

Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 12 г усваиваемых углеводов

*А. Раздел "Хлеб, печенье, пироги"*

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
1	Яблочный пирог, дрожжевое тесто, нежирное	144	2,78	3,43	25,0	19,00	48	69,44	
2	Багет/булочки	252	7,81	1,41	51,0	0	23,53	39,68	
3	Бисквитный рулет с земляникой и сливками	216	3,56	11,6	24,2	91,00	49,59	46,3	
4	Булочки	252	7,81	1,41	51,0	0	23,53	39,68	
5	Рожок, слоёное тесто	508	7,52	33,2	45,2	26,00	26,55	19,69	
6	Кекс	353	6,76	16,9	43,0	46,00	27,91	28,33	
7	Дрожжевая плетёнка, нежирная	303	7,60	9,09	46,8	84,00	25,64	33	
8	Хрустящий хлебец с фракциями дроблёного зерна	343	11,1	1,46	70,2	0	17,09	29,15	
9	Творожное печенье, слоёное тесто	527	10,9	38,4	34,8	110,0	34,48	18,98	
10	Творожный пирог, сдобное тесто	276	8,84	14,1	27,9	118,0	43,01	36,23	
11	Творожный торт со сливками	209	5,91	6,24	31,4	94,00	38,22	47,85	
12	Бисквит	414	12,2	8,28	71,8	281,0	16,71	24,15	
13	Щелочное печенье	340	9,41	2,61	68,5	0	17,52	29,41	
14	Основа для фруктового торта, легкий бисквит	284	8,88	5,55	48,9	186,0	24,54	35,21	
15	Пицца с помидором/сыром/салями	265	8,38	13,7	26,8	11,0	44,78	37,74	
16	Пицца-багет	390	8,80	28,0	25,8		46,51	25,64	
17	Печенье из слоёного теста	310	4,78	14,4	40,1	58,00	29,93	32,26	
18	Ржаная пышка	187	6,47	0,97	37,4	0	32,09	53,48	
19	Ржаная лепешка	211	6,04	0,95	43,8	0	27,4	47,39	
20	Ржаной хлеб из разносортной муки	213	5,86	0,83	44,6	0	26,91	46,95	
21	Ржаной хлеб из муки грубого помола	187	6,46	0,97	37,4	0	32,09	53,48	
22	Соленое печенье	347	9,00	0,50	75,3	0	15,94	28,82	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
23	Хлеб из зерен шести сортов	216	7,60	1,60	42,8	0	28,04	46,3	
24	Пирог с посыпкой из муки, масла и сахара, дрожжевое тесто жирное	377	6,01	14,9	54,5	42,00	22,02	26,53	
25	Гостер хлеб (белый хлеб)	259	7,93	3,41	48,4	0	24,79	38,61	
26	Булочки из муки грубого помола	223	8,12	1,56	43,5	0	27,59	44,84	
27	Пшеничный хлеб (белый хлеб)	239	7,43	1,34	48,5	0	24,74	41,84	
28	Пшеничный хлеб из разносортной муки	219	7,11	0,88	44,9	0	26,73	45,66	
29	Пшеничный хлеб из муки грубого помола	212	7,71	1,48	41,3	0	29,06	47,17	
30	Сухарь	365	9,19	4,30	71,4	0	16,81	27,4	
31	Пирог с луком	218	5,17	13,8	18,3	89,00	65,57	45,87	

***Б. Раздел "Злаковые продукты"***

32	Кукурузные хлопья	355	7,15	0,60	79,1	0	15,17	28,17	
33	Лапша, приготовленная	163	4,81	6,25	21,7	29,00	55,3	61,35	
34	Ячмень, мука грубого помола	320	9,84	2,10	64,3	0	18,66	31,25	0,83
35	Зелёное семя (спельта), грубый помол	324	10,8	2,70	63,3	0	18,96	30,86	0,78
36	Овёс, мука грубого помола	353	11,7	7,09	59,8	0	20,07	28,33	0,78
37	Овсяные хлопья, грубый помол	370	12,5	7,00	63,3	0	18,96	27,03	0,40
38	Просо, очищенное	354	9,84	3,90	68,8	0	17,44	28,25	0,83
39	Кукуруза, манка (полента)	345	8,80	1,10	73,8	0	16,26	28,99	0,60
40	Кукуруза, крахмал	351	0,40	0,08	85,8	0	13,99	28,49	0,52
41	Вареники по-шварбски	180	10,0	11,6	8,94	101,0	134,23	55,56	
42	Каша с сушёными фруктами	340	9,92	6,01	60,4	0	19,87	29,41	0,44
43	Панировочная мука	358	10,1	2,10	73,5	0	16,33	27,93	0,54

