

## Таблица калорийности продуктов питания:

### Безалкогольные напитки

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Абрикосовый сок	0,9	0,2	9,2	39
Ананасовый сок	0,2	0,2	11,4	48
Апельсиновый сок	0,9	0,1	8,4	36
Виноградный сок	0,3	0	14,5	56
Вишневый сок	0,5	0	10,6	49
Гранатовый сок	0,2	0	14	58
Какао на молоке	24	17	33,1	377
Квас хлебный	0,2	0	5	26
Кола	0	0	10	40
Кофе с молоком	0,8	1	11	56
Лимонад	0	0	6,1	24
Лимонный сок	1	0,1	3,2	18
Морковный сок	1	0,1	6,5	31
Персиковый сок	0,8	0,1	9,1	37
Пиво безалкогольное	0	0	4,1	22
Зеленый чай	0	0	0	0
Черный чай без сахара	0	0	0	0
Черный чай с лимоном и сахаром (2 ч. л.)	0,8	0,7	8,3	41
Черный чай со сгущенным молоком (2 ч. л.)	2,4	2,9	19,1	112
Энергетический напиток	0	0	11,4	47
Яблочный сок	0,5	0,4	9,7	42

### Грибы

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Белые свежие	3,3	1,5	2,4	32
Белые сушеные	23,8	6,8	30,2	277
Вешенки свежие	2,5	0,5	6,2	34
Лисички свежие	1,5	1	2,4	22
Лисички сушеные	22	7,2	25,4	268
Маслята свежие	2,5	0,7	1,5	12
Опята свежие	2,4	1	2,5	25
Подберезовики свежие	2,1	1,2	3,4	30
Подберезовики сушеные	23,3	9,5	14,4	231
Подосиновики свежие	3,3	0,4	3,5	31
Подосиновики сушеные	35,2	5,4	33	325
Рыжики свежие	1,9	0,7	2,3	16

Сыроежки свежие	1,6	0,8	1,7	15
Шампиньоны свежие	4,3	0,9	1,4	29

## Икра

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Икра кеты зернистая	31,6	13,7	0	250
Икра лещевая пробойная	24,6	4,9	0	144
Икра минтая пробойная	28,3	1,8	0	127
Икра осетровая зернистая	28,3	9,6	0	201
Икра осетровая пробойная	36,3	10,1	0	235

## Каши

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Гречневая каша	4,5	1,6	27,4	137
Кукурузные хлопья	6,5	2,9	83,8	372
Манная каша	2,5	0,3	16,4	77
Овсяная каша	3,2	1,8	15,4	93
Овсяные хлопья	11,9	7,5	69,1	358
Перловая каша	3,2	0,5	22,7	102
Пшеничная каша	3	0,8	17,2	92
Рисовая каша	1,5	0,2	17,3	79
Ячневая каша	1,4	0,3	18,7	84
Ячневые хлопья	9,1	3,2	79,7	345

## Колбаса и колбасные изделия

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Колбаса вареная Докторская	13,4	22,9	0	257
Колбаса вареная Любительская	12,5	28,3	0	311
Колбаса вареная Молочная	11,1	22,5	0	243
Колбаса полукопченая Любительская	17,6	39,1	0	428
Колбаса полукопченая Московская	19,1	36,1	0	402
Колбаса полукопченая Сервелат	16,1	40,2	0	423
Колбаса сырокопченая Любительская	20,6	47,8	0	511
Колбаса сырокопченая Московская	24,3	41,6	0	476
Колбаса сырокопченая Сервелат	24,1	40,2	0	453
Колбаски охотничьи	27,1	24,6	0	325
Кровянка	10,6	17,8	14,5	261
Салями	21,3	53,6	1,1	576

Сардельки Говяжьи	11,1	18,2	1,6	215
Сардельки Свинные	10,1	31,8	1,7	330
Сосиски Говяжьи	10,3	20,3	0,9	229
Сосиски Куриные	10,6	22,1	3,3	242
Сосиски Любительские	9,8	30,1	0,4	318
Сосиски Молочные	11,3	23,9	1,1	260
Сосиски Свинные	9,2	23,2	4,5	284

