

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ТОМСК
Сибирский государственный медицинский университет
2015

УДК 613.2(075.8)
ББК Р123я73
Г 463

Составитель:

Гудина М.В. - канд. мед. наук, доцент кафедры гигиены ГБОУ ВПО СибГМУ Минздрава России.

С741 Гигиена питания: справочные материалы /
сост. М.В. Гудина. – Томск: СибГМУ, 2015. – 116 с.

Справочные материалы по гигиене питания подготовлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам специалитета по специальностям: Лечебное дело, Педиатрия, Стоматология, Фармация. Материалы включают таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов и является дополнением к «Руководству к практическим занятиям по гигиене питания».

Справочные материалы предназначены для выполнения практических работ, а также для самостоятельной подготовки студентов к занятиям по гигиене питания.

УДК 613.2(075.8)
ББК Р123я73

Рецензент:

Сафронова Ольга Валерьевна – к.м.н., доцент кафедры гигиены ГБОУ ВПО СибГМУ Минздрава России

Утверждено и рекомендовано к печати Центральным методическим советом ГБОУ ВПО СибГМУ Минздрава России (протокол № 3 от 22 сентября 2014 г.).

© Сибирский государственный медицинский университет, 2015

Введение

Справочные материалы по гигиене питания содержат сведения об основных пищевых веществах и энергетической ценности (калорийности) пищевых продуктов и включают 12 таблиц по группам продуктов питания: зерно и продукты его переработки; хлеб и хлебобулочные изделия; кондитерские изделия, молочные продукты; жиры растительные и жировые продукты; овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы; мясо и мясные продукты; птица, продукты из мяса птицы и яйцепродукты; рыба, рыбные и другие продукты моря; плодоовощные консервы и пищевые концентраты; орехи, семена масличные; напитки безалкогольные.

Справочные материалы необходимы на практических занятиях по гигиене питания для выполнения работы по оценке энергетической ценности и качественного состава отдельных пищевых продуктов, блюд и индивидуальных рационов питания.

Представленные в пособии таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов могут быть использованы также в процессе самостоятельной подготовки студентов к занятиям по гигиене питания: «Гигиеническая оценка адекватности индивидуального питания расчетным методом по меню-раскладке», «Гигиеническая характеристика основных продуктов питания», «Исследование витаминной ценности продуктов питания», а также для подготовки рефератов, докладов по разделу «Гигиена питания» и при составлении и коррекции индивидуальных рационов питания здорового и больного человека.

При выполнении практических заданий следует учесть, что содержание пищевых веществ в таблицах представлено в расчёте на 100 г съедобной части продукта; сокращение «сл.» обозначает следы, то есть незначительное содержание пищевого вещества в продукте питания.

1. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
1.1	Зерновые							
1.1.1	Пшеница мягкая озимая	14,0	11,2	2,1	1,2	54,0	2,4	1,7
1.1.2	Пшеница мягкая яровая	14,0	12,5	2,3	0,9	53,0	2,5	1,7
1.1.3	Пшеница твёрдая	14,0	13,0	2,5	0,8	54,5	2,3	1,7
1.1.4	Рожь	14,0	9,9	2,2	1,5	54,0	2,6	1,7
1.1.5	Тритикале	14,0	12,8	2,1	1,0	53,5	2,6	1,7
1.1.6	Овёс	13,5	10,0	6,2	1,1	36,5	10,7	3,2
1.1.7	Ячмень	14,0	10,3	2,4	1,3	48,1	4,3	2,4
1.1.8	Просо	13,5	11,2	3,9	1,9	54,7	7,9	2,9
1.1.9	Гречиха	14,0	10,8	3,2	1,5	52,9	10,8	2,0
1.1.10	Рис	14,0	7,5	2,6	0,9	55,2	9,0	3,9
1.1.11	Сорго	13,5	10,6	4,1	1,6	58,0	3,5	2,2
1.1.12	Кукуруза зубовидная	14,0	8,3	4,0	1,6	59,8	2,1	1,2
1.1.13	Кукуруза кремнистая	14,0	9,2	4,2	1,6	57,3	2,2	1,2
1.1.14	Кукуруза крахмалистая	14,0	9,4	4,8	1,6	58,0	2,0	1,1
1.1.15	Кукуруза восковидная	14,0	10,1	5,0	1,5	54,3	2,0	1,5
1.1.16	Кукуруза сахарная	14,0	11,2	4,5	8,0	29,9	2,5	1,3
1.1.17	Кукуруза лопающаяся	14,0	10,7	4,3	3,0	55,0	2,0	1,1
1.1.18	Кукуруза (в среднем)	14,0	10,3	4,9	1,6	56,9	2,1	1,2
1.1.19	Кукуруза высоколизиновая	14,0	11,2	4,8	1,3	53,9	2,1	1,4
1.2	Зернобобовые							
1.2.1	Горох	14,0	20,5	2,0	4,6	44,0	5,7	2,8
1.2.2	Фасоль	14,0	21,0	2,0	3,2	43,4	3,9	3,6
1.2.3	Чечевица	14,0	24,0	1,5	2,9	39,8	3,7	2,7
1.2.4	Соя	12,0	34,9	17,3	5,7	3,5	4,3	5,0
1.3	Мука							
1.3.1	Пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5
1.3.2	Пшеничная высшего сорта витаминизированная	14,0	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	0,5
1.3.3	Пшеничная 1 сорта	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7
1.3.4	Пшеничная 1 сорта витаминизированная	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7

