Приложение 7

Состав продуктов. Таблицы калорийности.

**Сладости** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Зефир | 0.8 | 0.0 | 78.3 | 316 |
| Карамель | 0.0 | 0.1 | 77.7 | 311 |
| Конфеты шоколадные | 3.0 | 20.0 | 67.0 | 460 |
| Мармелад | 0.0 | 0.1 | 77.7 | 311 |
| Мед | 0.8 | 0.0 | 80.3 | 324 |
| Сахар | 0.0 | 0.0 | 99.9 | 399 |
| Халва подсолнечная | 11.6 | 29.7 | 54.0 | 529 |
| Шоколад молочный | 6.9 | 35.7 | 52.4 | 558 |
| Шоколад темный | 5.4 | 35.3 | 52.6 | 549 |

**Молоко, молочные продукты** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Йогурт натуральный 1.5% жирности | 5.0 | 1.5 | 3.5 | 47 |
| Кефир жирный | 2.8 | 3.2 | 4.1 | 56 |
| Кефир нежирный | 3.0 | 0.1 | 3.8 | 28 |
| Масса творожная | 7.1 | 23.0 | 27.5 | 345 |
| Молоко | 2.8 | 3.2 | 4.7 | 58 |
| Молоко сгущеное с сахаром | 7.2 | 8.5 | 56.0 | 329 |
| Сливки 10% жирности | 3.0 | 10.0 | 4.0 | 118 |
| Сливки 20% жирности | 2.8 | 20.0 | 3.6 | 205 |
| Сметана 10% жирности | 3.0 | 10.0 | 2.9 | 113 |
| Сметана 20% жирности | 2.8 | 20.0 | 3.2 | 204 |
| Сыр голландский | 27.0 | 40.0 | 0.0 | 468 |
| Сыр плавленый | 24.0 | 45.0 | 0.0 | 501 |
| Сыр пошехонский | 26.0 | 38.0 | 0.0 | 446 |
| Сыр российский | 23.0 | 45.0 | 0.0 | 497 |
| Сыр швейцарский | 25.0 | 37.0 | 0.0 | 433 |
| Сырки творожные | 7.1 | 23.0 | 27.5 | 345 |
| Творог жирный | 14.0 | 18.0 | 1.3 | 223 |
| Творог нежирный | 18.0 | 2.0 | 1.5 | 96 |

**Сухофрукты** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Вишня | 1.5 | 0.0 | 73.0 | 298 |
| Груша | 2.3 | 0.0 | 62.1 | 257 |
| Изюм | 2.3 | 0.0 | 71.2 | 294 |
| Курага | 5.2 | 0.0 | 65.9 | 284 |
| Персики | 3.0 | 0.0 | 68.5 | 286 |
| Урюк | 5.0 | 0.0 | 67.5 | 290 |
| Чернослив | 2.3 | 0.0 | 65.6 | 271 |
| Яблоки | 3.2 | 0.0 | 68.0 | 284 |

**Крупы, орехи, бобовые** содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Арахис | 26.3 | 45.2 | 9.7 | 550 |
| Бобы | 6.0 | 0.1 | 8.3 | 58 |
| Геркулес | 13.1 | 6.2 | 65.7 | 371 |
| Горох цельный | 23.0 | 1.2 | 53.3 | 316 |
| Грецкий орех | 13.8 | 61.3 | 10.2 | 647 |
| Крупа гречневая | 12.6 | 2.6 | 68.0 | 345 |
| Крупа кукурузная | 8.3 | 1.2 | 75.0 | 344 |
| Крупа манная | 11.3 | 0.7 | 73.3 | 344 |
| Крупа овсяная | 12.0 | 6.0 | 67.0 | 370 |
| Крупа перловая | 9.3 | 1.1 | 73.7 | 341 |
| Крупа пшеничная | 12.7 | 1.1 | 70.6 | 343 |
| Крупа ячневая | 10.4 | 1.3 | 71.7 | 340 |
| Миндаль | 18.6 | 57.7 | 13.6 | 648 |
| Просо | 9.1 | 3.8 | 70.0 | 350 |
| Пшеница цельная | 9.0 | 2.0 | 52.0 | 262 |
| Пшено | 12.0 | 2.9 | 69.3 | 351 |
| Рис | 8.0 | 1.0 | 76.0 | 345 |
| Рожь | 11.0 | 2.0 | 67.0 | 330 |
| Семя подсолнечника | 20.7 | 52.9 | 5.0 | 578 |
| Соя | 34.9 | 17.3 | 26.5 | 401 |
| Толокно | 12.2 | 5.8 | 68.3 | 374 |
| Фасоль | 22.3 | 1.7 | 54.5 | 322 |
| Фундук | 16.1 | 66.9 | 9.9 | 706 |
| Чечевица | 24.8 | 1.1 | 53.7 | 323 |

