

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал
<b>ОВОЧІ</b>				
Баклажани	0,6	0,1	5,5	24
Бруква	1,2	0,1	8,1	37
Горошок зелений	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста білокачанна	1,8	0	5,4	28
Капуста червонокачанна	1,8	0	6,1	31
Капуста цвітна	2,5	0	4,9	29
Картопля	2,0	0,1	19,7	83
Лук зелений (перо)	1,3	0	4,3	22
Лук порей	3,0	0	7,3	40
Лук ріпчастий	1,7	0	9,5	43
Морква червона	1,3	0,1	7,0	33
Огірки ґрунтові	0,8	0	3,0	15
Огірки парникові	0,7	0	1,8	10
Перець зелений солодкий	1,3	0	4,7	23
Перець червоний солодкий	1,3	0	5,7	27
Петрушка (зелень)	3,7	0	8,1	45
Петрушка (корінь)	1,5	0	11,0	47
Ревінь (черешковий)	0,7	0	2,9	16
Редис	1,2	0	4,1	20
Редька	1,9	0	7,0	34
Репа	1,5	0	5,9	28
Салат	1,5	0	2,2	14
Буряк	1,7	0	10,8	48
Томати (ґрунтові)	0,6	0	4,2	19
Томати (парникові)	0,6	0	2,9	14
Зелена квасоля (стручок)	4,0	0	4,3	32
Хрін	2,5	0	16,3	71
Черемша	2,4	0	6,5	34
Часник	6,5	0	21,2	106
Шпинат	2,9	0	2,3	21
<b>М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ, ПТИЦЯ</b>				
Баранина	16,3	15,3	0,0	203
Яловичина	18,9	12,4	0,0	187
Конина	20,2	7,0	0,0	143
Кролик	20,7	12,9	0,0	199
Поросята	20,6	3	0,0	109
Свинина нежирна	16,4	27,8	0,0	316
Свинина жирна	11,4	49,3	0,0	489
Телятина	19,7	1,2	0,0	90
Оленина	19,5	8,5	0,0	155

Баранячі Нирки	13,6	2,5	0,0	77
Бараняча Печінка	18,7	2,9	0,0	101
Бараняче Серце	13,5	2,5	0,0	82
Яловичі Мозки	9,5	9,5	0,0	124
Яловича Печінка	17,4	3,1	0,0	98
Яловичі Нирки	12,5	1,8	0,0	66
Яловиче Вим'я	12,3	13,7	0,0	173
Яловичі Серце	15,0	3,0	0,0	87
Яловичий Язик	13,6	12,1	0,0	163
Мозки свинині	10,5	8,6	0,8	119
Нирки свинині	13,0	3,1	0,0	80
Печінка свинина	18,8	3,6	0,0	108
Серце свинини	15,1	3,2	0,0	89
Язик свинини	14,2	16,8	0,0	208
Гуси	16,1	33,3	0,0	364
Індійка	21,6	12,0	0,8	197
Кури	20,8	8,8	0,6	165
Курчата	18,7	7,8	0,4	156
Вутки	16,5	61,2	0,0	346
<b>РИБА І МОРЕПРОДУКТИ</b>				
Бички	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	21	7	0	147
Камбала	16,1	2,6	0	88
Карась	17,7	1,8	0	87
Короп	16	3,6	0	96
Кета	22	5,6	0	138
Кижуч	21,6	6	0	140
Кілька балтійська	14,1	9	0	137
Кілька каспійська	18,5	13,1	0	192
Корюшка	15,5	3,2	0	91
Льодяна	15,5	1,4	0	75
Лящ	17,1	4,1	0	105
Сьомга	20,8	15,1	0	219
Мінога	14,7	11,9	0	166
Минтай	15,9	0,7	0	70
Мойва	13,4	11,5	0	157
Навага	16,1	1	0	73
Навича	19,1	8	0	148
Минь	18,8	0,6	0	81
Нерка червона	20,3	8,4	0	157
Нототенія мармурова	14,8	10,7	0	156
Окунь морський	17,6	5,2	0	117
Окунь річний	18,5	0,9	0	82
Осетер	16,4	10,9	0	164