Таблица 1

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	

1.1

1.1.1	8	323	50	111	340	5,1	0,01	0,41	0,17	5,04	290
1.1.2	8	350	57	104	400	5,7	0,01	0,46	0,13	5,60	291
1.1.3	8	325	62	114	368	5,3	0,01	0,37	0,10	4,94	301
1.1.4	4	424	59	120	366	5,4	0,02	0,44	0,20	-	287
1.1.5	5	368	55	120	396	5,0	-	-	-	1,30	293
1.1.6	37	421	117	135	361	5,5	0,02	0,48	0,12	1,50	250
1.1.7	32	453	93	150	353	7,4	сл.	0,33	0,13	4,48	264
1.1.8	28	328	51	130	320	3,5	0,01	0,32	0,07	2,85	311
1.1.9	4	325	70	258	334	8,3	0,01	0,30	0,14	3,87	295
1.1.10	30	314	40	116	328	2,1	0	0,34	0,08	3,82	283
1.1.11	28	246	99	127	298	4,4	-	0,46	0,16	3,30	323
1.1.12	14	387	52	120	308	4,5	-	-	-	-	320
1.1.13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	316
1.1.14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	325
1.1.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	314
1.1.16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	338
1.1.17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	318
1.1.18	27	340	34	104	301	3,7	0,32	0,38	0,14	2,10	325
1.1.19	20	360	44	180	320	5,0	0,21	-	-	-	314

1.2

1.2.1	33	873	115	107	329	6,8	0,01	0,81	0,15	2,20	298
1.2.2	40	1100	150	103	480	5,9	сл.	0,50	0,18	2,10	292
1.2.3	55	672	83	80	390	11,8	0,03	0,50	0,21	1,80	284
1.2.4	6	1607	348	226	603	15,0	0,07	0,94	0,22	2,20	332

1.3

1.3.1	3	122	18	16	86	1,2	0	0,17	0,04	1,20	334
1.3.2	3	122	18	16	86	1,2	0	0,57	0,44	3,20	334
1.3.3	4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,25	0,08	2,20	331
1.3.4	4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,65	0,48	4,20	331