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
44	Блины приготовленные	200	7,80	10,7	18,1	161,0	66,3	50	
45	Рис, полушлифованный	350	7,02	1,10	76,8	0	15,63	28,57	0,80
46	Рис, неочищенный	349	7,22	2,20	74,1	0	16,19	28,65	0,78
47	Рожь, мука, тип 1150	318	8,31	1,30	67,2	0	17,86	31,45	0,46
48	Рожь, дробленое зерно, тип > 1700	293	10,0	1,50	59,0	0	20,34	34,13	0,64
49	Рожь, мука грубого помола	294	9,00	170,	59,7	0	20,1	34,01	0,82
50	Пшеница, мелкая мука, тип 405	337	9,80	1,00	70,9	0	16,93	29,67	0,62
51	Пшеница, манка	326	9,56	0,79	68,9	0	17,42	30,67	0,81
52	Пшеница, грубый помол	313	11,7	2,00	61,0	0	19,67	31,95	0,82
53	Пшеница, отруби	172	14,9	4,65	17,5	0	68,57	58,14	0,22
54	Пшеница, мука, тип 1700	321	11,2	2,10	63,4	0	18,93	31,15	0,63
55	Пшеница, крахмал	351	0,40	0,14	85,8	0	13,99	28,49	0,57

***В. Раздел "Сахар, мед и кондитерские изделия"***

56	Плитка фруктовой каши, для диабетиков	375	5,00	4,00	50,0	0	24	26,67	
57	Фруктовые вафли для диабетиков	548	5,00	33,0	57,0	0	21,05	18,25	
58	Печенье для диабетиков	414	10,3	21,7	44,4	0	27,03	24,15	
59	Сладость (сорбит) для диабетиков	236	0	0	99,0	0	12,12	42,37	0,46
60	Шоколад для диабетиков из цельного молока	409	11,1	10,1	67,4	1,000	17,8	24,45	
61	Приятно горьковатый шоколад для диабетиков	440	8,00	36,0	44,0	0	27,27	22,73	
62	Диетическое мороженое	116	3,30	2,05	21,5	9,200	55,81	86,21	0,62
63	Фруктовое мороженое	132	1,30	1,36	28,1	5,000	42,7	75,76	0,98
64	Фруктовая пищевая резинка с фруктовой эссенцией	188	1,00	0	45,0	0	26,67	53,19	0,71
65	Фруктовый сахар	405	0	0	99,8	0	12,02	24,69	0,79

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
66	Мёд	306	0,38	0	75,1	0	15,98	32,68	1,45
67	Какао порошок, обезжиренный	342	19,8	24,5	10,8	0	111,11	29,24	0,39
68	Детский шоколад	590	9,60	32,0	56,0		21,43	16,95	
69	Конфитюр, простой	289	0,13	0,16	70,8	0	16,95	34,6	1,30
70	Конфитюр, малокалорийный	70	0,27	0,23	18,2	0	65,93	142,86	1,17
71	Марципан	459	6,08	17,6	68,6	0	17,49	21,79	1,23
72	Слоёный кекс с молочным кремом	417	6,70	26,7	33,4		35,93	23,98	
73	Молочный шоколад	536	9,20	31,5	54,1	9,000	22,18	18,66	
74	Молочный шоколад с орехом	521	8,54	32,4	49,1	9,000	24,44	19,19	
75	Молочное мороженое	85	2,29	2,43	13,2	9,000	90,91	117,65	0,64
76	Пирожное	440	5,15	14,8	72,5	0	16,55	22,73	
77	Ореховый нуга-крем, сладкий	417	8,00	9,32	74,2	0	16,17	23,98	1,25
78	Ванильное мороженое	177	3,99	8,76	20,4	119,0	58,82	56,5	0,61
79	Белый шоколад	542	5,06	30,1	62,5	20,00	19,2	18,45	
80	Сахар, белый	405	0	0	99,8	0	12,02	24,69	0,88

***Г. Раздел "Картофель и картофельные продукты"***

81	Жареный картофель, приготовленный	123	2,32	5,06	16,5	14,00	72,73	81,3	
82	Картофель сырой	71	2,04	0,11	14,8	0	81,08	140,85	
83	Картофельное пюре, приготовленное	78	2,19	1,76	12,8	2,000	93,75	128,21	1,01
84	Картофельные чипсы (готовые к употреблению)	535	5,48	39,4	40,6	0	29,56	18,69	
85	Картофельные клёцки, варёный картофель	100	3,21	2,22	16,3	37,00	73,62	100	
86	Картофельные клёцки, половина/половина	84	2,38	1,11	15,4	0	77,92	119,05	
87	Картофельные крокеты, приготовленные	144	4,49	5,34	19,0	49,00	63,16	69,44	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
88	Лепёшка из тёртого сырого картофеля, приготовленная	168	3,00	10,4	15,4	34,00	77,92	59,52	
89	Картофельный салат с майонезом	102	1,89	4,50	13,1	4,000	91,6	98,04	
90	Картофельные полоски (готовые к употреблению)	492	6,50	31,5	46,1	0	26,03	20,33	
91	Картофель в мундире, варёный	71	2,04	0,11	14,8	0	81,08	140,85	
92	Картофель фри, приготовленный	157	1,98	10,0	14,4	0	83,33	63,69	

