**Хімічний склад харчових продуктів**







|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Найменування продукту** | **Білки, *г*** | **Жири, *г*** | **Вуглеводи, *г*** | **Енергетична цінність, *ккал*** |
| **Горох** | **20,5** | **2,0** | **54,3** | **298** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Борошно** | **10,6** | **1,3** | **73,2** | **331** |
| **Крупа манна** | **10,3** | **1,0** | **67,9** | **328** |
| **Крупа гречана** | **12,6** | **3,3** | **63,2** | **335** |
| **Рис** | **7,0** | **1,0** | **71,8** | **330** |
| **Пшоно** | **11,5** | **3,3** | **67,2** | **348** |
| **Крупа вівсяна** | **11,0** | **6,1** | **52,5** | **303** |
| **Крупа «Геркулес»** | **11,0** | **6,2** | **51,4** | **305** |
| **Крупа перлова** | **9,3** | **1,1** | **67,5** | **320** |
| **Крупа ячна** | **10,0** | **1,3** | **67,7** | **324** |
| **Макаронні вироби** | **10,4** | **1,1** | **69,8** | **337** |
| **Хліб житній** | **6,6** | **1,2** | **41,1** | **202** |
| **Хліб пшеничний** | **7,6** | **0,9** | **46,9** | **231** |
| **Булка міська** | **7,8** | **2,5** | **50,7** | **261** |
| **Сухарі** | **10,9** | **1,5** | **69,6** | **341** |
| **Цукор** | **–** | **–** | **99,8** | **379** |
| **Крохмаль картопляний** | **0,1** | **–** | **79,6** | **327** |
| **Какао** | **24,2** | **17,5** | **33,4** | **380** |
| **Карамель із фруктовою начинкою** | **0,1** | **0,1** | **92,2** | **357** |
| **Помадка** | **2,2** | **4,6** | **83,6** | **364** |
| **Печиво** | **8,3** | **8,8** | **75,6** | **418** |
| **Молоко нормалізоване** | **2,8** | **2,5** | **4,7** | **52** |
| **Сметана 15%-жирн.** | **2,9** | **15,0** | **3,05** | **158,8** |
| **Сметана 20%-жирн.** | **2,8** | **20,0** | **3,2** | **206** |
| **Сир кисломолочний напівжирний** | **18,0** | **9,0** | **2,0** | **159** |
| **Сир кисломолочний 18%-жирн.** | **14,0** | **18,0** | **2,8** | **232** |
| **Масло вершкове (селянське)** | **1,3** | **72,5** | **0,9** | **661,3** |
| **Масло топлене** | **0,3** | **98,0** | **0,6** | **887** |
| **Сир російський** | **23,0** | **29,0** | **–** | **360** |
| **Олія** | **–** | **99,9** | **–** | **899** |
| **Горошок зелений** | **5,0** | **0,2** | **13,8** | **73** |
| **Кабачки** | **0,6** | **0,3** | **5,2** | **23** |
| **Капуста білокачанна** | **1,8** | **0,1** | **5,7** | **27** |
| **Капуста цвітна** | **2,5** | **0,3** | **5,4** | **30** |
| **Картопля** | **2,0** | **0,4** | **16,3** | **80** |
| **Цибуля зелена** | **1,3** | **–** | **4,4** | **19** |
| **Цибуля ріпчаста** | **1,4** | **–** | **9,8** | **41** |
| **Морква** | **1,3** | **0,1** | **8,4** | **34** |
| **Огірки** | **0,8** | **0,1** | **3,3** | **14** |
| **Буряк** | **1,5** | **0,1** | **10,0** | **42** |
| **Томати** | **1,1** | **0,2** | **4,6** | **23** |
| **Яблука** | **0,4** | **0,4** | **10,4** | **45** |
| **Капуста солона** | **1,8** | **–** | **3,2** | **19** |
| **Огірки солоні** | **0,8** | **0,1** | **2,3** | **13** |
| **М’ясо яловиче 1 категорії** | **18,6** | **16,0** | **–** | **183** |
| **Свинина м’ясна** | **18,7** | **2,9** | **–** | **101** |
| **Нирки** | **13,6** | **2,5** | **–** | **77** |
| **Ковбаса лікарська не нижче 1 ґатунку** | **12,8** | **22,2** | **1,5** | **257** |
| **Сосиски молочні не нижче 1 ґатунку** | **11,0** | **23,9** | **–** | **266** |
| **Сардельки не нижче 1 гатунку** | **11,4** | **18,2** | **1,5** | **215** |
| **Кури 1 категорії** | **18,2** | **18,4** | **0,7** | **241** |
| **Яйце куряче** | **12,7** | **11,5** | **0,7** | **157** |
| **Риба тріска** | **16,0** | **0,6** | **–** | **69** |
| **Сік яблучний** | **0,5** | **–** | **9,1** | **38** |
| **Сік виноградний** | **0,3** | **–** | **13,8** | **54** |
| **Сік томатний** | **1,0** | **–** | **3,7** | **19** |