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
1.3.5	Пшеничная 2 сорта	14,0	11,7	1,8	0,9	62,8	0,6	1,1
1.3.6	Пшеничная обойная	14,0	11,5	2,2	1,0	55,8	1,9	1,5
1.3.7	Ржаная сеяная	14,0	6,9	1,4	0,7	63,6	0,5	0,6
1.3.8	Ржаная обдирная	14,0	8,9	1,7	0,9	59,3	1,2	1,2
1.3.9	Ржаная обойная	14,0	10,7	1,9	1,1	55,7	1,8	1,6
1.3.10	Соевая необезжиренная	9,0	36,5	18,6	5,0	10,0	2,6	4,7
1.3.11	Соевая полуобезжиренная	9,0	43,0	9,5	5,6	11,1	2,9	4,9
1.3.12	Соевая обезжиренная	9,0	48,9	1,0	6,2	15,5	2,8	5,3
1.3.13	Ячменная	14,0	10,0	1,6	1,0	55,1	1,5	1,4
1.3.14	Кукурузная	14,0	7,2	1,5	1,3	68,9	0,7	0,8
1.4	Крупа							
1.4.1	Манная	14,0	10,3	1,0	0,3	67,4	0,2	0,5
1.4.2	Гречневая ядрица	14,0	12,6	3,3	1,4	60,7	1,1	1,7
1.4.3	Гречневая продел	14,0	9,5	2,3	1,1	64,8	1,1	1,3
1.4.4	Рисовая	14,0	7,0	1,0	0,7	70,7	0,4	0,7
1.4.5	Пшено	14,0	11,5	3,3	1,7	64,8	0,7	1,1
1.4.6	Толокно	10,0	11,5	6,0	1,5	48,7	1,9	1,8
1.4.7	Овсяная	12,0	11,0	6,1	0,9	48,8	2,8	2,1
1.4.8	Овсяные хлопья "Геркулес"	12,0	11,0	6,2	1,2	48,9	1,3	1,7
1.4.9	Перловая	14,0	9,3	1,1	0,9	65,6	1,0	0,9
1.4.10	Ячнёвая	14,0	10,0	1,3	1,1	65,2	1,4	1,2
1.4.11	Пшеничная "Полтавская"	14,0	11,5	1,3	1,0	62,1	0,7	0,9
1.4.12	Пшеничная "Артек"	14,0	11,0	1,2	0,8	67,5	0,3	0,7
1.4.13	Кукурузная	14,0	8,3	1,2	1,2	70,4	0,8	0,7
1.4.14	Горох лущеный	14,0	23,0	1,6	3,4	47,4	1,1	2,6
1.4.15	Здоровье	13,0	15,9	0,6	-	-	0,3	2,2
1.4.16	Пионерская	13,0	17,7	2,2	-	-	-	-
1.4.17	Флотская	13,0	11,5	2,1	-	-	-	-
1.4.18	Сильная	13,0	21,2	2,0	-	-	-	-
1.4.19	Спортивная	13,0	18,7	5,4	-	-	-	-
1.4.20	Южная	13,0	13,3	3,1	-	-	-	-

Продолжение таблицы 1

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	
1.3.5	6	251	32	73	184	3,9	0,01	0,37	0,12	4,55	324
1.3.6	7	310	39	94	336	4,7	0,01	0,41	0,15	5,50	298
1.3.7	1	200	19	25	129	2,9	сл.	0,17	0,04	0,99	304
1.3.8	2	350	34	60	189	3,5	сл.	0,35	0,13	1,02	298
1.3.9	3	396	43	75	256	4,1	0,01	0,42	0,15	1,16	293
1.3.10	5	1600	217	200	600	14,3	-	-	-	-	374
1.3.11	-	-	-	-	-	-	-	0,38	0,24	2,05	325
1.3.12	-	-	-	-	-	-	-	-	0,30	2,30	292
1.3.13	10	147	58	63	275	0,7	0	0,28	0,11	2,50	284
1.3.14	-	-	-	-	-	-	0,20	0,40	0,13	1,80	330
1.4											
1.4.1	3	130	20	18	85	1,0	0	0,14	0,04	1,20	328
1.4.2	3	380	20	200	298	6,7	0,01	0,43	0,20	4,19	335
1.4.3	3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0,17	3,76	329
1.4.4	12	100	8	50	150	1,0	0	0,08	0,04	1,60	330
1.4.5	10	211	27	83	233	2,7	0,02	0,42	0,04	1,55	348
1.4.6	23	351	58	111	325	3,0	0	0,22	0,06	0,70	306
1.4.7	35	362	64	116	349	3,9	сл.	0,49	0,11	1,10	303
1.4.8	20	330	52	129	328	3,6	0	0,45	0,10	1,00	305
1.4.9	10	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2,00	320
1.4.10	15	205	80	50	343	1,8	0	0,27	0,08	2,74	324
1.4.11	-	-	-	-	261	4,4	0	0,30	0,10	1,40	316
1.4.12	-	-	-	-	276	4,7	0	0,30	0,10	1,40	335
1.4.13	4	147	20	36	109	2,7	0,20	0,13	0,07	1,10	337
1.4.14	27	731	89	88	226	7,0	0,01	0,90	0,18	2,37	314
1.4.15	-	311	257	58	267	1,5	0	0,22	0,49	5,13	-
1.4.16	-	245	278	118	415	1,7	0	0,41	0,49	4,02	-
1.4.17	-	35	52	110	277	1,9	0	0,45	0,20	3,76	-
1.4.18	-	686	56	97	319	4,0	0	0,86	0,85	2,21	-
1.4.19	-	529	293	135	442	3,7	0	0,40	0,49	5,92	-
1.4.20	-	580	27	82	220	2,7	0	0,44	0,15	2,30	-

Индекс	Продукт	Сорт муки и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		
						Моно- и диса- хариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
			граммы					
1.5	Макаронные изделия							
1.5.1	Макаронные изделия высшего сорта	Пшеничная высшего сорта	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7	0,1
1.5.2	Макаронные изделия высшего сорта	Пшеничная высшего сорта витаминизированная	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7	0,1
1.5.3	Макаронные изделия первого сорта	Пшеничная 1 сорта	13,0	10,7	1,3	2,3	66,1	0,2
1.5.4	Макаронные изделия высшего сорта, яичные	Пшеничная высшего сорта, яичный порошок	13,0	11,3	2,1	2,0	66,0	0,1
1.5.5	Макаронные изделия высшего сорта с увеличенным содержанием яиц	Пшеничная высшего сорта, яичный порошок	13,0	11,8	2,8	1,9	65,1	0,1
1.5.6	Макаронные изделия высшего сорта, молочные	Пшеничная высшего сорта, сухое цельное молоко	13,0	11,5	2,9	4,8	62,2	0,1
1.5.7	Макаронные изделия высшего сорта, "Мозаика"	Пшеничная высшего сорта, томатная паста, шпинат-пюре, морковный сок	13,0	11,2	1,1	1,9	67,2	0,3

Продолжение таблицы 1

Индекс	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
1.5											
1.5.1	0,5	3,0	123	19	16	87	1,6	0,17	0,04	1,21	337
1.5.2	0,5	3,0	123	19	16	87	1,6	0,58	0,44	3,24	337
1.5.3	0,7	4,0	178	25	45	116	1,5	0,25	0,08	2,20	335
1.5.4	0,6	17,0	132	42	17	106	2,1	0,17	0,08	1,21	345
1.5.5	0,6	24,0	136	26	17	116	2,1	0,17	0,10	1,21	346
1.5.6	0,9	33,0	188	86	25	139	1,2	0,17	0,13	1,17	345
1.5.7	0,9	45,0	212	34	22	94	1,6	0,18	0,05	1,30	337

2. ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.1	Хлеб из ржаной муки							
2.1.1	Хлеб ржаной простой формовой	Обойная	47,0	6,6	1,2	1,2	33,0	1,1
2.1.2	То же	То же, с молочной сывороткой	47,0	6,6	1,2	1,5	32,8	1,1
2.1.3	Хлеб ржаной подовый	Обдирная	41,6	6,1	1,2	1,4	39,5	0,8
2.1.4	Хлеб ржаной формовой	То же	45,8	5,6	1,1	1,2	36,3	0,7
2.1.5	То же	То же, с молочной сывороткой	45,8	5,6	1,1	1,5	36,0	0,7
2.1.6	Хлеб ржаной подовый	Сеяная	39,5	4,9	1,0	1,1	45,0	0,4
2.1.7	Хлеб ржаной формовой	То же	42,4	4,7	1,0	1,0	42,7	0,3
2.1.8	То же	То же, с молочной сывороткой	42,4	4,7	1,0	1,4	42,2	0,3
2.1.9	Хлеб ржаной московский	Обойная	42,9	7,0	1,3	2,0	35,2	1,2
2.2	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки							
2.2.1	Хлеб ржано-пшеничный подовый	Обойная	42,6	7,7	1,4	1,4	36,2	1,2
2.2.2	То же, формовой	Обойная	45,2	7,3	1,3	1,3	34,2	1,2
2.2.3	То же	То же, с молочной сывороткой	45,2	7,3	1,3	1,6	33,9	1,2
2.2.4	Хлеб пшенично-ржаной подовый	Обойная	41,8	8,2	1,4	1,4	36,7	1,3
2.2.5	То же, формовой	То же	44,1	7,8	1,4	1,3	34,8	1,2
2.2.6	То же	То же, с молочной сывороткой	44,1	7,8	1,4	1,6	34,5	1,2
2.2.7	Хлеб бородинский (заварной)	Ржаная обойная, пшеничная 2 сорт	41,6	6,8	1,3	5,1	35,6	1,1