Палтус	18.9	3	0	103
Пікша	17,2	0,5	0	73
Путасу	16.1	0.9	0	72
Риба-шабля	20.3	3.2	0	110
Рибець каспійський	19.2	2.4	0	98
Сазан	18.4	5.3	0	121
Сайра крупна	18.6	20.8	0	262
Сайра дрібна	20.4	0.8	0	143
Салака	17.3	5.6	0	121
Севрюга	16,9	10,3	0	160
Оселедець	17.7	19.5	0	242
Сиг	19	7.5	0	144
Скумбрія	18	9	0	153
Сом	16.8	8.5	0	144
Ставрида	18.5	5	0	119
Стерлядь	17	6.1	0	320
Судак	19	0.8	0	83
Тріска	17.5	0.6	0	75
Тунець	22,7	0,7	0	96
Вугільна риба	13.2	11.6	0	158
Вугор морський	19.1	1.9	0	94
Вугор	14.5	30.5	0	333
Хек	16.6	2.2	0	86
Щука	18.8	0.7	0	82
Язь	18.2	0.3	0	117
Мідії	11,5	2	3,3	77
Устриця	9	2	4,5	72
Креветка далекосхідна	28,7	1,2	0	134
Печінка тріски	4,2	65,7	0	613
Кальмар	18	0,3	0	75
Раки річні	15,5	1	1,2	76
Краб	16	0,5	0	69
Креветка	18	0,8	0	83
Морська капуста	0,9	0,2	3,0	5
Трепанг	7,3	0,6	0	35
<b>ІКРА</b>				
Білужина зерниста	26,8	13,8	0,8	235
Горбуші зерниста	30,6	11,5	1	230
Кети зерниста	31,6	13,8	0	251
Ляща пробійна	24,7	4,8	0	142
Минтаєва пробійна	28,4	1,9	0	131
Осетрова зерниста	28,9	9,7	0	203
Осетрова паюсна	38,2	14,5	1,5	289
Осетрова пробійна	36	10,2	0	123

<b>ЯЙЦЯ</b>				
Яйце курчине	12,7	11,5	0,7	157
Яечний порошок	45	37,3	7,1	542
Сухий білок	73,3	1,8	7	336
Сухий жовток	34,2	52,2	4,4	623
Яйце перепелине	11,9	13,1	0,6	168
<b>ФРУКТИ ТА ЯГОДИ</b>				
Абрикоси	0,9	0	10,5	46
Айва	0,6	0	8,9	38
Алича	0,2	0	7,4	34
Ананас	0,4	0	11,8	48
Банани	1,5	0	22,4	91
Вишня	0,8	0	11,3	49
Гранат	0,9	0	11,8	52
Груша	0,4	0	10,7	42
Інжир	0,7	0	13,9	56
Кизил	1,0	0	9,7	45
Киви	0,8	0	8,1	47
Персики	0,9	0	10,4	44
Рябина садова	1,4	0	12,5	58
Рябина чорноплідна	1,5	0	12,0	54
Слива садова	0,8	0	9,9	43
Хурма	0,5	0	15,9	62
Черешня	1,1	0	12,3	52
Шовковиця	0,7	0	12,7	53
Яблука	0,4	0	11,3	46
Апельсин	0,9	0	8,4	38
Грейпфрут	0,9	0	7,3	35
Лимон	0,9	0	3,6	31
Мандарин	0,8	0	8,6	38
Брусниця	0,7	0	8,6	40
Виноград	0,4	0	17,5	69
Голубика	1,0	0	7,7	37
Ожина	2,0	0	5,3	33
Земляника	1,8	0	8,1	41
Журавлина	0,5	0	4,8	28
Агрус	0,7	0	9,9	44
Малина	0,8	0	9,0	41
Морошка	0,8	0	6,8	31
Обліпіха	0,9	0	5,5	30
Смородина біла	0,3	0	8,7	39
Смородина червона	0,6	0	8,0	38
Смородина чорна	1,0	0	8,0	40

Терн	1,5	0	9,4	54
Фініки	2,5	0	69,2	292
Чорниця	1,1	0	8,6	40
Шипшина свіжа	1,6	0	24,0	101
Шипшина сушена	4,0	0	60,0	253
<b>СУХОФРУКТИ</b>				
Урюк	5,0	0	67,5	278
Курага	5,2	0	65,9	272
Ізюм з кісточкою	1,8	0	70,9	276
Ізюм кишмиш	2,3	0	71,2	279
Вишня	1,5	0	73,0	292
Груша	2,3	0	62,1	246
Персики	3,0	0	68,5	275
Чорнослив	2,3	0	65,6	264
Яблука	3,2	0	68,0	273
<b>МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ</b>				
Ацидофілін нежирний	3	0,1	3,9	31
Ацидофілін жирний	2,9	3,2	3,8	59
Бринза з коров'ячого молока	17,9	20,1	0,0	260
Йогурт натуральний 1.5% жирності	5,0	1,5	3,5	51
Кефір нежирний	3,0	0,1	3,8	30
Кефір жирний	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сухе цільне	25,6	25,0	39,4	475
Молоко згущене	7,0	7,9	9,5	135
Молоко згущене з цукром	7,2	8,5	56,0	315
Ряжанка	3,0	6,0	4,1	85
Вершки 10%	3,0	10,0	4,0	118
Вершки 20%	2,8	20,0	3,6	205
Сметана 10%	3,0	10,0	2,9	116
Сметана 20%	2,8	20,0	3,2	206
Сирки і маса сиркова	7,1	23,0	27,5	340
Сир російський	23,4	30,0	0,0	371
Сир голландський	26,8	27,3	0,0	361
Сир швейцарський	24,9	31,8	0,0	396
Сир плавлений	24,0	13,5	0,0	226
Сир ковбасний	21,4	19,4	3,7	275
Сир чеддер	23,5	30,8	0	380
Сир рокфор	20,5	27,5	0	335
Сулугуні	20,5	22	0,4	286
Творог жирний	14,0	18,0	1,3	226
Творог полужирний	16,7	9,0	1,3	156

Творог нежирний	18,0	0,6	1,5	86
Кисле молоко нежирне	3	0,1	3,8	30
Кисле молоко жирне	2,9	3,2	4,1	59
Морозиво молочне	3,7	3,5	21,3	132
Морозиво вершкове	3,7	10	19,4	183
Морозиво пломбір	3,7	15	20,4	232
<b>КРУПИ</b>				
Гречана	12,6	2,6	68,0	329
Манна	11,3	0,7	73,3	326
Вівсяна	11,9	5,8	65,4	345
Перлова	9,3	1,1	73,7	324
Пшоно	12,0	2,9	69,3	334
Рисова	7,0	0,6	73,7	323
Пшенична	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	12,2	5,8	68,3	357
Ячнева	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	13,1	6,2	65,7	355
Кукурудзяна	8,3	1,2	75,0	325
<b>БОБОВІ</b>				
Боби	6,0	0,1	8,3	58
Горох лущений	23,0	1,6	57,7	323
Горох цільний	23,0	1,2	53,3	303
Горошок зелений	5	0,2	8,3	55
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Квасоля	22,3	1,7	54,5	309
Чечевиця	24,8	1,1	53,7	310
<b>ГРИБИ</b>				
Білі свіжі	3,2	0,7	1,6	25
Білі сушені	27,6	6,8	10,0	209
Підберезовики свіжі	2,3	0,9	3,7	31
Підосиновики свіжі	3,3	0,5	3,4	31
Сироїжки свіжі	1,7	0,3	1,4	17
<b>ГОРІХИ, НАСІННЯ</b>				
Фундук	16,1	66,9	9,9	704
Мигдаль	18,6	57,7	13,6	645
Волоський горіх	13,8	61,3	10,2	648
Арахіс	26,3	45,2	9,7	548
Кеш'ю	18,5	48,5	22,5	600
Ліщина	13	62,6	9,3	653
Мак	17,5	47,5	14,5	556
Кунжут	19,4	48,7	12,2	565

Насіння соняшника	20,7	52,9	5	578
<b>ХЛІБ, ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ, БОРОШНО</b>				
Хліб житній	4,7	0,7	49,8	214
Хліб пшеничний	7,7	2,4	53,4	254
Здобна випічка	7,6	4,5	60,0	297
Баранки	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	11,0	1,3	73,0	330
Сухарі пшеничні	11,2	1,4	72,4	331
Мука пшенична вищого гатунку	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшенична I гатунку	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшенична II гатунку	11,7	1,8	70,8	328
Мука житня	6,9	1,1	76,9	326
Мука гречана	13,6	1,2	71,9	353
Мука рисова	7,4	0,6	80,2	356
Мука кукурудзяна	7,2	1,5	72,1	331
<b>ЖИРИ, МАРГАРИН, МАСЛО</b>				
Майонез	3,1	67	2,6	627
Шпик свинячий (без шкурки)	1,4	92,8	0	816
Маргарин низькокалорійний	0,5	60	0,7	545
Маргарин молочний	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродний	0,5	82	1,2	744
Олія рослинна	0	99,9	0	899
Масло вершкове	0,6	82,5	0,9	748
Масло топлене	0,3	98	0,6	887
Масло арахісове	0	99,9	0	899
Масло гірчичне	0	99,8	0	898
Масло какао	0	99,9	0	899
Масло кокосове	0	99,9	0	899
Масло конопляне	0	99,9	0	899
Жир з печінки тріски	0	99,8	0	898
Жир курячий	0	99,7	0	897
Жир кондитерський твердий	0	99,8	0	898
Жир баранячий або яловичий	0	99,7	0	897
<b>КОВБАСА ТА КОВБАСНІ ВИРОБИ</b>				
Варена ковбаса Діабетична	12,1	22,8	0	254
Варена ковбаса Дієтична	12,1	13,5	0	170
Варена ковбаса Докторська	13,7	22,8	0	260
Варена ковбаса Любительська	12,2	28,0	0	301
Варена ковбаса Молочна	11,7	22,8	0	252
Варена ковбаса Теляча	12,5	29,6	0	316
Сардельки Свинячі	10,1	31,6	1,9	332

Сосиски Молочні	12,3	25,3	0	277
Сосиски Свинячі	11,8	30,8	0	324
Варено-копчена Любительська	17,3	39,0	0	420
Варено-копчена Сервелат	28,2	27,5	0	360
Сирокопчена Московська	24,8	41,5	0	473
<b>ЦУКЕРКИ, ЦУКОР, ШОКОЛАД ТА ІН.</b>				
Мед	0,8	0	80,3	308
Драже фруктове	3,7	10,2	73,1	384
Зефір	0,8	0	78,3	299
Ірис	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	0	0,1	77,7	296
Карамель (в середньому)	0	0,1	77,7	296
Цукерки, глазуровані шоколадом	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	0,5	0	80,4	305
Цукор	0,3	0	99,5	374
Халва соняшникова	11,6	29,7	54	516
Шоколад темний	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочний	6,9	35,7	52,4	547
<b>ТОРТИ ТА ІНШІ КОНДИТЕРСЬКІ ВИРОБИ</b>				
Вафлі з фруктовою начинкою	3,2	2,8	80,1	342
Вафлі з жировмістною начинкою	3,4	30,2	64,7	530
Тістечко листкове з кремом	5,4	38,6	46,4	544
Тістечко листкове з яблуком	5,7	25,6	52,7	454
Тістечко бісквітне з фруктовою начинкою	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	4,8	2,8	77,7	336
Торт бісквітний з фруктовою начинкою	4,7	20	49,8	386
Торт мигдальний	6,6	35,8	46,8	524
<b>ВАРЕННЯ І ДЖЕМИ</b>				
Варення з груші	0,3	0,2	70,8	273
Варення з полуниці	0,3	0,1	74	285
Варення з малини	0,6	0,2	70,4	273
Варення з мандаринів	0,7	0,2	75,9	294
Варення з персиків	0,5	0	66,8	258
Варення з сливи	0,4	0,3	74,2	288
Варення з яблук	0,4	0,3	68,2	265
Джем з абрикосів	0,5	0	71,6	276
Джем мандариновий	0,3	0	71,8	276
Повидло яблучне	0,4	0	65	250



<b>НАПОЇ АЛКОГОЛЬНІ</b>				
Вина сухі	0,2	0	0,3	64
Вина напівсухі	0,3	0	2,5	78
Вина напівсолодкі	0,2	0	5	88
Вина солодкі	0,2	0	8	100
Вина міцні	0,4	0	12	163
Вина десертні	0,5	0	20	172
Вина лікерні	0,5	0	30	212
Горілка	0	0	0,4	235
Коньяк	0	0	1,5	240
Пиво світле 11%	0,3	0	4,6	42
Пиво темне 13%	0,3	0	5,7	48
<b>БЕЗАЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ</b>				
Квас хлібний	0,2	0	5,2	27
Кава чорна без цукру	0,2	0,5	0,2	7
Морквяний сік	1,1	0,1	12,6	56
Буряковий сік	1	0	14,1	61
Томатний сік	1	0,1	2,9	18
Абрикосовий сік	0,5	0	12,7	55
Айвовий сік	0,5	0,1	11,2	51
Ананасовий сік	0,3	0,1	11,8	52
Апельсиновий сік	0,7	0,1	13,2	60
Виноградний сік	0,3	0,2	16,3	70
Вишневий сік	0,7	0,2	11,4	51
Гранатовий сік	0,3	0,1	14,2	56
Грейпфрутовий сік	0,3	0,1	7,9	38
Лимонний сік	0,6	0	3,9	33
Мандариновий сік	0,8	0	9,8	45
Персиковий сік	0,3	0	16,5	68
Сливовий сік	0,3	0,1	15,2	68
Сік з чорної смородини	0,5	0	7,3	41
Шипшиновий сік	0,1	0,2	16,1	67
Яблучний сік	0,5	0,1	10,1	46
Грушевий сік	0	0	14,4	59
Чай з цукром	0,1	0	7	28
Чай з лимоном	0,1	0	6,8	28
Кока-кола	0	0	8,7	38
<b>ПРИПРАВИ І ІНГРІДІЄНТИ</b>				
Гірчиця столова	9,9	12,7	5,3	143
Порошок гірчичний	37,1	32,6	11,1	378
Дрожі пресовані	12,7	8,5	2,7	109
Желатин	87,2	0,7	0,4	355

Крохмаль	1	0,6	83,5	343
Висівки пшеничні	16	16,6	3,8	165
Сіль кухарська	0	0	0	0
Винний оцет 3%	0	0	0	9
<b>СОУСИ</b>				
Соус білий основний	1	3,8	4,1	56
Соус грибний	1,2	4,8	6,2	82
Соус журавлинний	0	12,6	0	51
Соус червоний основний	1,1	6,2	2	48
Соус цибульний	1,3	6,1	4,8	75
Соус молочний	2	7,1	5,2	84
Соус з хріном	0,7	4,2	0,1	27
Соус томатний	1,7	7,8	4,5	80