**Алкогольні напої**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Бренді | 0 | 0 | 1 | 225 |
| Вермут | 0 | 0 | 15,9 | 155 |
| Вино жінці | 0 | 0 | 0 | 66 |
| Вино напівсухе | 0,3 | 0 | 2,5 | 78 |
| Вино десертні | 0,5 | 0 | 20 | 175 |
| Вино полусолодке | 0,2 | 0 | 5 | 88 |
| Вино столове | 0,2 | 0 | 0,2 | 67 |
| Віскі | 0 | 0 | 0 | 222 |
| Горілка | 0 | 0 | 0,1 | 234 |
| Джин | 0 | 0 | 0 | 223 |
| Коньяк | 0 | 0 | 0,1 | 240 |
| Лікер | 0 | 0 | 53 | 344 |
| Пиво 3,0% | 0,6 | 0 | 3,5 | 37 |
| Пиво 4,5% | 0,8 | 0 | 4,5 | 45 |
| Пиво темне | 0,2 | 0 | 4 | 39 |
| Портвейн | 0 | 0 | 13,8 | 167 |
| Ром | 0 | 0 | 0 | 217 |
| Шампанське | 0,3 | 0 | 5,2 | 88 |

**Безалкогольні напої**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Абрикосовий сік | 0,9 | 0,2 | 9,2 | 39 |
| Ананасовий сік | 0,2 | 0,2 | 11,4 | 48 |
| Апельсиновий сік | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 36 |
| Виноградний сік | 0,3 | 0 | 14,5 | 56 |
| Вишневий сік | 0,5 | 0 | 10,6 | 49 |
| Гранатовий сік | 0,2 | 0 | 14 | 58 |
| Какао на молоці | 24 | 17 | 33,1 | 377 |
| Квас хлібний | 0,2 | 0 | 5 | 26 |
| Кола | 0 | 0 | 10 | 40 |
| Кави з молоком | 0,8 | 1 | 11 | 56 |
| Лімонад | 0 | 0 | 6,1 | 24 |
| Лімонний сік | 1 | 0,1 | 3,2 | 18 |
| Морквяний сік | 1 | 0,1 | 6,5 | 31 |
| Персиковий сік | 0,8 | 0,1 | 9,1 | 37 |
| Пиво безалкогольне | 0 | 0 | 4,1 | 22 |
| Зелений чай | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чорний чай без цукру | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чорний чай з лимоном та цукром (2 ч. л.) | 0,8 | 0,7 | 8,3 | 41 |
| Чорний чай зі згущеним молоком (2 ч. л.) | 2,4 | 2,9 | 19,1 | 112 |
| Єнергетичний напій | 0 | 0 | 11,4 | 47 |
| Яблучний сік | 0,5 | 0,4 | 9,7 | 42 |

**Каші**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Гречана каша | 4,5 | 1,6 | 27,4 | 137 |
| Кукурудзяні пластівці | 6,5 | 2,9 | 83,8 | 372 |
| Манна каша | 2,5 | 0,3 | 16,4 | 77 |
| Вівсяна каша | 3,2 | 1,8 | 15,4 | 93 |
| Вівсяні пластівці | 11,9 | 7,5 | 69,1 | 358 |
| Перлова каша | 3,2 | 0,5 | 22,7 | 102 |
| Пшоняна каша | 3 | 0,8 | 17,2 | 92 |
| Рисова каша | 1,5 | 0,2 | 17,3 | 79 |
| Ячна каша | 1,4 | 0,3 | 18,7 | 84 |
| Ячні пластівці | 9,1 | 3,2 | 79,7 | 345 |

