

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100г СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

(Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник Автор: Под ред. В. А. Тутельяна. Издательство: М.: ДеЛи принт Год: 2002

Страниц: 236)

МУКА, КРУПЫ, БОБОВЫЕ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Мука пшеничная высш с.	-	10,3	0,9	74,2	10	122	18	16	86	1,2	0	-	0,17	0,08	1,20	0	327	1368
Мука 1-го сорта	-	10,6	1,3	73,2	12	176	24	44	115	2,1	0	-	0,25	0,12	2,20	0	329	1377
Мука 2-го сорта	-	11,7	1,8	70,8	18	251	32	73	184	3,3	0	-	0,37	0,14	2,87	0	328	1372
Крупа манная	-	11,3	0,7	73,3	22	120	20	30	84	2,3	0	-	0,14	0,07	1,00	0	326	1364
Крупа гречневая	1	10,3	2,1	63,6	0	167	70	98	298	8,0	0	-	-	-	-	-	325	1377
Крупа рисовая	1	7,0	0,6	77,3	26	54	24	21	97	1,8	0	-	0,08	0,04	1,60	0	323	1351
Крупа пшено	1	12,0	2,9	69,3	39	201	27	101	233	7,0	0,15	-	0,62	0,04	1,55	0	334	1397
Крупа толокно	-	12,2	5,8	68,3	23	351	58	111	328	10,7	0	-	0,22	0,06	0,70	0	357	1494
Крупа овсяная	1,5	11,9	5,8	65,4	45	292	64	116	361	3,9	0	-	0,49	0,11	1,10	0	345	1444
Овсяные хлопья (геркулес)	0	13,1	6,2	65,7	-	-	52	142	363	7,8	0	-	0,45	0,10	1,00	0	355	1485
Крупа перловая	1	9,3	1,1	73,7	-	172	38	94	323	3,3	0	-	0,12	0,06	2,00	0	324	1356
Крупа ячневая	1	10,4	1,3	71,7	-	-	-	-	343	1,6	0	-	0,27	0,08	2,74	0	322	1347
Крупа пшеничная	1	12,7	1,1	70,6	-	-	-	-	261	6,4	0	-	0,30	0,10	1,40	0	325	1360
Крупа пшеничная Артек	1	12,5	0,7	71,8	-	-	-	-	276	6,7	0	-	0,30	0,10	1,40	0	326	1364
Крупа кукурузная	0,5	8,3	1,2	75,0	55	147	20	36	109	2,7	0,20	-	0,13	0,07	1,10	0	325	1360
Горох лущеный	0,5	23,0	1,6	57,7	-	731	89	88	226	7,0	0,05	-	0,90	0,18	2,37	0	323	1351
Фасоль	0,5	22,3	1,7	54,5	40	1100	150	103	541	12,4	0,02	-	0,50	0,18	2,10	0	309	1293
Макаронные изделия в.с.	0	10,4	0,9	75,2	10	124	18	16	87	1,2	-	-	0,17	0,08	1,21	-	332	1389

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Хлеб ржаной	0	4,7	0,7	49,8	383	67	21	19	87	2,0	-	-	0,08	0,05	0,63	-	214	895
Хлеб из рж-пш. муки	0	6,8	1,2	46,4	382	131	30	46	123	2,3	-	-	0,16	0,09	1,22	-	215	900
То же из муки 1-го с.	0	7,6	0,9	49,7	488	127	26	35	83	1,6	-	-	0,16	0,08	1,54	-	226	946
То же из муки в.с.	0	7,6	0,6	52,3	349	93	20	14	65	0,9	-	-	0,11	0,06	0,92	-	233	975
Батоны простые	0	7,9	1,0	51,9	368	133	25	35	86	1,6	-	-	0,16	0,08	1,59	-	236	987
Батоны нарезные	0	7,4	2,9	51,4	402	125	25	33	82	1,5	-	-	0,15	0,08	1,51	-	250	1046
Булки городские	0	7,7	2,4	53,4	417	130	26	34	85	1,6	-	-	0,16	0,08	1,56	-	254	1063
Сдоба обыкновенная	0	7,6	5,0	56,4	406	129	25	33	85	1,5	-	-	0,18	0,09	1,59	-	288	1205
Сухари сливочные	0	8,5	10,6	71,3	301	109	24	17	75	1,1	-	-	0,12	0,08	1,07	-	397	1661

