

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ*

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Хлеб пшеничный («Нарезной»)	1 кусок	30	79	1
Хлеб «Бородинский»	1 кусок	30	60	0,4
Лаваш «Армянский»	1 лист	120	132	1,3
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	38	0
Сушки	1 шт.	15	51	0,2
Сухари сливочные	1 шт.	15	60	1,7
Крекер	4-5 шт.	20	88	3
Мука пшеничная высшего сорта		100	334	1
Мука ржаная		100	326	1

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
КАШИ				
Гречневая (рассыпчатая)	2 ст.л.	50	40	0,5
Манная	2 ст.л.	100	82	1
Овсяная	2 ст.л.	100	82	1
Перловая	2 ст.л.	100	112	1
Пшеничная	2 ст.л.	100	86	1
Рисовая	2 ст.л.	100	121	1
Рис (рассыпчатый)	2 ст.л.	50	60	0,5

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
ХЛОПЬЯ (молоко учитывается отдельно)				
Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст.л.	5	20	1
Кукурузные хлопья несладкие	3/4 стакана	25	90	0
Кукурузные хлопья сладкие	3/4 стакана	25	92	0,2

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
МАКАРОНЫ				
Различные виды из муки высшего сорта	1 ст.л.	25	25	0,2
Лапша домашняя	1 ст.л.	25	23	0,6

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
РЫБА, ПРОДУКТЫ МОРЯ и РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ				
Рыба очень жирная (угорь, теша)	1 порция	60	200	18
Рыба жирная* (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, севрюга, тунец, килька, салака, ставрида, кета, зубатка, сом, щука)	1 порция	60	90	6
Рыба нежирная (минтай, навага, пикша, путассу, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, окунь, судак)	1 порция	60	43	0,5
Икра черная	1 ст.л.	10	20	0,9
Икра красная	1 ст.л.	10	25	1,3
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Краб (мясо)	1 порция	100	69	0,5
Крабовые палочки	1 упаковка	200	146	2
Креветки	1 порция	100	83	0,8
Кальмары	1 порция	100	75	0,3
Кальмар сушеный	1 порция	10	30	0,1
Мидии, устрицы	1 порция	100	75	2
КОНСЕРВЫ				
Шпроты в масле	1 банка	240	871	78
Горбуша натуральная	1 банка	240	326	14
Горбуша в томатном соусе	1 банка	240	312	14,4
Тунец в масле	1 банка	100	232	16
Тунец натуральный	1 банка	100	96	0,7
Скумбрия в масле	1 банка	240	763	69,4
Скумбрия натуральная	1 банка	240	480	35
Печень трески	1 банка	240	1471	158

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
ПТИЦА, ЯЙЦО				
Цыплята (бройлеры)	1 порция	60	132	10
Куры	1 порция	60	143	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Грудки индейки, курицы	1 порция	60	72	2
Индейка	1 порция	60	166	13
Утка	1 порция	60	243	23
Гусь	1 порция	60	247	23
Яйцо куриное среднее	1 шт.	60	94	4,6

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Колбаса вареная «Диетическая»	1 ломтик	30	51	4
Колбаса вареная «Докторская», «Молочная»	1 ломтик	30	78	7
Колбаса вареная «Любительская», «Телячья»	1 ломтик	30	90	8,4
Колбаса варено-копченая	1 ломтик	10	42	4
Сервелат	1 ломтик	10	36	3
Колбаса полукопченая «Краковская»	1 ломтик	10	47	5
Колбаса сырокопченая	1 ломтик	10	43	4
Сардельки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Шпикачки	1 шт.	100	362	36
Сосиски любительские	1 шт.	50	152	15
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
ЖИРЫ				
Майонез (67% жирности)	1 ст.л.	25	157	17
Майонез легкий Calve	1 ст.л.	25	96	10
Мargarin, RAMA и другие заменители масла	1 ч.л.	5	37	4
Масло сливочное	1 ч.л.	5	38	4
Масло растительное	1 ст.л.	20	180	20
Сало	1 ломтик	25	215	23
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ				
Арахис		100	552	45
Грецкий		100	656	61
Кешью		100	600	48,5
Миндаль		100	609	54
Фундук		100	651	61,5
Кедровые		100	660	58
Семечки подсолнечника		100	601	53