**Гриби**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Білі свіжі | 3,3 | 1,5 | 2,4 | 32 |
| Білі сушені | 23,8 | 6,8 | 30,2 | 277 |
| Вішанки свіжі | 2,5 | 0,5 | 6,2 | 34 |
| Лисички свіжі | 1,5 | 1 | 2,4 | 22 |
| Лисички сушені | 22 | 7,2 | 25,4 | 268 |
| Маслюки свіжі | 2,5 | 0,7 | 1,5 | 12 |
| Опеньки свіжі | 2,4 | 1 | 2,5 | 25 |
| Підберезники свіжі | 2,1 | 1,2 | 3,4 | 30 |
| Підберезники сушені | 23,3 | 9,5 | 14,4 | 231 |
| Підосиновики свіжі | 3,3 | 0,4 | 3,5 | 31 |
| Підосиновики сушені | 35,2 | 5,4 | 33 | 325 |
| Рижики свіжі | 1,9 | 0,7 | 2,3 | 16 |
| Сироїжки свіжі | 1,6 | 0,8 | 1,7 | 15 |
| Печериці свіжі | 4,3 | 0,9 | 1,4 | 29 |

**Ікра**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Ікра кети зерниста | 31,6 | 13,7 | 0 | 250 |
| Ікра ляща | 24,6 | 4,9 | 0 | 144 |
| Ікра мінтая | 28,3 | 1,8 | 0 | 127 |
| Ікра осетрова зерниста | 28,3 | 9,6 | 0 | 201 |
| Ікра осетрова пробійна | 36,3 | 10,1 | 0 | 235 |

**Масло, маргарин, жири**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Жир курячий | 0 | 99,7 | 0 | 896 |
| Жир топлений свиний | 0 | 99,5 | 0 | 882 |
| Маргарин вершковий | 0,5 | 82,3 | 0 | 746 |
| Маргарин столовий молочний | 0,5 | 82 | 0,9 | 744 |
| Майонез 67% | 3,3 | 67 | 2,4 | 624 |
| Олія лляна | 0 | 99,8 | 0 | 898 |
| Олія оливкова | 0 | 99,8 | 0 | 898 |
| Олія соняшникова | 0 | 99,9 | 0 | 899 |
| Масло вершкове 82,5% | 0,5 | 82,5 | 1 | 747 |
| Масло топлене | 0,4 | 98,1 | 0,5 | 885 |

**Молочні продукти**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Йогурт 1.5% | 4,3 | 1,5 | 8,4 | 65 |
| Йогурт 3.2% | 5 | 3,2 | 8,9 | 87 |
| Кефір 0% | 2,8 | 0 | 3,8 | 29 |
| Кефір 1% | 2,8 | 1 | 4,0 | 37 |
| Кефір 2,5% | 3 | 2,5 | 4,0 | 51 |
| Кефір 3,2% | 3,2 | 3,2 | 4,1 | 57 |
| Молоко 0% | 2,8 | 0 | 4,6 | 34 |
| Молоко 1% | 2,8 | 1 | 4,6 | 43 |
| Молоко 2,5% | 2,8 | 2,5 | 4,6 | 53 |
| Молоко 3,2% | 2,8 | 3,2 | 4,6 | 58 |
| козяче Молоко сире | 3,1 | 4,2 | 4,7 | 71 |
| Молоко коров’яче сире | 3,2 | 3,6 | 4,7 | 63 |
| Молоко знежирене | 2,1 | 0,1 | 4,5 | 30 |
| Молоко сухе незбиране | 25,2 | 25 | 39,6 | 477 |
| Молоко згущене | 7,3 | 7,7 | 9,7 | 139 |
| Кисле молоко 3,2% | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 57 |
| Ряжанка 2,5% | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53 |
| Ряжанка 4,0% | 2,9 | 4 | 4,1 | 68 |
| Вершки 10% | 2,8 | 10 | 4,1 | 121 |
| Вершки 20% | 2,8 | 20 | 3,9 | 209 |
| Сметана 10% | 3 | 10 | 2,9 | 118 |
| Сметана 15% | 3 | 15 | 2,9 | 163 |
| Сметана 20% | 3 | 20 | 2,9 | 208 |
| Сирки з сирної маси | 7,3 | 23 | 27,6 | 344 |
| Сир голландський | 26,4 | 26,5 | 0 | 352 |
| Сир пошехонський | 26,4 | 26,3 | 0 | 348 |
| Сир російський | 24,1 | 29,8 | 0,4 | 366 |
| Сир сулугуні | 20 | 24,2 | 0 | 293 |
| Сир жирний | 14 | 18 | 1,9 | 236 |
| Сир нежирний | 18,2 | 0,6 | 1,8 | 89 |
| Сир напівжирний | 16,5 | 9 | 1,9 | 156 |

**Яйця**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Омлет | 9,7 | 15,5 | 1,7 | 181 |
| Яйце куряче | 12,7 | 11,1 | 0,6 | 153 |
| Яйце перепелине | 11,9 | 13,3 | 0,8 | 170 |
| страусине Яйце | 12,4 | 11,5 | 0,8 | 118 |
| качине Яйце | 13,5 | 14,1 | 0,2 | 176 |
| Яєчний порошок | 45,3 | 37,3 | 5,1 | 545 |

**Ковбаса та ковбасні вироби**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Ковбаса варена Докторська | 13,4 | 22,9 | 0 | 257 |
| Ковбаса варена Аматорська | 12,5 | 28,3 | 0 | 311 |
| Ковбаса варена Молочна | 11,1 | 22,5 | 0 | 243 |
| Ковбаса напівкопчена Аматорська | 17,6 | 39,1 | 0 | 428 |
| Ковбаса напівкопчена Московська | 19,1 | 36,1 | 0 | 402 |
| Ковбаса напівкопчена Сервелат | 16,1 | 40,2 | 0 | 423 |
| Ковбаса сирокопчена Аматорська | 20,6 | 47,8 | 0 | 511 |
| Ковбаса сирокопчена Московська | 24,3 | 41,6 | 0 | 476 |
| Ковбаса сирокопчена Сервелат | 24,1 | 40,2 | 0 | 453 |
| Ковбаски мисливські | 27,1 | 24,6 | 0 | 325 |
| Кров’янка | 10,6 | 17,8 | 14,5 | 261 |
| Салямі | 21,3 | 53,6 | 1,1 | 576 |
| Сардельки Яловичі | 11,1 | 18,2 | 1,6 | 215 |
| Сардельки Свинячі | 10,1 | 31,8 | 1,7 | 330 |
| Сосиски Яловичі | 10,3 | 20,3 | 0,9 | 229 |
| Курячі Сосиски | 10,6 | 22,1 | 3,3 | 242 |
| Сосиски Аматорські | 9,8 | 30,1 | 0,4 | 318 |
| Сосиски Молочні | 11,3 | 23,9 | 1,1 | 260 |
| Свинячі Сосиски | 9,2 | 23,2 | 4,5 | 284 |

**М’ясні продукти і птах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Баранина | 16,2 | 15,3 | 0 | 201 |
| Баранячі Нирки | 13,4 | 2,6 | 0 | 78 |
| Бараняча Печінка | 18,9 | 2,8 | 0 | 102 |
| Бараняче Серце | 13,6 | 2,7 | 0 | 85 |
| Яловичина | 18,7 | 12,6 | 0 | 191 |
| Яловичі Мізки | 9,3 | 9,6 | 0 | 126 |
| Яловича Печінка | 17,6 | 3,2 | 0 | 100 |
| Яловичі Нирки | 12,4 | 1,9 | 0 | 67 |
| Вим’я Яловиче | 12,1 | 13,8 | 0 | 176 |
| Яловиче Серце | 15,2 | 3,1 | 0 | 89 |
| Яловичий Язик | 13,4 | 12,1 | 0 | 160 |
| Конина | 20,3 | 7,1 | 0 | 149 |
| Кролик | 20,6 | 12,8 | 0 | 197 |
| Свинина нежирна | 16,3 | 27,9 | 0 | 318 |
| Свинина жирна | 11,6 | 49,1 | 0 | 484 |
| Свинячі нирки | 13,2 | 3,2 | 0 | 84 |
| Свиняча печінка | 18,6 | 3,5 | 0 | 105 |
| Свиняче серце | 15,2 | 3,1 | 0 | 87 |
| Свинячий язик | 14,4 | 16,5 | 0 | 203 |
| Телятина | 19,9 | 1,1 | 0 | 91 |
| Гусяче м’ясо | 16,4 | 33,1 | 0 | 359 |
| Індичка | 21,1 | 12,3 | 0,6 | 192 |
| Кури | 20,4 | 8,6 | 0,8 | 161 |
| Курчата | 18,5 | 7,9 | 0,5 | 159 |
| Качки | 16,4 | 61,3 | 0 | 348 |

**Риба і морепродукти**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Бички | 12,7 | 8,2 | 5,1 | 147 |
| Горбуша | 21,2 | 7,1 | 0 | 151 |
| Кальмар | 18,2 | 0,2 | 0 | 77 |
| Камбала | 16 | 2,5 | 0 | 86 |
| Карась | 17,5 | 1,6 | 0 | 84 |
| Короп | 16 | 3,5 | 0 | 95 |
| Кета | 22,1 | 5,8 | 0 | 138 |
| Килька | 14,3 | 9,2 | 0 | 142 |
| Корюшка | 15,3 | 3,3 | 0 | 93 |
| Крабове м’ясо | 16 | 0,9 | 0 | 67 |
| Крабові палички | 17,9 | 2,1 | 0 | 73 |
| Краснопірка | 18,5 | 3,1 | 0 | 106 |
| Креветка | 18 | 0,9 | 0 | 85 |
| Крижана | 15,6 | 1,3 | 0 | 76 |
| Лящ | 17,2 | 4,2 | 0 | 109 |
| Лосось | 19,2 | 13,8 | 0 | 200 |
| Макрель | 20,2 | 3,6 | 0 | 111 |
| Мідії варені | 9,7 | 1,6 | 0 | 53 |
| Минтай | 15,7 | 0,6 | 0 | 67 |
| Мойва | 13,1 | 11,7 | 0 | 159 |
| Навага | 16,71 | 1,3 | 0 | 78 |
| Минь | 18,6 | 0,8 | 0 | 85 |
| Окунь морський | 17,4 | 5,5 | 0 | 123 |
| Окунь річковий | 18,3 | 0,7 | 0 | 80 |
| Осетер | 16,5 | 10,5 | 0 | 161 |
| Восьминіг | 18,5 | 0 | 0 | 74 |
| Палтус | 18,5 | 3,2 | 0 | 106 |
| Плотва | 18,5 | 0,4 | 0 | 108 |
| Раки варені | 20,3 | 1,2 | 1,1 | 96 |
| Сазан | 18,1 | 5,2 | 0 | 119 |
| Сайра | 18,3 | 20,5 | 0 | 257 |
| Салака | 17,1 | 5,8 | 0 | 124 |
| Оселедець | 17,3 | 19,9 | 0 | 248 |
| Сьомга | 20,9 | 15,3 | 0 | 222 |
| Сиг | 19 | 7,3 | 0 | 141 |
| Скумбрія | 18 | 9,5 | 0 | 158 |
| Сом | 16,7 | 8,4 | 0 | 141 |
| Ставрида | 18 | 5,3 | 0 | 119 |
| Стерлядь | 17,3 | 6,3 | 0 | 126 |
| Судак | 19 | 0,7 | 0 | 81 |
| Тріска | 17,7 | 0,5 | 0 | 76 |
| Тунець | 21,7 | 1,3 | 0 | 95 |
| Вугільна риба | 13,3 | 11,4 | 0 | 153 |
| Вугор морський | 14,2 | 30,7 | 0 | 331 |
| Устриці | 14,4 | 0,3 | 6,2 | 91 |
| Форель | 19,6 | 2,1 | 0 | 99 |
| Хек | 16,4 | 2,3 | 0 | 84 |
| Щука | 18,2 | 0,8 | 0 | 83 |
| Мова морський | 10,3 | 5,3 | 0 | 89 |