САХАР И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						Энергетическая ценность	
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Сахар песок	0	0	0	99,8	1	3	2	Сл.	Сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	374	1565
Крахмал картофельный	0	0,1	Сл.	79,6	6	15	40	Сл.	77	Сл.	0	0	0	0	0	0	299	1251
Мед натуральный	0	0,8	-	80,3	25	25	4	2	-	1,1	-	-	0,01	0,03	0,20	2,00	308	1289
Карамель леденцовая	0	Сл.	0,1	96,0	1	2	14	6	6	0,2	-	-	-	-	-	-	362	1511
То же с фруктовой начинк.	0	0,1	0,1	92,1	Сл.	2	15	6	8	0,2	0	0	0	Сл.	Сл.	0	348	1456
То же с молочной начинк.	0	0,8	1,0	92,1	10	33	46	10	29	0,3	0	0	Сл.	Сл.	Сл.	0	354	1481
Драже фруктово-ягодное	0	3,7	10,2	73,1	573	682	29	27	153	2,7	0	-	Сл.	Сл.	Сл.	0	384	1607
Шоколад молочный	0	6,9	35,7	52,4	76	543	187	38	235	1,8	Сл.	Сл.	0,05	0,26	0,50	0	547	2289
Какао порошок	0	24,2	17,5	27,9	7	2403	18	90	771	11,7	-	-	0,10	0,30	1,80	-	373	1561
Конфеты шок.-пралиновые	0	4,8	34,7	57,6	8	217	3	7	57	1,0	-	-	0,01	0,03	0,22	0	549	2297
Конфеты помадные	0	2,2	4,6	83,6	29	94	95	11	66	0,3	0	0	Сл.	0,03	0,02	0	364	1523
То же фруктово-помадные	0	Сл.	Сл.	90,6	Сл.	3	6	2	3	0,3	0	0	Сл.	Сл.	0,01	0	341	1427
Пряники	0	4,7	9,3	64,2	23	64	30	16	68	1,0	0,02	0,07	0,10	0,10	0,50	0	344	1439
Кексы	0	4,7	4,3	34,2	29	64	30	16	68	1,0	-	0,07	0,50	0,10	0,10	0	177	1699
Мармелад желейный	0	Сл.	0,1	77,7	-	-	10	4	4	0,1	-	-	-	-	-	-	296	1238
Пастила	0	0,5	Сл.	80,4	-	-	11	-	5	0,4	0	0	Сл.	0,10	Сл.	0	305	1276
Зефир	0	0,8	Сл.	78,3	-	-	9	-	8	0,3	0	0	Сл.	Сл.	Сл.	0	299	1251
Печенье из муки 1-го с.	0	7,4	10,0	76,2	29	120	20	30	83	1,5	Сл.	Сл.	0,13	0,09	1,44	0	406	1699
Печенье сдобное	0	10,4	5,2	76,8	38	132	43	22	122	1,8	Сл.	Сл.	0,08	0,08	0,75	0	376	1573
Вафли	0	3,2	2,8	80,1	5	33	10	2	33	0,6	-	0	0,04	0,04	0,40	0	342	1431
Пирожное бисквитное	0	4,7	9,3	64,2	23	64	30	16	68	1,0	0,02	0,07	0,10	0,10	0,50	0	344	1439

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						Энергетическая ценность	
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Молоко коровье пастериз.	0	2,8	3,2	4,7	50	146	121	14	91	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0	58	243
То же обезжиренное	0	3,0	0,05	4,7	52	152	126	15	95	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,15	0,10	0,4	31	130
То же белковое	0	4,3	1,0	6,4	52	157	136	16	96	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51	213
То же топленое 6% жирн.	0	3,0	6,0	4,7	50	146	124	14	92	0,1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,10	0,3	84	351
Сливки 10% жирности	0	3,0	10,0	4,0	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118	494
То же 20% жирности	0	2,8	20,0	3,6	35	109	86	8	60	0,2	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	205	858

Сметана 10% жирности	0	3,0	10,0	2,9	50	124	90	10	62	0.1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	116	485
То же 30% жирности	0	2,6	30,0	2,8	32	95	85	7	59	0.3	0,10	0,23	0,02	0,10	0,07	0,2	293	1226
Творог жирный	0	14,0	18,0	1,3	41	112	150	23	217	0.4	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,5	226	945
Творог полужирный	0	16,7	9,0	1,3	41	112	164	23	220	0.4	0,03	0,05	0,04	0,27	0,40	0,5	156	652
Творог нежирный	0	18,0	0,6	1,5	44	115	176	24	224	0.3	Сл.	Сл.	0,04	0,25	0,64	0,5	86	360
Творог мягкий диетическ.	0	16,0	11,0	1,0	41	112	160	23	224	0.3	0,03	0,06	0,04	0,27	0,40	0,5	170	712
Сырки творожные детские	0	9,1	23,0	18,5	41	112	135	23	200	0.4	0,06	0,10	0,03	0,30	0,30	0,5	315	1318
Кефир жирный	0	2,8	3,2	4,1	50	146	120	14	95	0.1	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	59	247
Кефир нежирный	0	3,0	0,05	3,8	52	152	126	15	95	0.1	Сл.	Сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30	126
Кефир таллинский	0	4,3	1,0	5,3	70	200	170	21	133	0.1	Сл.	Сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49	205
Простокваша	0	2,8	3,2	4,1	50	146	121	14	94	0.1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,14	0,8	58	243
Йогурт 1,5% жирности	0	5,0	1,5	3,5	50	152	124	15	95	0.1	Сл.	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	51	213
То же сладкий	0	5,0	1,5	8,5	50	150	124	15	95	0.1	Сл.	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	70	293
Ряженка 6% жирности	0	3,0	6,0	4,1	50	146	124	14	92	0.1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,14	0,3	85	356
Кумыс	0	1,6	1,0	5,0	34	77	94	25	60	0.1	0,01	0,03	0,02	0,04	0,07	9,0	39	163
Молоко сухое цельное	0	25,6	25,0	39,4	400	1000	919	139	790	1.1	0,11	0,25	0,20	1,30	0,70	4,0	475	1987
Молоко сгущенное	0	7,0	7,9	9,5	133	308	242	37	204	0.2	0,02	0,03	0,06	0,20	0,20	1,2	135	565
То же сгущенное с сахаром	0	7,2	8,5	56,0	106	380	307	34	219	0.2	0,02	0,03	0,06	0,20	0,2	1,0	315	1318
Сливки сгущенные с сах.	0	8,0	19,0	47,0	125	334	250	36	170	0.1	0,06	0,08	0,05	0,30	0,18	0,5	380	1590
Сыр российский	3	23,4	30,0	-	1000	116	1000	47,0	544	0.6	0,17	0,26	0,04	0,30	0,30	1,6	371	1552
Сыр советский	4	25,3	32,2	-	1000	-	1050	-	580	-	0,16	0,27	0,05	0,46	0,21	1,5	400	1674
Сыр ярославский	3	26,8	27,3	-	800	-	869	-	491	-	0,16	0,19	0,05	0,50	0,30	2,5	361	1510
Мороженное молочное	0	3,2	3,5	21,3	51	148	136	17	101	0.1	0,01	0,02	0,03	0,16	0,05	0,4	125	523
То же сливочное	0	3,3	10,0	19,8	50	156	148	22	107	0.1	0,03	0,04	0,03	0,20	0,05	0,6	178	745

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						Энергетическая ценность	
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В¹	В²	РР	С	ккал	кДж
Говядина I категории	25	18,9	12,4	-	60	315	9	21	198	2,6	-	Сл.	0,06	0,15	2,8	Сл.	187	782
То же II категории	29	20,2	7,0	-	65	334	10	23	210	2,8	-	Сл.	0,07	0,18	3,0	Сл.	144	602
Свинина мясная	15	14,6	33,0	-	51	242	7	21	164	1,6	-	0	0,52	0,14	2,4	Сл.	355	1485
Телятина I категории	28	19,7	1,2	-	108	344	11	24	189	1,7	-	Сл.	0,14	0,23	3,3	Сл.	90	377
Печень говяжья	7	17,4	3,1	-	63	240	5	18	339	9,0	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33	98	410