**Овощи, зелень, грибы** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Баклажаны | 0.6 | 0.1 | 5.5 | 25 |
| Горошек зеленый | 5.0 | 0.2 | 13.3 | 75 |
| Грибы белые свежие | 3.2 | 0.7 | 1.6 | 25 |
| Грибы подберезовики свежие | 2.3 | 0.9 | 3.7 | 32 |
| Грибы подосиновики свежие | 3.3 | 0.5 | 3.4 | 31 |
| Грибы сыроежки свежие | 1.7 | 0.3 | 1.4 | 15 |
| Зеленая фасоль (стручок) | 4.0 | 0.0 | 4.3 | 33 |
| Кабачки | 0.6 | 0.3 | 5.7 | 27 |
| Капуста белокочанная | 1.8 | 0.0 | 5.4 | 28 |
| Капуста цветная | 2.5 | 0.0 | 4.9 | 29 |
| Картофель | 2.0 | 0.1 | 19.7 | 87 |
| Лук зеленый (перо) | 1.3 | 0.0 | 4.3 | 22 |
| Лук репчатый | 1.7 | 0.0 | 9.5 | 44 |
| Морковь | 1.3 | 0.1 | 7.0 | 34 |
| Огурцы | 0.8 | 0.0 | 3.0 | 15 |
| Оливки | 5.2 | 51.0 | 10.0 | 519 |
| Перец зеленый сладкий | 1.3 | 0.0 | 4.7 | 24 |
| Перец красный сладкий | 1.3 | 0.0 | 5.7 | 28 |
| Петрушка (зелень) | 3.7 | 0.0 | 8.1 | 47 |
| Помидоры (томаты) | 1.0 | 0.2 | 3.7 | 20 |
| Ревень | 0.7 | 0.0 | 2.9 | 14 |
| Редис | 1.2 | 0.0 | 4.1 | 21 |
| Редька | 1.9 | 0.0 | 7.0 | 35 |
| Репа | 1.5 | 0.0 | 5.9 | 29 |
| Салат | 1.5 | 0.0 | 2.2 | 14 |
| Свекла | 1.7 | 0.0 | 10.8 | 50 |
| Хрен | 2.5 | 0.0 | 16.3 | 75 |
| Черемша | 2.4 | 0.0 | 6.5 | 35 |
| Чеснок | 6.5 | 0.0 | 21.2 | 110 |
| Шпинат | 2.9 | 0.0 | 2.3 | 20 |
| Щавель | 1.5 | 0.0 | 5.3 | 27 |

**Рыба, морепродукты** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Горбуша | 21.0 | 7.0 | 0.0 | 147 |
| Икра кеты зернистая | 31.6 | 13.8 | 0.0 | 250 |
| Икра осетровая зернистая | 28.9 | 9.7 | 0.0 | 202 |
| Икра осетровая пробойная | 36.0 | 10.2 | 0.0 | 235 |
| Корюшка | 15.5 | 3.2 | 0.0 | 90 |
| Креветки | 22.0 | 1.0 | 0.0 | 97 |
| Минтай | 15.9 | 0.7 | 0.0 | 69 |
| Мойва | 13.4 | 11.5 | 0.0 | 157 |
| Морская капуста | 0.9 | 0.2 | 3.0 | 17 |
| Осетр | 16.4 | 10.9 | 0.0 | 163 |
| Печень трески | 4.0 | 66.0 | 0.0 | 610 |
| Сайра | 18.6 | 12.0 | 0.0 | 182 |
| Салака | 17.3 | 5.6 | 0.0 | 119 |
| Сельдь | 17.7 | 19.5 | 0.0 | 246 |
| Семга | 20.8 | 15.1 | 0.0 | 219 |
| Сиг | 19.0 | 7.5 | 0.0 | 143 |
| Стерлядь | 17.0 | 6.1 | 0.0 | 122 |
| Тунец | 23.0 | 1.0 | 0.0 | 101 |
| Щука | 18.8 | 0.7 | 0.0 | 81 |
| Язь | 18.2 | 1.0 | 0.0 | 81 |