**Овочі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Баклажани | 0,6 | 0,1 | 7,5 | 22 |
| Боби | 6,1 | 0,1 | 8,1 | 59 |
| Бруква | 1,2 | 0,1 | 8,4 | 38 |
| Горошок зелений | 5,4 | 0,2 | 13,6 | 75 |
| Кабачки | 0,8 | 0,3 | 5,9 | 30 |
| Капуста білокачанна | 1,9 | 0 | 5,7 | 31 |
| Капуста червонокачанна | 1,9 | 0 | 6,3 | 34 |
| Капуста цвітна | 2,7 | 0 | 5,2 | 30 |
| Картопля варена | 2 | 0,3 | 16,5 | 80 |
| Картопля смажена | 2,6 | 9,7 | 23,5 | 198 |
| Картопля молодий | 2,2 | 0,3 | 12,5 | 57 |
| Цибуля зелена (перо) | 1,4 | 0 | 4,2 | 21 |
| Цибуля порей | 3,2 | 0 | 7,1 | 38 |
| Цибуля ріпчаста | 1,6 | 0 | 9,3 | 41 |
| Моркву | 1,3 | 0,1 | 6,3 | 29 |
| Огірки грунтові | 0,7 | 0 | 3,1 | 15 |
| Огірки парникові | 0,7 | 0 | 1,6 | 9 |
| Оливки | 0,6 | 10,2 | 6,7 | 111 |
| Перець зелений солодкий | 1,2 | 0 | 4,8 | 24 |
| Перець червоний солодкий | 1,2 | 0 | 5,5 | 26 |
| Петрушка (зелень) | 3,8 | 0 | 8 | 45 |
| Петрушка (корінь) | 1,6 | 0 | 11,2 | 48 |
| Редис | 1,5 | 0 | 4,2 | 22 |
| Редька | 1,7 | 0 | 7,1 | 33 |
| Ріпа | 1,6 | 0 | 5,8 | 27 |
| Салат | 1,6 | 0 | 2,1 | 15 |
| Буряк | 1,7 | 0 | 10,5 | 46 |
| Томати (ґрунтові) | 0,7 | 0 | 4,1 | 19 |
| Томати (парникові) | 0,7 | 0 | 2,6 | 12 |
| Квасоля | 4,4 | 0 | 4,4 | 36 |
| Хрін | 2,6 | 0 | 16,1 | 70 |
| Часник | 6,6 | 0 | 21,1 | 103 |
| Шпинат | 2,5 | 0 | 2,6 | 22 |
| Щавель | 1,6 | 0 | 5,5 | 29 |

**Фрукти і ягоди**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Абрикоси | 0,7 | 0 | 10,1 | 44 |
| Айва | 0,6 | 0 | 8,7 | 37 |
| Алича | 0,3 | 0 | 7,6 | 35 |
| Ананас | 0,3 | 0 | 11,9 | 49 |
| Апельсин | 0,8 | 0 | 8,6 | 38 |
| Банани | 1,7 | 0 | 22,1 | 87 |
| Брусниця | 0,6 | 0 | 8,8 | 42 |
| Виноград | 0,5 | 0 | 17,8 | 73 |
| Вишня | 0,9 | 0 | 11,1 | 46 |
| Гранат | 0,9 | 0 | 11,9 | 53 |
| Грейпфрут | 0,8 | 0 | 7,5 | 37 |
| Груша | 0,5 | 0 | 10,6 | 41 |
| Лохина | 1,1 | 0 | 7,4 | 35 |
| Диня | 0,8 | 0,3 | 7,3 | 34 |
| Ожина | 1,9 | 0 | 5,1 | 31 |
| Суниця | 1,9 | 0 | 7,1 | 40 |
| Інжир | 0,9 | 0 | 13,7 | 57 |
| Ківі | 1 | 0,7 | 9,7 | 46 |
| Кизил | 1,1 | 0 | 9,4 | 42 |
| Полуниця | 0,6 | 0,4 | 7 | 30 |
| Журавлина | 0,7 | 0 | 4,9 | 27 |
| Агрус | 0,8 | 0 | 9,7 | 43 |
| Лимон | 0,9 | 0 | 3,3 | 30 |
| Малина | 0,7 | 0 | 9,2 | 43 |
| Мандарин | 0,9 | 0 | 8,8 | 39 |
| Манго | 0,6 | 0,4 | 11,8 | 69 |
| Морошка | 0,9 | 0 | 6,9 | 33 |
| Обліпиха | 0,8 | 0 | 5,6 | 31 |
| Персики | 0,9 | 0 | 10,1 | 42 |
| Памело | 0,6 | 0,1 | 6,1 | 29 |
| Горобина | 1,6 | 0 | 12,2 | 57 |
| Зливу | 0,8 | 0 | 9,7 | 41 |
| Смородина біла | 0,4 | 0 | 8,5 | 37 |
| Смородина червона | 0,6 | 0 | 8,7 | 39 |
| чорна Смородина | 1,0 | 0 | 8,0 | 38 |
| Хурма | 0,7 | 0 | 15,7 | 61 |
| Черешня | 1,3 | 0 | 12,5 | 54 |
| Чорниця | 1,2 | 0 | 8,8 | 41 |
| Шовковиця | 0,6 | 0 | 12,5 | 50 |
| Шипшина свіжий | 1,5 | 0 | 24,2 | 106 |
| Шипшина сушена | 4,5 | 0 | 60,1 | 259 |
| Яблука | 0,5 | 0 | 11,4 | 48 |