Печень свиная	3	18,8	3,6	-	72	250	7	24	353	12,0	-	3,45	0,24	2,18	8,0	21	108	452
Язык говяжий	8	13,6	12,1	-	-	-	7	19	162	4,5	-	-	0,12	0,30	3,0	-	163	682
Колбаса вареная диетич.	1	12,1	13,5	-	822	293	38	22	188	2,2	-	-	-	-	-	-	170	711
Колбаса вареная докторск	1	13,7	22,8	-	828	243	29	22	178	1,7	-	-	-	-	-	-	260	1088
Колбаса вареная любител.	1	12,2	28,0	-	900	211	7	17	146	1,7	-	-	0,25	0,18	2,47	-	301	1259
Колбаса вареная молоч.	1	11,7	22,8	-	935	250	40	21	169	1,7	-	-	-	-	-	-	252	1054
Колбаса вареная отдельная	1	10,1	20,1	1,8	1047	255	7	19	167	2,1	-	-	0,12	0,16	1,88	-	228	954
Колбаса вареная телячья	1	12,5	29,6	-	905	187	8	17	136	1,3	-	-	-	-	-	-	316	1322
Колбаса вареная чайная	1	10,7	18,4	1,9	1057	219	6	15	133	1,8	-	-	0,10	0,16	1,83	-	216	904
Сардельки 1-го сорта	1,5	9,5	17,0	1,9	904	212	7	17	149	1,9	-	-	-	-	-	-	198	828
Сардельки свиные	1,5	10,1	31,6	1,9	898	215	6	18	139	1,2	-	-	0,25	0,12	1,10	-	332	1389
Сосиски молочные	1,5	12,3	25,3	-	745	237	29	20	161	1,7	-	-	-	-	-	-	277	1159
Сосиски русские	1,5	12,0	19,1	-	827	231	7	17	150	1,8	-	-	0,18	0,15	1,54	-	220	920
Сосиски свиные	1,5	11,8	30,8	-	826	242	7	21	164	1,6	-	-	-	-	-	-	324	1356
Колбаса полукопченая	1	16,5	34,4	-	1630	334	10	27	226	2,7	-	-	0,19	0,20	2,25	-	376	1573
То же сырокопченая	1	24,8	41,5	-	2036	439	14	30	284	3,9	-	-	-	-	-	-	473	1979
Говядина тушеная (конс.)	-	16,8	18,3	-	444	284	9	19	178	2,4	-	-	0,02	0,19	1,76	-	232	971
Куры I категории**	39/25	18,2	18,4	0,7	110	194	16	27	228	3,0	-	0,07	0,07	0,15	3,70	-	241	1008
Куры II категории	47/30	20,8	8,8	0,6	130	240	20	32	298	3,0	-	0,07	0,07	0,14	3,60	-	165	690
Цыплята-бройлеры I катег	44/28	17,6	12,3	0,4	100	300	10	25	210	1,5	-	0,04	0,07	0,15	3,10	-	183	766
То же II категории	52/33	19,7	5,2	0,5	119	350	12	30	250	1,5	-	0,03	0,08	0,16	3,40	-	127	531
Индейки I категории	37/23	19,5	22,0	-	100	210	12	19	200	4,0	-	0,01	0,05	0,22	3,80	-	276	1155
Индейки II категории	43/27	21,6	12,0	0,8	125	257	18	22	225	5,0	-	0,01	0,07	0,19	4,00	-	197	824
Гуси I категории	40/22	15,2	39,0	-	91	200	12	35	154	3,0	-	0,02	0,08	0,23	2,20	-	412	1724
Утки I категории	40/22	15,8	38,0	-	58	165	23	25	200	3,0	-	0,05	0,12	0,17	2,80	-	405	1695

РЫБА, РЫБНЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Горбуша натур.(консервы)	0	20,9	5,8	-	-	260	185	56	230	0,9	-	-	0,03	0,08	2,1	-	138	577
Сайра (консервы)	0	16,4	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	258	1079
Горбуша	42	21,0	7,0	-	-	315	48	44	-	2,9	-	0,03	0,06	0,14	2,2	Сл.	147	615
Минтай	54	15,9	0,7	-	-	428	-	57	-	0,8	-	-	0,08	0,15	1,0	Сл.	70	293
Осетр	36	15,8	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	202	845
Сардина океаническая	34	19,0	10,0	-	-	335	8	23	276	0,7	-	0,09	0,01	0,10	7,6	-	166	695
Севрюга	36	16,9	10,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	669
Сельдь сол.	39	17,7	19,5	-	-	129	102	30	278	0,9	-	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7	242	1013

Ставрида	51	18,5	5,0	-	-	350	64	20	255	0,5	-	0,01	0,17	0,12	0,13	1,5	119	498
Судак	49	19,0	0,8	-	-	187	27	21	-	0,4	-	Сл.	0,08	0,11	1,0	3,0	83	347
Терпуг	42	17,8	3,4	-	-	-	-	-	-	-	-	0,06	0,03	0,14	1,1	-	102	427
Треска	51	17,5	0,6	-	78	338	39	23	222	0,6	-	0,01	0,09	0,16	2,3	Сл.	75	314
Хек	43	16,6	2,2	-	78	257	20	17	-	-	-	-	0,12	0,10	1,0	3,2	86	360
Морская капуста	-	0,9	0,2	3,0	518	968	40	171	55	16	0,15	-	0,04	0,06	0,4	2,0	5	21
Горбуша соленая	35	22,1	9,0	-	-	278	60	29	126	2,5	-	-	0,20	0,16	1,9	-	165	707
Икра кеты зернистая	0	31,6	13,8	-	-	265	90	29	490	1,8	-	0,45	-	-	-	-	251	1050
Икра осетровых зернистая	0	28,9	9,7	-	-	-	-	-	-	-	-	0,18	0,30	0,36	1,52	7,8	203	849
Печень трески (консервы)	0	4,2	65,7	1,2	-	113	35	51	230	-	-	3,3	0,02	0,32	2,7	-	613	2565

ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Яйца куриные	13	12,7	11,5	0,7	71	153	55	54	185	2,7	-	0,35	0,07	0,44	0,19	-	157	657
Яйца перепелиные	8	11,9	13,1	0,6	80	-	68	-	219	4,0	-	0,47	0,11	0,65	0,26	-	168	703
Яйчный порошок	0	45,0	37,3	7,1	280	560	200	180	770	13,0	-	0,90	0,25	1,64	1,18	-	542	2268

ЖИРЫ ЖИВОТНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ, ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Масло любительское	0	1,0	78,0	0,7	77	24	23	3	19	0,2	0,33	0,45	Сл.	0,01	0,10	0	709	2966
Масло топленое	0	0,3	98,0	0,6	-	-	-	-	-	-	0	0,6	0	0	0	0	887	3711
Масло подсолнечное, рафин.)	0	0	99,9	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	899	3761
Масло крестьянское	0	1,3	72,5	0,9	81	26	24	3	20	0,2	0,3	0,40	0,01	0,01	0,11	0	661	2766
Жир топленый	0	0	99,7	-	-	-	-	-	-	-	0	0,03	0	0	-	-	897	3753
Маргарин молочный	0	0,3	82,3	1,0	187	13	12	1	8	Сл.	0,4	-	0	0	0,02	Сл.	746	3121
Маргарин сливочный	0	0,3	82,3	1,0	187	13	12	1	8	Сл.	0,4	-	0	0	0,02	Сл.	746	3121
Жир кулинарный	0	0	99,7	0	0	0	0	0	0	0	0	Сл.	-	-	0	0	897	3753
Жир кондитерский	0	0	99,7	0	-	-	2	9	70	2	-	Сл.	-	-	0	0	897	3753
Майонез	0	3,1	67,0	2,6	-	48	28	11	50	Сл.	-	-	-	-	-	-	627	2623
Масло сливочное	0	0,6	82,5	0,9	74	23	22	3	19	0,2	0,34	0,50	Сл.	0,01	0,10	0	748	3130

ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ГРИБЫ, ОВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Баклажаны	10	0,6	0,1	5,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	-	0,04	0,05	0,60	5,0	24	100
Брюква	15	1,2	0,1	8,1	10	238	40	7	41	1,5	0,12	-	0,04	0,03	0,50	30	37	155
Горошек зеленый	-	5,0	0,2	13,3	2	285	26	38	122	0,7	0,40	-	0,34	0,19	2,00	25	72	301
Кабачки	25	0,6	0,3	5,7	2	238	15	9	12	0,4	0,03	-	0,03	0,03	0,60	15	27	113
Капуста белокочанная	20	1,8	-	5,4	13	185	48	16	31	1,0	0,02	-	0,06	0,05	0,40	50	28	117
Капуста квашенная	-	0,8	-	1,8	-	187	51	17	34	1,3	-	-	-	-	-	20	14	59
Капуста краснокочанная	15	1,8	-	6,1	4	302	53	16	32	0,6	0,10	-	0,05	0,05	0,40	60	31	130
Капуста цветная	25	2,5	-	4,9	10	210	26	17	51	1,4	0,02	-	0,10	0,10	0,60	70	29	121
Картофель	28	2,0	0,1	19,7	28	568	10	23	58	0,9	0,02	-	0,12	0,05	0,90	20	83	347
Лук зеленый (перо)	20	1,3	-	4,3	57	259	121	18	26	1,0	2,00	-	0,02	0,10	0,30	30	22	92
Лук репчатый	16	1,7	-	9,5	18	175	31	14	58	0,8	Сл.	-	0,05	0,02	0,20	10	43	180
Морковь красная	20	1,3	0,1	7,0	21	200	51	38	55	1,2	9,0	-	0,06	0,07	1,0	5	33	138
Огурцы грунтовые	7	0,8	-	3,0	8	141	23	14	42	0,9	0,06	-	0,03	0,04	0,20	10	15	63
Огурцы парниковые	7	0,7	-	1,8	7	196	17	-	42	0,5	0,02	-	0,03	0,02	-	7	10	42
Огурцы соленые	-	2,8	-	1,3	-	-	25	-	20	1,2	-	-	-	-	-	-	19	79
Перец зеленый сладкий	25	1,3	-	4,7	7	139	6	10	25	0,8	1,00	-	0,06	0,10	0,60	150	23	96
Петрушка(зелень)	20	3,7	-	8,1	79	340	245	85	95	1,9	1,70	-	0,05	0,05	0,70	150	45	188
Петрушка (корень)	25	1,5	-	11,0	-	262	86	41	82	1,8	0,01	-	0,08	0,10	1,00	35	47	197
Редис	20	109	-	7,0	17	357	35	22	26	1,2	0,02	-	0,03	0,03	0,25	29	34	142
Репа	20	1,5	-	5,9	58	238	49	17	34	0,9	0,10	-	0,05	0,04	0,80	20	28	117
Салат	20	1,5	-	2,2	8	220	77	40	34	0,6	1,75	-	0,03	0,08	0,65	15	14	59
Свекла	20	1,7	-	10,8	86	288	37	43	43	1,4	0,01	-	0,02	0,04	0,20	10	48	201
Томаты грунтовые	5	0,6	-	4,2	40	290	14	20	26	1,4	1,20	-	0,06	0,04	0,53	25	19	79
Томаты парниковые	5	0,6	-	2,9	15	243	8	-	35	0,5	0,5	-	0,04	0,03	0,50	20	14	59
Чеснок	15	6,5	-	21,2	120	260	90	30	140	1,5	Сл.	-	0,08	0,08	1,00	10	106	444
Шпинат	26	2,9	-	2,3	62	774	106	82	83	3,0	4,5	-	0,10	0,25	0,60	55	21	88
Грибы белые свежие	24	3,2	0,7	1,6	-	-	27	-	89	5,2	-	-	0,02	0,30	4,6	30	25	105
Грибы сушеные	-	27,6	6,8	10,0	-	-	184	-	606	35,0	-	-	0,27	3,23	40,4	150	209	874

КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Капуста цветная	0	0,9	0,1	1,6	320	126	15	10	43	0,5	Сл.	-	0,01	0,04	1,00	30,0	11	46
Горошек зеленый конс.	0	3,1	0,2	7,1	360	135	16	21	53	0,7	0,30	-	0,11	0,05	0,70	10,0	41	172
Кукуруза консервиров.	0	2,2	0,4	11,2	58,0	135	16	21	53	0,7	0,30	-	0,11	0,05	0,70	10,0	41	172

Морковь натуральная	0	1,3	0,3	7,3	440	161	42	13	41	0,6	5,40	-	0,03	0,04	0,60	4,0	36	151
Свекла натуральная	0	1,2	0	7,1	480	288	15	16	29	0,6	Сл.	-	0,01	0,03	0,20	4,0	32	134
Томат с кожицей	0	0,5	Сл.	2,1	480	260	30	15	35	0,8	1,0	-	0,01	0,04	0,40	15,0	10	42
Фасоль консервированная	0	3,1	0,2	7,1	360	135	16	21	53	0,7	0,30	-	0,11	0,05	0,70	10,0	41	172