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ и КОНСЕРВЫ				
Баранина	1 порция	60	125	10
Говядина	1 порция	60	131	10
Телятина	1 порция	60	58	1,2
Конина	1 порция	60	100	6
Крольчатина	1 порция	60	110	7
Свинина жирная	1 порция	60	295	29
Свинина мясная	1 порция	60	214	20
Шейка	1 порция	60	149	14
Корейка	1 порция	60	120	7
Грудка сырокопченая свиная	1 порция	60	167	13
Буженина «Царицинская»	1 порция	60	155	12
Карбонат копчено-запеченный	1 порция	60	182	16
Балык сырокопченый	1 порция	60	175	12
Ветчина	1 ломтик	30	100	5
КОНСЕРВЫ				
Говядина тушеная (тушенка)	1 банка	300	660	51
Свинина тушеная (тушенка)	1 банка	300	1047	96,6
Паштет мясной (говяжий)	1 банка	50	138	11,6
Колбасный фарш (куриный)	1 банка	200	400	31
Язык говяжий в желе	1 банка	100	212	13,6
Утка в собственном соку	1 банка	200	446	35

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
СУБПРОДУКТЫ				
Печень говяжья	1 порция	60	76	2
Печень куриная	1 порция	60	84	3,5
Почки говяжьи	1 порция	60	52	1,7
Сердце говяжье	1 порция	60	58	2
Язык говяжий	1 порция	60	104	7,3
Печеночный паштет	1 ст.л.	15	45	4
Паштет из гусяной печени	1 ст.л.	15	41	2

	Единица	Масса, г	Калорийн.	Жиры
СОУСЫ				
Кетчуп	1 ст.л.	20	7	0
Горчица	1 ст.л.	20	29	1

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

	Единица	Масса, г	Калорий.	Жиры
Абрикосы	1 шт.	75	33	0,1
Ананас	1 порция	100	52	0,2
Апельсин	1 шт.	150	64	0,3
Арбуз	1 порция	120	32	0,1
Бананы	1 шт.	150	144	0,8
Виноград	10 шт.	50	36	0,3
Грейпфрут	1 шт.	130	46	0,3
Груша	1 шт.	80	34	0,1
Дыня	1 порция	100	35	0,3
Инжир свежий	1 шт.	55	36	0,1
Киви	1 шт.	100	47	0,4
Лимон	1 шт.	150	47	0,1
Малина	1 порция	100	46	0,5
Мандарин	1 шт.	50	19	0,1
Персики	1 шт.	100	45	0,1
Слива	1 шт.	50	22	0,1
Тыква	1 порция	100	23	0,1
Финики	1 шт.	10	30	0,1
Хурма	1 шт.	80	54	0,1
Яблоки	1 шт.	80	36	0,1
Ягоды (брусника, земляника, смородина и т.п.)	1/2 стакана	60	24	0,1

Сушеные фрукты учитывать поштучно (как свежие)

ГОТОВАЯ ЕДА

Тесто дрожжевое		100	244	2,3
Тесто дрожжевое сдобное		100	283	7,6
Тесто слоеное пресное		100	344	18,6
Блины	1 порция	100	189	3
Блинчик с мясом	1 шт.	70	132	4
Оладьи	1 порция	100	213	6,6
Пельмени	1 порция	120	180	16
Вареники с картофелем	1 порция	120	216	4
Вареники с творогом (сладкие)	1 порция	120	264	5
Пицца с сыром	1/8 от d 26 см		430	16
Пицца с окороком и брокколи	1/8 от d 26 см		400	10
Пицца с помидорами и беконом	1/8 от d 26 см		470	39
Пирожок печеный с мясом	1 шт.	100	340	18
Пирожок печеный с капустой	1 шт.	100	251	8
Пирожок жареный с капустой	1 шт.	100	230	10,5
Пирожок слоеный с сыром	1 шт.	100	390	22
Пирожок слоеный с яблоком	1 шт.	100	390	18
Сырники	1 порция	100	335	16,6
Оладьи с маслом и сиропом	1 порция	100	410	9
Тушеные овощи с грибами	1 порция	125	180	12
Долма (виноградные листья) с рисом	1 порция	100	160	8
Корейская морковь с кальмарами	1 порция	125	175	15
Салат с моцареллой и помидорами	1 порция	125	320	27
Мясной салат с майонезом	1 порция	150	440	30
Греческий салат	1 порция	150	670	48
Салат «Цезарь»	1 порция	150	540	43
Сладкий перец фаршированный мясом и рисом	1 порция	200	460	29
Помидоры фаршированные мясом и зеленью	1 порция	200	470	25
Шаурма из баранины с овощами и чесночным соусом	1 порция	200	530	15
Рулеты из телятины с помидорами	1 порция	200	450	26
Телячки шницели в панировке	1 порция	150	440	22
Бифштекс говяжий рубленый	1 порция	100	306	25,6
Гусь фаршированный яблоками	1 порция	200	870	71
Отварной картофель с лососиной и пряными травами	1 порция	200	320	15
Лососевые стейки на гриле (выдержанные в маринаде из оливкового масла и лимонного сока)	1 порция	200	320	19
Лазанья мясная с сыром	1 порция	300	860	51
Лазанья со шпинатом и сырным соусом	1 порция	300	630	37
Спагетти с запеченными помидорами	1 порция	200	550	19

ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ

	Единица	Масса, г	Калорий.	Жиры
Низкокалорийные	1 порция	100	25	0
Свекла	1 порция	100	50	0
Зеленый горошек	1 ст.л.	30	21	0
Фасоль белая и др. бобы (в готовом виде)	1 ст.л.	30	20	0
Фасоль зеленая стручковая	1 порция	100	42	0
Кукуруза консервированная	1 ст.л.	30	23	0
Картофель отварной	1 шт. средн.	100	75	1
Картофель жареный	1 ст.л.	25	66	2
Картофельное пюре (без масла и молока)	1 ст.л.	30	24	0
Картофельные чипсы	1 пакетик	30	175	12
Грибы (400 г свежих = 50 г сухеных)		400 / 50	100	1
Оливки консервированные	3 шт.	10	30	2,4
Икра из баклажанов. Консервы	1 банка	150	222	20
Икра из кабачков. Консервы	1 банка	150	178	13,3

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко, кефир 3,2% жирности	1 стакан	200	113	6,4
Молоко, кефир 2,5% жирности	1 стакан	200	102	5
Молоко, кефир 1,5% жирности	1 стакан	200	88	3
Молоко, кефир 0,5% жирности	1 стакан	200	64	1
Молоко сгущенное с сахаром	1 ч. л.	7	23	0,6
Йогурт 6% жирности	1 порция	125	140	7,5
Йогурт (натуральный) 3,2% жирности	1 порция	125	93	4
Йогурт 1,5% жирности	1 порция	125	62	2
Сливки 35% жирности	1/2 стакана	100	337	35
Сливки 20% жирности	1/2 стакана	100	207	20
Сливки 10% жирности	1/2 стакана	100	118	10
Сметана 30% жирности	1 ст.л.	25	73	8
Сметана 20% жирности	1 ст.л.	25	52	5
Сметана 15% жирности	1 ст.л.	25	40	3
Сметана 10% жирности	1 ст.л.	25	30	2
Сыр «Пармезан» тертый		100	590	34
Сыр «Российский», «Костромской», «Голландский»	1 ломтик	30	105	9
Сыр «Эдам»	1 ломтик	30	127	14
Сыр адыгейский, брынза	1 ломтик	30	75	5
Сыр обезжиренный (в т.ч. «Ольтермани» - 17% жирности)	1 ломтик	30	81	5
Плавильный сыр (в индивид. упаковке)	1 ломтик	19	52	4
Творог жирный (18% жирности)	1 ст.л.	30	74	5
Творог средней жирности (9% жирности)	1 ст.л.	30	53	3
Творог нежирный (0% жирности)	1 ст.л.	30	33	0,2
Сырки и масса творожная с ванилином	1 ст.л.	30	90	7
Детский творог «Агуша»	1 коробочка	100	150	8,5
Творог «Черкизовский» (0% жирности)	1 коробочка	200	170	0,3
Масса творожная (Лианово) (4% жирности)	1 коробочка	250	375	10
Вю Мах Био-творог (4% жирности)	1 коробочка	125	164	5
Йогурт питьевой «Растишка», «Активель»	1 баночка	100	89	1,7
Мороженое молочное	100 г	100	126	3,5
Мороженое сливочное	100 г	100	182	10
Мороженое сливочное в шоколадной глазури	100 г	100	271	20
Пломбир	100 г	100	227	15

СУПЫ

Бульон из говядины	1 половник	250	75	8
Бульон куриный	1 половник	250	45	3
Овощной суп (с обжаренными овощами)	1 половник	250	75	3
Щи из свежей капусты	1 половник	250	60	3
Рассольник	1 половник	250	90	2,5
Борщ украинский	1 половник	250	125	5,5
Свекольник холодный	1 половник	250	75	0,5
Солянка рыбная	1 половник	250	62	3
Мясной суп	1 половник	250	125	5
Суп харчо с мясом	1 половник	250	188	11
Суп фасолевый со свиной	1 половник	250	258	9