**Горіхи і сухофрукти**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Арахіс | 26,2 | 45,3 | 9,9 | 555 |
| Волоський горіх | 13,5 | 61,5 | 10,6 | 662 |
| Родзинки з кісточкою | 1,7 | 0 | 70,7 | 273 |
| Родзинки, кишмиш | 2,5 | 0 | 71,4 | 285 |
| Кешью | 25,8 | 54,3 | 13,3 | 647 |
| Курага | 5,7 | 0 | 65,3 | 270 |
| Мигдаль | 18,3 | 57,9 | 13,4 | 643 |
| Насіння соняшнику | 20,9 | 52,5 | 5,4 | 582 |
| Урюк | 5,3 | 0 | 67,9 | 279 |
| Фініки | 2,5 | 0,4 | 69,6 | 277 |
| Фісташки | 20 | 50,5 | 7,3 | 555 |
| Фундук | 16,3 | 66,7 | 9,8 | 701 |
| Чорнослив | 2,7 | 0 | 65,3 | 262 |
| Яблука сушені | 3,1 | 0 | 68,3 | 275 |

**Солодощі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Варення | 0,4 | 0,2 | 74,5 | 286 |
| Вафлі | 8,2 | 19,8 | 53,1 | 425 |
| Гематоген | 6,2 | 2,8 | 75,5 | 352 |
| Драже фруктове | 3,7 | 10,3 | 73,4 | 388 |
| Зефір | 0,7 | 0 | 77,3 | 295 |
| Ірис | 3,1 | 7,7 | 81,2 | 384 |
| Карамель | 0 | 0,2 | 77,3 | 291 |
| Цукерки шоколадні | 3,9 | 39,7 | 54,6 | 576 |
| Мармелад | 0 | 0,2 | 77,1 | 289 |
| Мед | 0,6 | 0 | 80,5 | 312 |
| Морозиво пломбір | 3,6 | 15,1 | 20,5 | 223 |
| Морозиво вершкове | 3,6 | 10 | 19,5 | 182 |
| Морозиво ескімо | 3,6 | 20 | 19,5 | 278 |
| Пастила | 0,6 | 0 | 80,1 | 301 |
| Печиво вівсяне | 6,5 | 14,1 | 71,4 | 430 |
| Печиво здобне | 10,5 | 5,2 | 76 | 447 |
| листкове Тістечко | 5,7 | 38,3 | 46,8 | 543 |
| Тістечко бісквітне | 4,9 | 9,1 | 84,1 | 338 |
| Пряники | 4,4 | 2,9 | 77,1 | 333 |
| Цукор | 0,2 | 0 | 99,6 | 377 |
| Халва соняшникова | 11,4 | 29,3 | 54,6 | 519 |
| Шоколад темний | 5,2 | 35,6 | 52,4 | 546 |
| Шоколад молочний | 6,7 | 35,6 | 52,4 | 552 |

**Хліб і хлібобулочні вироби**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Білки** | **Жири** | **Вуглеводи** | **ккал** |
| Бублики | 16,4 | 1,1 | 69,7 | 342 |
| Батон нарізний | 9,4 | 2,7 | 50,7 | 261 |
| Бублики | 16,4 | 1,1 | 69,7 | 342 |
| Булочка | 7,4 | 1,8 | 43,7 | 218 |
| Лаваш вірменський | 7,7 | 1,1 | 47,8 | 239 |
| Борошно пшеничне вищого сорту | 10,4 | 0,8 | 74,5 | 324 |
| Борошно пшеничне I сорту | 10,6 | 1,4 | 73,6 | 329 |
| Борошно пшеничне II сорту | 11,6 | 1,9 | 70,7 | 328 |
| Борошно житнє | 6,8 | 1,2 | 76,8 | 321 |
| Сушіння | 11,1 | 1 | 73,2 | 335 |
| Сухарі пшеничні | 11,6 | 1,8 | 72,1 | 327 |
| Хліб житній | 4,7 | 0,6 | 49,5 | 210 |
| Хліб пшеничний з борошна I сорту | 7,4 | 2,2 | 53 | 246 |