Бахчевые, фрукты и ягоды

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Абрикосы	14	0,9	-	10,5	30	305	28	19	26	2,1	1,60	-	0,03	0,06	0,70	10	46	192
Алыча	13	0,2	-	7,4	17	188	27	21	25	1,9	0,16	-	0,02	0,03	0,50	13	34	142
Апельсины	30	0,9	-	8,4	13	197	34	13	23	0,3	0,05	-	0,04	0,03	0,20	60	38	159
Банан	30	1,08	0	14,6	-	-	13,5	-	-	1,00	-	-	0,08	0,10	-	16,88	62,0	-
Груши	10	0,4	-	10,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	-	0,02	0,03	0,10	5	42	176
Лимоны	40	0,9	-	3,6	11	163	40	12	22	0,6	0,01	-	0,04	0,02	0,10	40	31	130
Вишни	15	0,8	-	11,3	20	256	37	26	30	1,4	0,10	-	0,03	0,03	0,40	15	49	205
Мандарины	26	0,8	-	8,6	12	155	35	11	17	0,10	0,06	-	0,06	0,03	0,20	38	38	159
Гранаты	40	0,9	-	11,8	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	0,01	0,40	4	52	218
Грейпфруты	35	0,9	-	7,3	13	184	23	10	18	0,5	0,02	-	0,04	0,02	0,20	60	35	146
Инжир	2	0,7	-	13,9	18	190	-	-	-	3,2	0,05	-	0,06	0,05	0,50	2	56	234
Персики	20	0,9	-	10,4	-	363	20	16	34	4,1	0,50	-	0,04	0,01	0,70	10	44	184
Рябина черноплодная	10	1,5	-	12,0	-	-	-	-	-	-	1,20	-	0,01	0,02	0,30	15	54	226
Слива садовая	10	0,8	-	9,9	18	214	28	17	27	2,1	0,10	-	0,06	0,04	0,60	10	43	180
Хурма	15	0,5	-	15,9	15	200	127	56	42	2,5	1,20	-	0,02	0,03	0,20	15	62	259
Черешня	15	1,1	-	12,3	13	233	33	24	28	1,8	0,15	-	0,01	0,01	0,40	15	52	218
Яблоки	12	0,4	-	11,3	26	248	16	9	11	2,2	0,03	-	0,01	0,03	0,30	13	46	192
Виноград	13	0,4	-	17,5	26	255	45	17	22	0,6	Сл.	-	0,05	0,02	0,30	6	69	289
Брусника	5	0,7	-	8,6	7	73	40	7	16	0,4	0,05	-	-	-	-	15	40	167
Виноград сушеный (изюм)		1,3	-	62,1	-	774	72	37	116	2,7	0,09	-	0,13	0,07	0,45	-	259	
Абрикосы сушеные(курага)		4,4	-	63,5	-	1717	160	105	146	11,8	5	-	-	-	-	-	279	
Чернослив		1,4	-	49,1	-	648	60,0	20,0	62	2,2	-	-	-	-	-	-	207	-
Земляника (садовая)	10	1,8	-	8,1	18	161	40	18	23	1,2	0,03	-	0,03	0,05	0,30	60	41	172
Клюква	2	0,5	-	4,8	12	119	14	8	11	0,6	Сл.	-	0,02	0,02	0,15	15	28	117
Крыжовник	5	0,7	-	9,9	23	260	22	9	28	1,6	0,20	-	0,01	0,02	0,25	30	44	184
Малина	12	0,8	-	9,0	19	224	40	22	37	1,6	0,20	-	0,02	0,05	0,60	25	41	172
Смородина белая	8	0,3	-	8,7	-	-	36	-	-	-	0,04	-	0,01	0,02	0,30	40	39	163
Смородина красная	8	0,6	-	8,0	21	275	36	17	33	0,9	0,20	-	0,01	0,03	0,20	25	38	159