**Хлеб, мучные продукты** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Баранки | 10.0 | 2.0 | 69.0 | 334 |
| Вафли с фруктовыми начинками | 3.0 | 5.0 | 80.0 | 377 |
| Макаронные изделия | 11.0 | 0.9 | 74.2 | 348 |
| Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой | 5.0 | 10.0 | 60.0 | 350 |
| Пирожное слоеное с кремом | 5.0 | 40.0 | 46.0 | 564 |
| Пряники | 5.0 | 3.0 | 76.0 | 351 |
| Сдобная выпечка | 8.0 | 15.0 | 50.0 | 367 |
| Сухари пшеничные | 11.0 | 2.0 | 72.0 | 350 |
| Сухари сливочные | 8.5 | 10.6 | 71.3 | 414 |
| Сушки | 11.0 | 1.3 | 73.0 | 347 |
| Торт бисквитный с фруктовой начинкой | 4.7 | 20.0 | 49.8 | 398 |
| Торт миндальный | 6.6 | 35.8 | 46.8 | 535 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 сорта | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 266 |
| Хлеб ржаной | 4.7 | 0.7 | 49.8 | 224 |

**Мясные продукты** (содержание в 100 граммах продукта)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Белки  гр. | Жиры  гр. | Углеводы  гр. | Ккал |
| Ветчина | 22.6 | 20.9 | 0.0 | 278 |
| Говядина тушеная | 16.8 | 18.3 | 0.0 | 231 |
| Грудинка сырокопченая | 7.6 | 66.8 | 0.0 | 631 |
| Колбаса вареная Докторская | 13.7 | 22.8 | 0.0 | 260 |
| Колбаса вареная Любительская | 12.2 | 28.0 | 0.0 | 300 |
| Колбаса вареная Молочная | 11.7 | 22.8 | 0.0 | 252 |
| Колбаса вареная Отдельная | 10.1 | 20.1 | 1.8 | 228 |
| Колбаса вареная Телячья | 12.5 | 29.6 | 0.0 | 316 |
| Колбаса варено-копченая Любительская | 17.3 | 39.0 | 0.0 | 420 |
| Колбаса варено-копченая Сервелат | 28.2 | 27.5 | 0.0 | 360 |
| Колбаса полукопченая Краковская | 16.2 | 44.6 | 0.0 | 466 |
| Колбаса полукопченая Минская | 23.0 | 17.4 | 2.7 | 259 |
| Колбаса полукопченая Полтавская | 16.4 | 39.0 | 0.0 | 416 |
| Колбаса полукопченая Украинская | 16.5 | 34.4 | 0.0 | 375 |
| Колбаса сырокопченая Любительская | 20.9 | 47.8 | 0.0 | 513 |
| Колбаса сырокопченая Московская | 24.8 | 41.5 | 0.0 | 472 |
| Корейка сырокопченая | 10.5 | 47.2 | 0.0 | 466 |
| Сардельки говяжьи | 12.0 | 15.0 | 2.0 | 191 |
| Сардельки свиные | 10.1 | 31.6 | 1.9 | 332 |
| Свинина тушеная | 15.0 | 32.0 | 0.0 | 348 |
| Сосиски Молочные | 12.3 | 25.3 | 0.0 | 276 |
| Сосиски Русские | 12.0 | 19.1 | 0.0 | 219 |
| Сосиски Свиные | 11.8 | 30.8 | 0.0 | 324 |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |