

## Состав пищевых продуктов и их калорийность

Наименование продукта	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийность на 100 г продукта, Дж
Гречневая крупа	12,5	2,5	67,4	1 473 000
Манная крупа	11,2	0,8	73,3	1 486 000
Рис	7,6	1,0	75,8	1 475 000
Макароны	11,0	0,9	74,2	1 502 000
Фасоль	23,2	2,1	53,8	1 407 000
Ржаной хлеб	6,9	0,9	42,9	933 000
Пшеничный хлеб	8,1	0,9	47,0	983 000
Картофель	2,0	-	20,0	378 000
Морковь	1,3	-	8,7	172 000
Свекла	1,5	-	10,4	204 000
Капуста свежая	1,8	-	5,3	122 000
Капуста квашеная	1,0	-	2,1	53 000
Лук зеленый	1,3	-	4,4	98 000
Арбузы	0,6	-	9,0	165 000
Дыни	0,7	-	11,3	206 000
Огурцы свежие	1,0	-	2,4	58 000
Огурцы соленые	0,5	-	1,2	29 000
Помидоры	1,0	-	3,8	82 000
Апельсины	0,9	-	9,1	172 000

Виноград	0,7	-	16,2	291 000
Вишня	1,0	-	14,3	263 000
Лимоны	0,6	-	10,3	187 000
Мандарины	0,9	-	10,0	187 000
Яблоки	0,5	-	11,2	201 000
Сахар- рафинад	-	-	99,9	1 720 000
Шоколад	6,3	37,2	53,2	2 477 000
Какао	23,6	20,2	40,2	1 887 000
Масло подсолнечное	-	99,8	-	3 898 000
Масло сливочное	0,5	83,5	0,5	3 278 00
Кефир	3,5	3,5	4,3	270 000
Сметана	3,0	30,0	2,5	1 266 000
Творог жирный	15,0	18,0	1,0	978 000
Мороженое сливочное	4,0	10,0	17,0	752 000
Сыр	22,5	25,0	3,5	1 424 000
Мясо говяжье	20,0	10,7	-	762 000
Баранина	19,0	5,9	-	557 000
Свинина нежирная	23,5	10,0	-	795 000
Курица	20,0	5,0	-	539 000
Колбаса любительская	13,7	27,9	-	1 325 000
Сосиски	12,4	19,4	0,4	978 000
Яйца	12,5	12,0	0,5	692 000

Сало	2,0	91,0	-	3 588 000
Лещ	16,8	7,6	1,0	586 000
Судак	19,0	0,8	1,3	358 000
Треска	17,6	0,4	1,2	318 000
Сельдь	19,7	24,5	12,4	1 294 000