## Масло, маргарин, жиры

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Жир куриный	0	99,7	0	896
Жир свиной топленый	0	99,5	0	882
Маргарин сливочный	0,5	82,3	0	746
Маргарин столовый молочный	0,5	82	0,9	744
Майонез 67%	3,3	67	2,4	624
Масло льняное	0	99,8	0	898
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло подсолнечное	0	99,9	0	899
Масло сливочное 82,5%	0,5	82,5	1	747
Масло топленое	0,4	98,1	0,5	885

## Молочные продукты

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Йогурт 1.5%	4,3	1,5	8,4	65
Йогурт 3.2%	5	3,2	8,9	87
Кефир 0%	2,8	0	3,8	29
Кефир 1%	2,8	1	4,0	37
Кефир 2,5%	3	2,5	4,0	51
Кефир 3,2%	3,2	3,2	4,1	57
Молоко 0%	2,8	0	4,6	34
Молоко 1%	2,8	1	4,6	43
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,6	53
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,6	58
Молоко козье сырое	3,1	4,2	4,7	71
Молоко коровье сырое	3,2	3,6	4,7	63
Молоко обезжиренное	2,1	0,1	4,5	30
Молоко сухое цельное	25,2	25	39,6	477
Молоко сгущенное	7,3	7,7	9,7	139

Простокваша 3,2%	2,9	3,2	4,0	57
Ряженка 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Ряженка 4,0%	2,9	4	4,1	68
Сливки 10%	2,8	10	4,1	121
Сливки 20%	2,8	20	3,9	209
Сметана 10%	3	10	2,9	118
Сметана 15%	3	15	2,9	163
Сметана 20%	3	20	2,9	208
Сырки из творожной массы	7,3	23	27,6	344
Сыр голландский	26,4	26,5	0	352
Сыр пошехонский	26,4	26,3	0	348
Сыр российский	24,1	29,8	0,4	366
Сыр сулугуни	20	24,2	0	293
Творог жирный	14	18	1,9	236
Творог нежирный	18,2	0,6	1,8	89
Творог полужирный	16,5	9	1,9	156

## Мясо, птица

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Баранина	16,2	15,3	0	201
Бараньи Почки	13,4	2,6	0	78
Баранья Печень	18,9	2,8	0	102
Баранье Сердце	13,6	2,7	0	85
Говядина	18,7	12,6	0	191
Говяжьи Мозги	9,3	9,6	0	126
Говяжья Печень	17,6	3,2	0	100
Говяжьи Почки	12,4	1,9	0	67
Говяжье Вымя	12,1	13,8	0	176
Говяжье Сердце	15,2	3,1	0	89
Говяжий Язык	13,4	12,1	0	160
Конина	20,3	7,1	0	149
Кролик	20,6	12,8	0	197
Свинина нежирная	16,3	27,9	0	318
Свинина жирная	11,6	49,1	0	484
Свиные почки	13,2	3,2	0	84
Свиная печень	18,6	3,5	0	105
Свиное сердце	15,2	3,1	0	87
Свиной язык	14,4	16,5	0	203
Телятина	19,9	1,1	0	91
Гуси	16,4	33,1	0	359
Индейка	21,1	12,3	0,6	192

Куры	20,4	8,6	0,8	161
Цыплята	18,5	7,9	0,5	159
Утки	16,4	61,3	0	348

## Овощи

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Баклажаны	0,6	0,1	7,5	22
Бобы	6,1	0,1	8,1	59
Брюква	1,2	0,1	8,4	38
Горошек зеленый	5,4	0,2	13,6	75
Кабачки	0,8	0,3	5,9	30
Капуста белокочанная	1,9	0	5,7	31
Капуста краснокочанная	1,9	0	6,3	34
Капуста цветная	2,7	0	5,2	30
Картофель вареный	2	0,3	16,5	80
Картофель жареный	2,6	9,7	23,5	198
Картофель молодой	2,2	0,3	12,5	57
Лук зеленый (перо)	1,4	0	4,2	21
Лук порей	3,2	0	7,1	38
Лук репчатый	1,6	0	9,3	41
Морковь	1,3	0,1	6,3	29
Огурцы грунтовые	0,7	0	3,1	15
Огурцы парниковые	0,7	0	1,6	9
Оливки	0,6	10,2	6,7	111
Перец зеленый сладкий	1,2	0	4,8	24
Перец красный сладкий	1,2	0	5,5	26
Петрушка (зелень)	3,8	0	8	45
Петрушка (корень)	1,6	0	11,2	48
Редис	1,5	0	4,2	22
Редька	1,7	0	7,1	33
Репа	1,6	0	5,8	27
Салат	1,6	0	2,1	15
Свекла	1,7	0	10,5	46
Томаты (грунтовые)	0,7	0	4,1	19
Томаты (парниковые)	0,7	0	2,6	12
Фасоль	4,4	0	4,4	36
Хрен	2,6	0	16,1	70
Чеснок	6,6	0	21,1	103
Шпинат	2,5	0	2,6	22
Щавель	1,6	0	5,5	29

## Орехи, сухофрукты

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Арахис	26,2	45,3	9,9	555
Грецкий орех	13,5	61,5	10,6	662
Изюм с косточкой	1,7	0	70,7	273
Изюм кишмиш	2,5	0	71,4	285
Кешью	25,8	54,3	13,3	647
Курага	5,7	0	65,3	270
Миндаль	18,3	57,9	13,4	643
Семя подсолнечника	20,9	52,5	5,4	582
Урюк	5,3	0	67,9	279
Финики	2,5	0,4	69,6	277
Фисташки	20	50,5	7,3	555
Фундук	16,3	66,7	9,8	701
Чернослив	2,7	0	65,3	262
Яблоки сушеные	3,1	0	68,3	275

## Рыба и морепродукты

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Бычки	12,7	8,2	5,1	147
Горбуша	21,2	7,1	0	151
Кальмар	18,2	0,2	0	77
Камбала	16	2,5	0	86
Карась	17,5	1,6	0	84
Карп	16	3,5	0	95
Кета	22,1	5,8	0	138
Килька	14,3	9,2	0	142
Корюшка	15,3	3,3	0	93
Крабовое мясо	16	0,9	0	67
Крабовые палочки	17,9	2,1	0	73
Красноперка	18,5	3,1	0	106
Креветка	18	0,9	0	85
Ледяная	15,6	1,3	0	76
Лещ	17,2	4,2	0	109
Лосось	19,2	13,8	0	200
Макрель	20,2	3,6	0	111
Мидии отварные	9,7	1,6	0	53
Минтай	15,7	0,6	0	67

Мойва	13,1	11,7	0	159
Навага	16,71	1,3	0	78
Налим	18,6	0,8	0	85
Окунь морской	17,4	5,5	0	123
Окунь речной	18,3	0,7	0	80
Осетр	16,5	10,5	0	161
Осьминог	18,5	0	0	74
Палтус	18,5	3,2	0	106
Плотва	18,5	0,4	0	108
Раки вареные	20,3	1,2	1,1	96
Сазан	18,1	5,2	0	119
Сайра	18,3	20,5	0	257
Салака	17,1	5,8	0	124
Сельдь	17,3	19,9	0	248
Семга	20,9	15,3	0	222
Сиг	19	7,3	0	141
Скумбрия	18	9,5	0	158
Сом	16,7	8,4	0	141
Ставрида	18	5,3	0	119
Стерлядь	17,3	6,3	0	126
Судак	19	0,7	0	81
Треска	17,7	0,5	0	76
Тунец	21,7	1,3	0	95
Угольная рыба	13,3	11,4	0	153
Угорь морской	14,2	30,7	0	331
Устрицы	14,4	0,3	6,2	91
Форель	19,6	2,1	0	99
Хек	16,4	2,3	0	84
Щука	18,2	0,8	0	83
Язык морской	10,3	5,3	0	89

## Сладости

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Варенье	0,4	0,2	74,5	286
Вафли	8,2	19,8	53,1	425
Гематоген	6,2	2,8	75,5	352
Драже фруктовое	3,7	10,3	73,4	388
Зефир	0,7	0	77,3	295
Ирис	3,1	7,7	81,2	384
Карамель	0	0,2	77,3	291
Конфеты шоколадные	3,9	39,7	54,6	576

Мармелад	0	0,2	77,1	289
Мед	0,6	0	80,5	312
Мороженое пломбир	3,6	15,1	20,5	223
Мороженое сливочное	3,6	10	19,5	182
Мороженое эскимо	3,6	20	19,5	278
Пастила	0,6	0	80,1	301
Печенье овсяное	6,5	14,1	71,4	430
Печенье сдобное	10,5	5,2	76	447
Пирожное слоеное	5,7	38,3	46,8	543
Пирожное бисквитное	4,9	9,1	84,1	338
Пряники	4,4	2,9	77,1	333
Сахар	0,2	0	99,6	377
Халва подсолнечная	11,4	29,3	54,6	519
Шоколад темный	5,2	35,6	52,4	546
Шоколад молочный	6,7	35,6	52,4	552

## Фрукты и ягоды

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Абрикосы	0,7	0	10,1	44
Айва	0,6	0	8,7	37
Алыча	0,3	0	7,6	35
Ананас	0,3	0	11,9	49
Апельсин	0,8	0	8,6	38
Бананы	1,7	0	22,1	87
Брусника	0,6	0	8,8	42
Виноград	0,5	0	17,8	73
Вишня	0,9	0	11,1	46
Гранат	0,9	0	11,9	53
Грейпфрут	0,8	0	7,5	37
Груша	0,5	0	10,6	41
Голубика	1,1	0	7,4	35
Дыня	0,8	0,3	7,3	34
Ежевика	1,9	0	5,1	31
Земляника	1,9	0	7,1	40
Инжир	0,9	0	13,7	57
Киви	1	0,7	9,7	46
Кизил	1,1	0	9,4	42
Клубника	0,6	0,4	7	30
Клюква	0,7	0	4,9	27
Крыжовник	0,8	0	9,7	43
Лимон	0,9	0	3,3	30



Малина	0,7	0	9,2	43
Мандарин	0,9	0	8,8	39
Манго	0,6	0,4	11,8	69
Морошка	0,9	0	6,9	33
Облепиха	0,8	0	5,6	31
Персики	0,9	0	10,1	42
Памело	0,6	0,1	6,1	29
Рябина	1,6	0	12,2	57
Слива	0,8	0	9,7	41
Смородина белая	0,4	0	8,5	37
Смородина красная	0,6	0	8,7	39
Смородина черная	1,0	0	8,0	38
Хурма	0,7	0	15,7	61
Черешня	1,3	0	12,5	54
Черника	1,2	0	8,8	41
Шелковица	0,6	0	12,5	50
Шиповник свежий	1,5	0	24,2	106
Шиповник сушеный	4,5	0	60,1	259
Яблоки	0,5	0	11,4	48

## Хлеб и хлебобулочные изделия, мука

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Баранки	16,4	1,1	69,7	342
Батон нарезной	9,4	2,7	50,7	261
Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Булочка	7,4	1,8	43,7	218
Лаваш армянский	7,7	1,1	47,8	239
Мука пшеничная высшего сорта	10,4	0,8	74,5	324
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,4	73,6	329
Мука пшеничная II сорта	11,6	1,9	70,7	328
Мука ржаная	6,8	1,2	76,8	321
Сушки	11,1	1	73,2	335
Сухари пшеничные	11,6	1,8	72,1	327
Хлеб ржаной	4,7	0,6	49,5	210
Хлеб пшеничный из муки I сорта	7,4	2,2	53	246

## Яйца

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
---------	-------	------	----------	------

Омлет	9,7	15,5	1,7	181
Яйцо куриное	12,7	11,1	0,6	153
Яйцо перепелиное	11,9	13,3	0,8	170
Яйцо страусиное	12,4	11,5	0,8	118
Яйцо утиное	13,5	14,1	0,2	176
Яичный порошок	45,3	37,3	5,1	545