячего копчения	100	21.30	8.50	0.00	162
Окунь морской гор. копчения	100	23.50	9.00	0.00	175
Лещ горячего копчения	100	32.80	4.50	0.00	172
Салака горячего копчения	100	25.40	5.60	0.00	152
Треска горячего копчения	100	26.00	1.20	0.00	115
Вобла холодного копчения	100	31.10	6.30	0.00	181
Лещ холодного копчения	100	29.70	4.60	0.00	160
Окунь морской (бальчик)	100	26.40	10.40	0.00	199
Сельдь тихоокеанская жирная холодного копчения	100	20.30	16.00	0.00	225
Скумбрия холодного копчения	100	23.40	6.40	0.00	150
Ставрида холодного копчения	100	17.10	2.80	0.00	94
Балык осетровый	100	20.40	12.50	0.00	194
Вобла вяленая	100	46.40	5.50	0.00	235
Лещ вяленый	100	42.00	5.90	0.00	221
Снеток полесский	100	46.30	8.80	0.00	254
Снеток псковский	100	32.00	3.40	0.00	159
Молоко и молочные продукты					
Молоко обезжиренное	100	3.00	0.05	4.70	31
Молоко 1,5%-ной жирности	100	2.85	1.50	4.78	44
Молоко 2,5%-ной жирности	100	2.82	2.50	4.73	52
Молоко 3,2%-ной жирности	100	2.80	3.20	4.70	58
Молоко 3,5%-ной жирности	100	2.79	3.50	4.69	61
Молоко 6%-ной жирности	100	3.00	6.00	4.70	84
Кефир нежирный	100	3.00	0.05	3.80	30
Кефир 2,5%-ной жирности	100	2.90	2.50	3.90	53
Кефир жирный	100	2.80	3.20	4.10	56
Ацидофилин	100	2.80	3.20	3.80	57
Пахта	100	3.30	1.00	4.70	40
Йогурт 1,5%-ной жирности	100	5.00	1.50	3.50	51
Йогурт 1,5%-ный сладкий	100	5.00	1.50	8.50	70
Йогурт 3,2%-ной жирности	100	5.00	3.20	3.50	66
Йогурт 3,2%-ный сладкий	100	5.00	3.20	8.50	85
Творог нежирный	100	18.00	0.60	1.80	88
Творог столовый 2% жирности	100	17.00	2.00	1.50	115
Творог жирный 9%	100	16.70	9.00	2.00	159
Творог жирный 18%	100	14.00	18.00	2.80	232
Масса творожная особая	100	7.10	23.00	27.50	341

Выбранные продукты	Вес(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Некоторые блюда из овощей					
Икра из баклажанов	100	1.70	13.30	5.09	148
Икра из кабачков	100	2.00	9.0	8.54	122
Борщ (из кап. с томатами)	100	2.60	5.20	9.80	97
Борщ из квашеной капусты	100	2.50	5.30	8.80	93
Свекольник	100	2.90	5.20	9.80	98
Щи из свежей капусты	100	2.60	5.30	9.00	94
Солянка овощная из квашеной капусты	100	3.30	10.50	6.60	134
Солянка овощно-грибная из свежей капусты	100	3.60	7.00	7.10	106
Сок морковный	100	1.10	0.10	5.80	28
Сок свекольный	100	1.00	0.00	9.90	42
Сок томатный	100	1.00	0.00	3.50	19
Томат-пюре	100	3.60	0.00	11.80	65
Томат-паста	100	4.80	0.00	19.00	99
Соус Кубанский	100	2.60	0.00	22.20	99
Соус томатный острый	100	2.50	0.00	21.80	98
Соус яблочный	100	0.40	0.00	19.40	77
Кстчуп	100	2.10	0.00	14.90	90
Винегрет	100	1.30	6.00	7.80	92
Картофель отварной	100	2.00	0.40	16.70	82
Картофель жареный	100	2.80	9.50	23.40	192
Картофельное пюре	100	2.20	0.80	14.30	74
Картофельные чипсы	100	2.20	35.40	48.60	531
Капуста белокочанная отварная	100	1.40	0.10	3.90	21
Капуста белокочанная жареная	100	1.80	2.80	4.20	49
Капуста белокочанная тушеная	100	2.00	3.30	9.60	75
Капуста цветная отварная	100	1.80	0.30	4.00	26
Морковь отварная	100	1.20	0.10	6.10	29
Свекла отварная	100	1.80	0.00	10.80	49
Кабачки жареные	100	1.10	6.00	6.70	88
Тыква жареная	100	1.45	5.50	5.20	76
Бахчевые, фрукты, citrusовые					
Арбуз	100	0.70	0.20	8.80	38
Дыня	100	0.60	0.00	9.10	38
Тыква	100	1.00	0.10	4.20	25
Абрикосы	100	0.90	0.10	9.00	41
Авокадо	100	2.00	15.30	4.10	169
Айва	100	0.60	0.50	7.90	40
Алыча	100	0.20	0.00	6.40	27
Ананас	100	0.40	0.20	11.50	49
Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	40
Бананы	100	1.50	0.10	21.00	89
Вишня	100	0.80	0.50	10.30	52
Гранат	100	0.90	0.00	11.20	52
Грейпфрут	100	0.90	0.20	6.50	35
Груша	100	0.40	0.30	9.50	42