**Г. Раздел "Фрукты"**

93	Ананас, свежий	59	0,46	0,15	13,1	0	91,6	169,49	
94	Ананас, консервы, отцеженные	87	0,38	0,13	20,3	0	59,11	114,94	
95	Яблоко, свежее	52	0,34	0,40	11,4	0	105,26	192,31	
96	Яблочное пюре, без сахара	40	0,26	0,30	8,74	0	137,3	250	
97	Апельсин, свежий, очищенный	47	1,00	0,20	9,19	0	130,58	212,77	
98	Абрикос, свежий	42	0,90	0,10	8,54	0	140,52	238,1	
99	Абрикос, консервы, отцеженные	78	0,74	0,08	17,6	0	68,18	128,21	
100	Косточковый, грушеобразный тропический фрукт (авокадо)	217	1,90	23,5	0,40	0	3000	46,08	
101	Банан, свежий, очищенный	95	1,15	0,18	21,4	0	56,07	105,26	
102	Груша, свежая	52	0,50	0,30	12,4	0	96,77	192,31	
103	Ежевика, свежая	30	1,20	1,00	2,70	0	444,44	333,33	
104	Финик, сушёный	285	2,03	0,51	66,1	0	18,15	35,09	
105	Клубника, свежая	32	0,80	0,40	5,50	0	218,18	312,5	
106	Фига, свежая	63	1,30	0,50	12,9	0	93,02	158,73	
107	Грейпфрут, свежий, очищенный	50	0,60	0,15	8,95	0	134,08	200	
108	Гуава, свежая	38	0,90	0,50	6,70	0	179,1	263,16	
109	Киви, свежий, очищенный	42	0,60	0,60	7,40	0	162,16	238,1	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
110	Малина, свежая	34	1,30	0,30	4,80	0	250	294,12	
111	Смородина, красная, свежая	43	1,10	0,20	7,30	0	164,38	232,56	
112	Смородина, чёрная, свежая	57	1,30	0,20	10,3	0	116,5	175,44	
113	Вишня, кислая, свежая	58	0,90	0,40	11,0	0	109,09	172,41	
114	Киви, свежий	61	1,00	0,63	10,8	0	111,11	163,93	
115	Лимон, сладкий, свежий	47	0,50	2,40	1,90	0	631,58	212,77	
116	Личи, свежий	76	0,90	0,30	17,0	0	70,59	131,58	
117	Мандарин, свежий, очищенный	50	0,70	0,30	10,1	0	118,81	200	
118	Манго, свежий	60	0,60	0,45	12,8	0	93,75	166,67	
119	Мирабель, свежая	64	0,70	0,20	14,0	0	85,71	156,25	
120	Маслины, зелёные, свежие	130	1,40	12,7	3,00	0	400	76,92	0,62
121	Папайя, свежая	13	0,52	0,09	2,40	0	500	769,23	
122	Пассион-фрукт, свежий	80	2,40	0,40	13,4	0	89,55	125	
123	Персик, свежий	41	0,80	0,10	8,90	0	134,83	243,9	
124	Персик, консервы, отцеженные	76	0,66	0,08	17,8	0	67,42	131,58	
125	Слива, свежая	47	0,60	0,20	10,2	0	117,65	212,77	
126	Брусника, консервы, отцеженные	76	0,25	0,41	16,8	0	71,43	131,58	1,20
127	Ренклюд (сорт слив), свежий	63	0,80	0,10	13,5	0	88,89	158,73	
128	Изюм	298	2,46	0,55	66,2	0	18,13	33,56	0,61
129	Черешня, свежая	63	0,90	0,30	13,3	0	90,23	158,73	
130	Крыжовник, свежий	44	0,80	0,20	8,50	0	141,18	227,27	
131	Арбуз, свежий	38	0,60	0,20	8,28	0	144,93	263,16	
132	Виноград, светлый, свежий	71	0,70	0,30	15,6	0	76,92	140,85	
133	Лимон, свежий, очищенный	56	0,70	0,60	8,08	0	148,51	178,57	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
134	Сладкая/медовая дыня, свежая	26	0,88	0,10	5,30	0	226,42	384,62	

***Д. Раздел "Макаронные изделия"***

135	Макаронные трубочки, наполненные мясом и запечённые в сыре (каннеллони), приготовленные	171	11,4	8,12	12,9	449,0	93,02	58,48	
136	Яичные макаронные изделия с высоким содержанием яиц, варёные	126	3,99	1,64	23,5	56,00	51,06	79,37	
137	Яичные макаронные изделия с высоким содержанием яиц, сырые	353	11,2	4,59	65,8	157,0	18,24	28,33	
138	Сырные клёцки приготовленные	266	12,6	11,4	28,1	135,0	42,7	37,59	
139	Запечённая в сыре широкая лапша с прослойками фарша (лазанья), приготовленная	131	5,63	4,79	16,1	96,00	74,53	76,34	
140	Равиоли с томатным соусом, запечённые	171	11,4	8,12	12,9	449,0	93,02	58,48	
141	Клёцки, сырые	132	7,04	5,36	13,9	158,0	86,33	75,76	
142	Спагетти	129	6,68	9,36	14,67	34,00	81,8	77,52	
143	Спагетти с томатным соусом	168	5,51	10,3	13,3	25,00	90,23	59,52	
144	Макаронные изделия без яйца, сырые	348	12,5	1,20	70,5	0	17,02	28,74	
145	Макаронные изделия без яйца, варёные	150	5,38	0,52	30,3	0	39,6	66,67	
146	Макаронные изделия из муки грубого помола, варёные	139	5,76	1,08	26,1	0	45,98	71,94	

***Е. Раздел "Молоко/молочные продукты"***

147	Пахта	36	3,20	0,50	4,01	3,000	299,25	277,78	1,05
148	Крем свежий, 30% жира	288	2,50	30,0	2,40	90,00	500	34,72	0,98
149	Крем свежий, 40% жира	373	2,10	40,0	2,00	117,0	600	26,81	0,97
150	Простокваша, сепарированная	34	3,40	0,10	4,20	1,000	285,71	294,12	1,01
151	Простокваша, жирная	64	3,40	3,50	4,00	13,00	300	156,25	1,05

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
152	Фруктовый йогурт с сахарином	64	3,10	3,46	4,56	13,00	263,16	156,25	1,05
153	Фруктовый йогурт, сепарированный	76	3,69	0,12	14,2	1,000	84,51	131,58	1,05
154	Фруктовый йогурт, частично сепарированный	83	2,94	1,28	14,1	4,000	85,11	120,48	1,06
155	Фруктовый йогурт, жирный	99	2,86	3,19	14,0	12,00	85,71	101,01	1,08
156	Йогурт, сепарированный	38	4,30	0,10	4,20	1,000	285,71	263,16	1,04
157	Йогурт, частично сепарированный	46	3,40	1,50	4,10	5,000	292,68	217,39	1,03
158	Йогурт, жирный	66	3,30	3,80	4,00	14,00	300	151,52	1,03
159	Сливки к кофе, 10% жира	117	3,10	10,0	4,00	39,00	300	85,47	1,04
160	Кефир, с фруктами, жирный	99	2,86	2,94	14,0	11,00	85,71	101,01	1,03
161	Кефир, жирный	66	3,30	3,50	4,00	13,00	300	151,52	1,03
162	Сгущённое молоко, 10%	176	8,80	10,0	12,5	38,00	96	56,82	1,06
163	Сгущённое молоко, 7,5% жира	133	6,50	7,50	9,70	28,00	123,71	75,19	1,05
164	Коровье молоко, 03% (сепарированное)	36	3,50	0,10	5,00	2,000	240	277,78	1,02
165	Коровье молоко, 1,5% (частично сепарированное)	48	3,40	1,60	4,90	6,000	244,9	208,33	1,03
166	Коровье молоко, 3,5%	64	3,30	3,50	4,76	13,00	252,1	156,25	1,03
167	Сметана, 10% жира	117	3,10	10,0	3,30	37,00	363,64	85,47	1,02
168	Сметана, 20% жира	204	2,80	20,0	3,40	65,00	352,94	49,02	0,99
169	Взбитые сливки, 30% жира	288	2,50	30,0	2,40	90,00	500	34,72	1,02

**Ж. Раздел "Напитки и алкогольные напитки"**

170	Яблочный фруктовый сок	49	0,32	0,33	10,6	0	113,21	204,08	1,04
171	Яблочное вино/фруктовое вино	43	0	0	1,00	0	1200	232,56	0,98
172	Пиво, безалкогольное	26	0,38	0	5,35	0	224,3	384,62	0,99
173	Пиво, тёмное	37	0,40	0	2,80	0	428,57	270,27	1,01



№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
174	Пиво, экспортное	43	0,40	0	3,08	0	389,61	232,56	0,98
175	Пиво, пильзенское пиво, светлое	42	0,50	0	3,12	0	384,62	238,1	0,98
176	Напиток из колы	61	3,32	0	10,9	0	110,09	163,93	1,01
177	Пильзенское пиво для диабетиков	38	0,40	0	0,63	0	1904,76	263,16	0,97
178	Грейпфрутовый фруктовый сок	48	0,55	0,12	8,46	0	141,84	208,33	1,03
179	Смородиновый фруктовый сок	66	0,23	0,04	15,6	0	76,92	151,52	1,02
180	Вишнёвый (кислый) сок	58	0,82	0,32	11,4	0	105,26	172,41	1,03
181	Фруктовые лимонады	42	0	0	10,0	0	120	238,1	1,01
182	Морковный овощной сок	22	0,86	0,17	3,98	0	301,51	454,55	1,04
183	Мультивитаминный нектар с сахарином	32	0,47	0,13	6,29	0	190,78	312,5	1,05
184	Апельсиновый фруктовый сок	45	0,93	0,17	8,79	0	136,52	222,22	1,04
185	Портвейн	153	0,16	0	12,0	0	100	65,36	0,98
186	Красное вино, крепкое	78	0,22	0	2,53	0	474,31	128,21	0,98
187	Шампанское	79	0,16	0	3,50	0	342,86	126,58	0,98
188	Шерри, готовое	119	0,10	0	3,60	0	333,33	84,03	0,97
189	Томатный овощной сок	15	0,81	0,17	2,09	0	574,16	666,67	1,02
190	Виноградный фруктовый сок	71	0,64	0,24	15,5	0	77,42	140,85	1,05
191	Белое вино, ароматное	98	0,20	0	5,90	0	203,39	102,04	0,98
192	Белое вино, сухое	72	0,20	0	0,10	0	12000	138,89	0,97
193	Пшеничное пиво (светлое)	38	0,30	0	3,04	0	394,74	263,16	0,99
194	Вермут, сухой	126	0,10	0	10,0	0	120	79,37	1,02

### 3. Раздел "Орехи и семена"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
195	Орех тропического почечного дерева	568	17,5	42,2	30,5	0	39,34	17,61	0,56
196	Арахис, поджаренный/солёный	568	25,1	48,4	9,27	0	129,45	17,61	0,59
197	Съедобный каштан, свежий	173	2,48	1,90	36,0	0	33,33	57,8	
198	Лещинный орех, молотый	636	12,0	61,6	10,5	0	114,29	15,72	0,40
199	Кокосовый орех, тёртый	610	6,20	63,3	6,40	0	187,5	16,39	0,38
200	Миндаль, сладкий, молотый	569	18,7	54,1	3,70	0	324,32	17,57	0,41
201	Маковое семя, свежие	472	20,2	42,2	4,20	0	285,71	21,19	0,61
202	Южно-американский орех, молотый	676	13,9	68,5	3,64	0	329,67	14,79	0,50
203	Фисташка, поджаренная/солёная	615	17,6	54,3	15,6	0	76,92	16,26	0,51
204	Сезам, свежий	559	17,7	50,4	10,2	0	117,65	17,89	0,65
205	Семечки подсолнечника, свежие	574	22,5	49,0	12,3	0	97,56	17,42	0,61
206	Грецкий орех без скорлупы, свежий	654	14,4	62,5	10,6	0	113,21	15,29	0,42

### К. Раздел "Сыры"

207	Сыр с синей плесенью, кусок 50%	358	21,6	29,8	1,00	90,00	1200	27,93	
208	Бри сыр, кусок 50%	335	21,1	27,9	1,00	92,00	1200	29,85	
209	Камембер, кусок 30%	209	23,0	13,0	0	35,00		47,85	
210	Камембер, кусок 45%	288	21,0	22,8	0	70,00		34,72	
211	Камембер, кусок 60%	362	16,8	33,2	0	93,00		27,62	
212	Камембер, печёный	241	14,8	13,9	14,1	119,0	85,11	41,49	
213	Эдамский сыр, кусок 30%	257	27,3	16,2	0	37,00		38,91	
214	Эдамский сыр, кусок 45%	354	24,8	28,3	0	59,00		28,25	
215	Эмментальский сыр, кусок 45%, тёртый	383	28,7	30,0	0	90,00		26,11	0,45
216	Свежий сыр, кусок 50%	281	13,8	23,6	3,41	77,00	351,91	35,59	1,10

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
217	Свежий сыр, кусок 60%	335	11,0	31,5	2,50	103,0	480	29,85	1,07
218	Горгонцола, обезжиренный	356	19,4	31,2	0	102,0		28,09	
219	Гаудский сыр, кусок 45%	365	25,5	29,2	0	114,0		27,4	
220	Домашний сыр, кусок 20%	102	12,6	4,30	2,60	16,00	461,54	98,04	
221	Лимбургский сыр, кусок 40%	270	23,2	19,7	0	46,00		37,04	
222	Свежий итальянский сыр (моцарелла)	255	19,0	19,8	0	46,00		39,22	
223	Мюнстерский сыр, кусок 45%	293	21,6	23,0	0	54,00		34,13	
224	Пармезан, кусок 40%, тёртый	407	34,3	30,2	0	71,00		24,57	0,47
225	Творог, кусок 10%	83	11,6	2,00	3,80	7,000	315,79	120,48	1,07
226	Творог, кусок 20%	100	10,8	4,40	3,60	16,00	333,33	100	1,05
227	Творог, кусок 40%	143	9,00	10,3	3,20	31,00	375	69,93	1,04
228	Кисломолочный сыр	131	30,0	0,70	0	3,000		76,34	
229	Брынза	236	17,0	18,8	0	45,00		42,37	
230	Слоистый сыр, кусок 10%	86	11,6	2,40	3,80	8,000	315,79	116,28	
231	Плавленый сыр, кусок 45%	299	20,0	24,0	1,00	55,00	1200	33,44	
232	Тильзитский сыр, кусок 30%	271	28,7	17,2	0	37,00		36,9	
233	Тильзитский сыр, кусок 45% жирности	354	26,3	27,7	0	95,00		28,25	