Смородина черная	3	1,0	-	8,0	32	372	36	35	33	1,3	0,10	-	0,02	0,02	0,30	200	40	167
Черника	2	1,1	-	8,6	6	51	16	6	13	7,0	Сл.	-	0,01	0,02	0,30	10	40	167
Шиповник свежий	10	1,6	-	24,0	5	23	26	8	8	11,5	2,6	-	0,05	0,33	0,60	470	101	423
Шиповник сухой	-	4,0	-	60,0	13	58	66	20	20	28,0	6,7	-	0,15	0,84	1,50	1200	253	1059

КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Кабачки в томатном соусе	0	1,7	8,6	8,5	620	235	30	29	94	6,0	0,88	-	0,03	0,07	-	6,4	117	490
Перец фарш. овощами	0	1,7	6,6	11,3	700	173	62	33	47	5,6	4,0	-	0,05	0,10	-	20,0	109	456
Икра из баклажанов	0	1,7	13,3	6,9	610	305	43	30	71	7,0	0,92	-	0,03	0,06	-	7,0	154	644
Томатный сок	0	1,0	0	3,3	-	286	13	26	32	0,7	0,50	-	0,01	0,03	0,30	10,0	18	75
Томат-паста	0	3,6	0	11,8	151	-	20	-	70	2,0	1,80	-	0,05	0,03	0,60	26,0	63	264
Икра из кабачков	0	2,0	9,0	8,6	700	315	41	35	67	7,0	0,92	-	0,02	0,05	-	7,0	122	510

КОМПОТЫ (КОНСЕРВЫ)

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Абрикосы половинками	-	0,5	0	21,4	18	183	12	8	18	0,7	1,3	-	0,02	0,04	0,37	4,0	85	356
Вишни	-	0,6	0	25,5	10	-	10	-	17	0,4	0,1	-	0,02	0,02	0,20	2,0	101	423
Слива-венгерка	-	0,5	0	25,0	10	-	15	-	11	2,2	Сл.	-	0,02	0,02	0,30	2,0	98	410
Яблоки	-	0,2	0	24,0	13	-	10	-	6	0,2	Сл.	-	0,01	0,02	0,20	1,8	92	385

ФРУКТОВЫЕ СОКИ (КОНСЕРВЫ)

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Абрикосовый	0	0,5	0	14,0	15	245	3	-	18	0,2	1,3	-	0,02	0,04	-	4,0	56	234
Апельсиновый	0	0,7	0	13,3	-	-	18	-	13	0,3	0,05	-	0,04	0,02	0,22	40,0	55	230
Виноградный	0	0,3	0	18,5	15	212	19	16	20	0,3	0	-	0,02	0,01	0,10	2,0	72	301
Персиковый	0	0,3	0	17,5	-	-	-	-	-	-	0,10	-	0,01	0,01	0,10	10,0	69	289
Яблочный	0	0,5	0	11,7	2	100	8	5	9	0,2	Сл.	-	0,01	0,01	0,10	2,0	47	197
Вишневый	0	0,7	0	12,2	3	250	17	6	18	0,3	0,05	-	0,01	0,02	0,20	7,4	53	222
Гранатовый	0	0,3	0	14,5	-	-	-	-	-	-	0	-	0,04	0,01	0,30	4,0	61	255
Мандариновый	0	0,8	0	9,6	-	-	-	-	-	-	0,03	-	0,04	0,02	0,10	25,0	41	172
Сливовый	0	0,3	0	16,1	-	-	-	-	-	-	0,15	-	0,01	0,01	0,29	4,0	65	272

ВАРЕНЬЕ, ПОВИДЛО

Продукты	Несъедобная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Варенье из слив	-	0,4	0	74,6	9	107	15	9	14	1,1	-	-	-	0,03	-	3,0	283	1184
Варенье из яблок	-	0,4	0	68,7	13	124	11	5	7	1,3	-	-	-	-	-	1,4	260	1088
Повидло абрикосовое	0	0,4	0	63,9	18	183	22	14	19	1,5	-	-	-	-	-	-	242	1013
Повидло (джем)	0	0,4	0	65,3	16	149	14	7	9	1,8	-	-	0,01	0,02	-	0,5	247	1033

Примечание:

* Несъедобная часть - процент отходов при холодной кулинарной обработке продуктов.

** Здесь и далее: первая цифра - полупотрошенной, вторая - для потрошенной птицы.



Используемые в двухнедельном меню продукты