***Л. Раздел "Мясо и внутренности"***

234	Баранина/козлятина, антрекот, сырой	282	24,1	20,9	0	76,00		35,46	
235	Баранина/козлятина, филе, сырое	186	27,3	8,54	0	77,00		53,76	
236	Баранина/козлятина, отбивная котлета, сырая	263	24,9	18,3	0	79,00		38,02	
237	Телятина, грудинка, сырая	131	18,6	6,30	0	73,00		76,34	
238	Телятина, филе, сырое	111	20,2	3,34	0	70,00		90,09	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
239	Телятина, кострец, сырое	102	21,3	1,76	0	70,00		98,04	
240	Телятина, вырезка, сырая	94	21,3	0,81	0	70,00		106,38	
241	Телячьи внутренности, сырые	100	17,2	3,40	0	268,0		100	
242	Телячьи почки, сырые	112	15,8	5,00	1,00	364,0	1200	89,29	
243	Говяжий/свиной фарш, сырой	221	18,9	16,2	0,27	60,00	4444,44	45,25	1,03
244	Говяжья печень, сырая	139	20,5	3,86	5,30	354,0	226,42	71,94	
245	Говяжий язык, сырой	195	16,0	13,0	3,68	108,0	326,09	51,28	
246	Говядина, филе, нежирное, сырое	121	21,2	4,00	0	70,00		82,64	
247	Говядина, отбивная котлета, нежирная, сырая	202	19,7	13,6	0,46	58,00	2608,7	49,5	
248	Говядина, отбивная котлета, нежирная, сырая	130	22,5	4,45	0	70,00		76,92	
249	Говядина, отбивная котлета, средней жирности, сырая	160	19,0	9,31	0	60,00		62,5	
250	Говядина, антрекот, нежирный, сырой	130	22,5	4,45	0	70,00		76,92	
251	Говядина, по-татарски (рубленое мясо)	113	21,4	3,00	0	58,00		88,5	
252	Свинина, брюшина, сырая	259	17,8	21,1	0	60,00		38,61	
253	Свинина, филе, сырое	107	22,0	2,00	0	70,00		93,46	
254	Свинина, фарш, сырой	250	17,8	20,1	0	63,00		40	1,04
255	Свинина, ножка (свиная ножка), сырая	178	20,4	10,8	0	70,00		56,18	
256	Свинина, отбивная котлета, нежирная, сырая	133	21,6	5,15	0	60,00		75,19	
257	Свинина, шницель, нежирный, сырой	107	22,2	1,90	0	70,00		93,46	
258	Свинина, шницель, средней жирности, сырой	136	21,2	5,60	0	70,00		73,53	
259	Свиной шницель, панированный, рафинированный	236	20,7	10,8	13,9	79,00	86,33	42,37	

**М. Раздел "Мясные изделия и колбаса"**

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
260	Пивная колбаса, по-баварски	281	13,8	25,3	0,20	49,00	6000	35,59	
261	Кровяная колбаса	380	18,8	33,9	0,92	38,00	1304,35	26,32	
262	Сарделька	338	17,4	30,0	0,49	63,00	2448,98	29,59	
263	Колбаса из сырого фарша (для жаренья)	350	13,9	33,0	0,36	64,00	3333,33	28,57	
264	Вроцлавская/лионская	252	16,2	20,9	0,24	59,00	5000	39,68	
265	Кабаносси	369	13,6	35,3	0,29	53,00	4137,93	27,1	
266	Сервелат	358	19,5	31,4	0,26	73,00	4615,38	27,93	
267	Консервированная солонина	141	21,7	6,00	0	70,00		70,92	
268	Сосиска для жаренья, приправленная "кэрри"	288	11,8	27,00	0,32	49,00	3750	34,72	
269	Сырообразная колбаса	295	15,1	26,3	0,26	53,00	4615,38	33,9	
270	Мясной салат (основа)	319	13,3	29,8	0,16	45,00	7500	31,35	1,01
271	Мясная колбаса/городская колбаса	275	14,1	24,5	0,25	50,00	4800	36,36	
272	Салат из мясной колбасы с маслом	317	3,14	33,8	1,02	24,00	1176,47	31,55	
273	Тефтелька, сырая	249	21,7	16,1	4,50	78,00	266,67	40,16	
274	Твёрдая копчёная колбаса (мортаделла) из птичьего мяса	181	20,7	10,8	0,31	79,00	3870,97	55,25	
275	Охотничья колбаса	229	16,5	18,3	0,19	58,00	6315,79	43,67	
276	Колбаса из телячьей печёнки	322	17,0	27,9	1,54	188,0	779,22	31,06	
277	Варёный окорок, свиной, некопчёный	125	20,9	4,60	0	57,00		80	
278	Паштет из лососевой ветчины	225	20,1	16,2	0,14	66,00	8571,43	44,44	
279	Ливерная колбаса, нежирная	357	15,9	32,3	1,52	185,0	789,47	28,01	
280	Твёрдая копчённая колбаса (мортаделла), нежирная	289	15,1	25,6	0,33	57,00	3636,36	34,6	
281	Говяжья колбаса/красная	241	16,7	19,4	0,23	55,00	5217,39	41,49	
282	Салями	316	17,2	27,8	0,19	65,00	6315,79	31,65	
283	Ветчина	287	15,1	25,4	0,27	57,00	4444,44	34,84	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
284	Свиной окорок, копчёный сырой	136	21,2	5,60	0	70,00		73,53	
285	Сало с прослойками мяса, сырое	697	4,70	76,7	0	57,00		14,35	
286	Холодец и заливное	148	18,3	5,21	6,79	72,00	176,73	67,57	
287	Белая колбаса	289	15,5	25,5	0,31	62,00	3870,97	34,6	

***Н. Раздел "Дичь и мясо домашней птицы"***

288	Утка, ляжка, сырая	249	16,5	20,6	0	76,00		40,16	
289	Утка, со шкурой, сырая	225	18,1	17,2	0	76,00		44,44	
290	Фазан, со шкурой, сырой	135	22,0	5,20	0	71,00		74,07	
291	Гусь, со шкурой, сырой	338	15,7	31,0	0	86,00		29,59	
292	Зайчатина, сырая	116	22,0	3,01	0	65,00		86,21	
293	Курица (петушок для жаренья), грудинка, сырая	102	23,6	0,70	0	66,00		98,04	
294	Курица (петушок для жаренья), печень, сырая	139	19,1	4,70	5,00	555,0	240	71,94	
295	Курица (петушок для жаренья), ляжка, сырая	173	18,2	11,2	0	73,00		57,8	
296	Курица (суповая курица), сырая	257	19,0	20,3	0	94,00		38,91	
297	Индейка, грудинка, сырая	107	24,1	0,99	0	60,00		93,46	
298	Индейка, кострец, сырая	155	18,9	8,80	0	75,00		64,52	
299	Шницель из индейки, натуральный, сырой	145	22,1	4,70	3,32	53,00	361,45	68,97	
300	Оленина, нежирная, сырая	98	21,4	1,25	0	60,00		102,04	
301	Оленина, средней жирности, сырая	122	22,4	3,55	0	70,00		81,97	
302	Голубь со шкурой, сырой	226	16,4	18,0	0	90,00		44,25	
303	Мясо дикой свиньи, сырое	109	19,5	3,38	0	65,00		91,74	

***У. Раздел "Рыба и рыбные изделия"***

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
304	Угорь, свежий	278	15,0	24,5	0	142,0		35,97	
305	Угорь, копчёный	290	15,7	25,6	0	149,0		34,48	
306	Окунь, свежий	82	18,4	0,80	0	72,00		121,95	
307	Маринованная селёдка, консервы, отцеженные	180	15,5	11,6	3,20	83,00	375	55,56	
308	Жареная селёдка, консервы, отцеженные	193	14,5	10,5	9,90	69,00	121,21	51,81	
309	Селёдка горячего копчения, свежая	217	19,1	15,8	0	96,00		46,08	
310	Филе, селёдка в томатном соусе	184	14,9	13,1	1,78	72,00	674,16	54,35	
311	Филе, селёдка в креме из взбитых сливок с укропом	172	11,3	13,3	2,09	50,00	574,16	58,14	
312	Рыбные палочки, приготовленные	236	14,2	10,2	21,8	49,00	55,05	42,37	
313	Камбала, свежая	95	16,5	3,20	0	50,00		105,26	
314	Форель, свежая	113	20,6	3,36	0	56,00		88,5	
315	Палтус, копчёный	102	21,3	1,80	0	34,00		98,04	
316	Треска (навага), свежая	77	17,4	0,67	0	50,00		129,87	
317	Филе трески, панированное, приоттовленное	180	17,2	10,1	5,03	93,00	238,57	55,56	
318	Карп, свежий	116	18,0	4,80	0	67,00		86,21	
319	Каменка обыкновенная, свежая	88	17,5	1,96	0	80,00		113,64	
320	Лосось, свежий	131	18,4	6,34	0	35,00		76,34	
321	Макрель, свежая	182	19,0	11,9	0	75,00		54,95	
322	Макрель, копчёная	192	20,0	12,5	0	79,00		52,08	
323	Малосольная молодая селёдка, свежая	274	18,2	22,6	0	130,00		36,5	
324	Балтийская селёдка, свежая	118	18,1	5,00	0	44,00		84,75	
325	Сиг, свежий	102	18,0	3,21	0	60,00		98,04	
326	Рольмопс	137	11,5	8,69	3,10	54,00	387,1	72,99	
327	Сардина, свежая	119	19,4	4,54	0	15,00		84,03	

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
328	Сардина, консервы в масле, отцеженные	166	17,0	10,9	0	14,00		60,24	
329	Пикша, свежая	78	17,9	0,61	0	57,00		128,21	
330	Рыбное филе горячего копчения (колючая акула), копченное	162	19,5	9,40	0	78,00		61,73	
331	Филе гурмана, сильно замороженное	143	14,5	7,50	4,30	0	279,07	69,93	
332	Камбала, свежая	90	17,9	1,90	0	2,00		111,11	
333	Морская щука, свежая	92	17,2	2,54	0	53,55		108,7	
334	Морской лосось, свежий	82	18,3	0,90	0	31,59		121,95	
335	Морской язык, свежий	83	17,5	1,37	0	50,00		120,48	
336	Шпроты, копчёные	225	17,6	17,5	0	115,0		44,44	
337	Тунец, свежий	222	22,0	15,0	0	70,00		45,05	
338	Тунец, консервы в масле, отцеженные	222	20,5	15,7	0	69,00		45,05	
339	Каракатица, свежая	81	15,8	0,97	2,03	125,0	591,13	123,46	
340	Каракатица, панированная, приготовленная	174	16,5	9,66	5,25	131,0	228,57	57,47	
341	Судак свежий	84	19,2	0,73	0	70,00		119,05	

**У. Раздел "Яйца"**

342	Яичный желток, сырой	348	16,1	31,9	0,30	1260	4000	28,74	1,04
343	Яичный белок, сырой	50	11,1	0,20	0,70	0	1714,29	200	1,03
344	Куриное яйцо, без скорлупы, сырое	154	12,9	11,2	0,70	396,0	1714,29	64,94	1,03
345	Яичница-болтунья	241	13,0	20,8	0,85	424,0	1411,76	41,49	
346	Глазунья	220	13,5	18,4	0,78	432,0	1538,46	45,45	

**Ф. Раздел "Грибы"**



№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е содержится в граммах продукта	100 ккал содержится граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин			
347	Гриб ракушечник	11	2,40	0,10	0	0		909,09	
348	Шампиньон, свежий	15	2,74	0,24	0,56	0	2142,86	666,67	
349	Шампиньон, консервы, отцеженные	14	2,59	0,23	0,50	0	2400	714,29	
350	Сморчок, свежий	11	1,66	0,32	0,50	0	2400	909,09	
351	Лисичка, свежая	11	1,57	0,50	0,20	0	6000	909,09	
352	Боровик, свежий	20	3,60	0,40	0,53	0	2264,15	500	

**Ц. Раздел "Устрицы и ракообразные"**

353	Устрица, разделанная, свежая рафинированная	66	9,39	1,25	4,08	128,0	294,12	151,52	
354	Омар, разделанный, свежий рафинированный	88	19,1	0,94	0,52	100,0	2307,69	113,64	
355	Крабы, свежие	91	18,6	1,44	0,74	138,0	1621,62	109,89	
356	Рак (речной рак), свежий	90	18,7	1,06	1,20	139,0	1000	111,11	
357	Лангуста, свежая	102	20,6	1,51	1,30	140,0	923,08	98,04	
358	Мидия, разделанная, свежая рафинированная	70	10,3	1,40	3,85	131,0	311,69	142,86	
359	Североморская креветка, свежая	102	20,3	1,73	0,91	152,0	1318,68	98,04	

**Ч. Раздел "Животное/растительное масло и маргарин"**

360	Животное масло	741	0,67	83,2	0,60	240,0	2000,00	13,5	0,95
361	Животное масло, полужирное	382	4,00	39,8	3,50	140,0	342,86	26,18	0,95
362	Диетический полужирный маргарин	368	1,60	40,0	0,40	4,000	3000	27,17	0,94
363	Диетический маргарин	722	0,20	80,0	0,20	1,000	6000	13,85	0,94
364	Кокосовое масло	878	0,80	99,0	0,01	1,000	120000	11,39	0,90
365	Майонез, 80% жира	743	1,49	82,5	2,00	237,0	600	13,46	0,92

№	Название продукта	на 100 г продукта					1×Е	100 ккал	Удельный
---	-------------------	-------------------	--	--	--	--	-----	----------	----------

		<b>ккал</b>	<b>белок</b>	<b>жир</b>	<b>углеводы</b>	<b>холестерин</b>	<b>содержится в граммах продукта</b>	<b>содержится граммах продукта</b>	<b>вес г/мл</b>
366	Топлёное свиное сало	882	0,10	99,7	0	86,00		11,34	0,94
367	Подсолнечное масло	882	0	99,8	0	1,000		11,34	0,90