Таблица 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.1												
2.1.1	1,0	2,5	610	245	35	47	158	3,9	0,18	0,08	0,67	181
2.1.2	1,0	2,5	608	256	40	48	165	3,9	0,18	0,09	0,69	181
2.1.3	0,8	1,9	404	242	29	42	130	3,6	0,17	0,08	0,68	206
2.1.4	0,9	2,3	617	222	29	39	120	3,3	0,16	0,07	0,64	189
2.1.5	0,9	2,3	618	232	33	39	126	3,3	0,16	0,08	0,64	189
2.1.6	0,6	1,5	420	143	18	20	92	2,9	0,09	0,03	0,68	220
2.1.7	0,6	1,7	527	136	18	19	87	2,8	0,08	0,03	0,63	209
2.1.8	0,6	1,8	526	148	24	19	95	2,8	0,08	0,04	0,66	208
2.1.9	0,9	2,1	392	263	38	52	174	4,2	0,19	0,09	0,75	195
2.2												
2.2.1	0,9	2,1	400	244	33	57	194	4,5	0,20	0,09	1,86	201
2.2.2	0,9	2,6	628	230	33	54	183	4,2	0,18	0,08	1,76	189
2.2.3	0,9	2,6	625	241	38	54	189	4,2	0,18	0,10	1,75	189
2.2.4	0,9	2,1	407	230	32	61	214	4,6	0,20	0,09	2,74	204
2.2.5	0,9	2,6	638	219	33	58	203	4,5	0,19	0,09	2,60	195
2.2.6	0,9	2,6	636	230	38	58	209	4,5	0,19	0,10	2,59	195
2.2.7	0,8	1,7	246	235	47	49	157	3,9	0,18	0,08	1,00	207

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка	
2.2.8	Хлеб украинский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная обойная (соотношение 80:20)	41,8	6,6	1,2	1,4	38,8	0,9	
2.2.9	Хлеб украинский формовой	То же, соотношение 60:40	42,7	6,9	1,3	1,3	37,3	1,0	
2.2.10	Хлеб украинский новый, подовый	Ржаная обдирная и пшеничная 2 сорта (соотношение 80:20)	40,6	6,7	1,2	1,4	40,5	0,8	
2.2.11	Хлеб орловский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная 2 сорта	38,7	6,7	1,2	3,2	41,0	0,7	
2.2.12	То же, формовой	То же	43,0	6,1	1,0	3,1	37,5	0,6	
2.2.13	То же	То же, с молочной сывороткой	43,0	6,2	1,1	3,3	37,2	0,6	
2.2.14	Хлеб столовый формовой	Ржаная обдирная и пшеничная 2 сорта	41,5	6,9	1,2	3,1	39,3	0,6	
2.2.15	То же, подовый	То же	39,5	7,1	1,2	3,2	40,5	0,6	
2.2.16	То же	То же, с молочной сывороткой	39,5	7,1	1,2	3,4	40,5	0,6	
2.2.17	Хлеб подмосковный формовой	Ржаная обдирная, пшеничная 2 сорта	40,6	6,5	1,2	3,7	39,2	0,7	
2.2.18	Хлеб славянский формовой	Ржаная обдирная и пшеничная 2 сорта	40,9	7,4	1,2	2,1	40,6	0,5	
2.2.19	Хлеб славянский подовый	То же	39,4	7,9	1,3	2,1	42,0	0,5	
2.2.20	Хлеб рижский	Ржаная сеяная, пшеничная 1 сорта	33,3	5,6	1,1	2,4	49,1	0,5	

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.2.8	0,9	1,9	406	235	29	47	150	3,9	0,17	0,08	1,25	205
2.2.9	0,9	2,6	657	224	31	50	166	4,0	0,17	0,08	1,78	200
2.2.10	0,8	1,8	386	234	30	45	133	3,9	0,17	0,08	1,19	212
2.2.11	0,8	2,0	407	221	55	45	130	3,5	0,17	0,08	1,37	221
2.2.12	0,8	2,5	620	202	52	41	119	3,3	0,17	0,08	1,19	202
2.2.13	0,8	2,5	618	213	54	42	125	3,3	0,16	0,09	1,25	202
2.2.14	0,8	1,8	394	201	27	46	123	3,5	0,19	0,09	1,69	214
2.2.15	0,7	1,8	406	208	27	47	129	3,4	0,19	0,09	1,75	220
2.2.16	0,7	1,9	406	215	31	47	133	3,5	0,20	0,10	1,83	220
2.2.17	0,7	1,8	393	215	29	44	105	3,5	0,17	0,08	1,31	214
2.2.18	0,7	2,2	505	192	41	48	127	3,5	0,20	0,08	2,28	217
2.2.19	0,6	2,2	518	187	42	50	130	3,8	0,20	0,08	2,69	226
2.2.20	0,6	1,7	437	155	23	25	106	3,1	0,11	0,03	0,82	245

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.2.21	То же	То же, с молочной сывороткой	33,3	5,6	1,1	2,8	48,7	0,5
2.2.22	Хлеб минский подовый	Ржаная сеяная, пшеничная 1 сорта	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4	0,4
2.2.23	То же	То же, на витаминизированной муке	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4	0,4
2.3	Хлебные изделия из пшеничной муки							
2.3.1	Хлеб русский формовой	Из тонкоизмельченного зерна	40,3	8,5	1,6	1,7	35,3	1,7
2.3.2	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная обойная	41,0	8,7	1,5	1,4	37,3	1,3
2.3.3	То же, формовой	То же	44,3	8,2	1,4	1,3	34,8	1,2
2.3.4	То же	То же, с молочной сывороткой	44,3	8,2	1,4	1,6	34,5	1,2
2.3.5	Хлеб забайкальский подовый	Пшеничная обойная и 2 сорта	40,0	8,6	1,4	1,4	40,1	0,9
2.3.6	Хлеб степной формовой	Пшеничная обойная и 2 сорта	41,1	8,3	1,3	1,4	40,1	0,7
2.3.7	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная 2 сорта	38,2	8,6	1,3	1,5	43,8	0,4
2.3.8	То же, формовой	То же	41,2	8,1	1,3	1,4	41,4	0,4
2.3.9	Хлеб кишиневский формовой	Пшеничная 1 и 2 сорта	40,1	8,1	1,2	1,3	43,1	0,3
2.3.10	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная 1 сорта	37,7	7,9	1,0	1,1	47,0	0,2
2.3.11	Хлеб пшеничный формовой	То же	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6	0,2

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.2.21	0,6	1,7	437	170	29	26	114	3,1	0,12	0,05	0,82	245
2.2.22	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,10	0,03	0,80	228
2.2.23	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,13	0,06	0,96	228
2.3												
2.3.1	0,5	2,5	500	243	43	77	264	5,0	0,27	0,10	3,68	201
2.3.2	0,6	2,0	356	217	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66	209
2.3.3	0,6	2,5	587	203	33	62	218	4,2	0,23	0,09	3,40	195
2.3.4	0,6	2,5	585	214	38	62	225	4,2	0,23	0,10	3,40	195
2.3.5	0,6	2,0	418	200	30	60	185	4,2	0,24	0,09	3,41	219
2.3.6	0,6	2,2	517	188	29	56	160	3,9	0,23	0,08	3,21	217
2.3.7	0,3	1,8	374	185	28	54	135	3,6	0,23	0,08	3,10	233
2.3.8	0,4	2,0	490	175	27	51	128	3,4	0,22	0,08	3,02	221
2.3.9	0,4	1,8	416	166	27	46	118	3,0	0,21	0,07	2,66	226
2.3.10	0,3	1,6	378	133	23	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	239
2.3.11	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,16	0,05	1,54	231

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.3.12	То же	То же, с молочной сывороткой	39,1	7,6	0,9	1,5	45,1	0,2
2.3.13	То же	То же, на витаминизированной муке	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6	0,2
2.3.14	Хлеб паляница украинская	Пшеничная 1 сорта	35,4	8,3	1,0	1,1	48,6	0,2
2.3.15	Хлеб матнакаш	Пшеничная 1 сорта	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6	0,2
2.3.16	Чурек азербайджанский	Пшеничная 1 сорта	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0	0,2
2.3.17	Лаваш армянский, тонкий	Пшеничная 1 сорта	27,4	9,1	1,1	1,3	54,7	0,2
2.3.18	Хлеб красносельский подовый	То же	36,3	7,8	1,0	2,1	47,3	0,2
2.3.19	Калач саратовский формовой	Пшеничная 1 сорта	38,1	7,6	2,2	1,4	45,4	0,2
2.3.20	То же	То же, с молочной сывороткой	38,1	7,6	2,2	1,7	45,1	0,2
2.3.21	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная высшего сорта	36,5	7,8	0,9	0,8	49,2	0,1
2.3.22	Хлеб пшеничный формовой	То же	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9	0,1
2.3.23	То же	То же, с молочной сывороткой	37,8	7,6	0,8	1,0	47,6	0,1
2.3.24	То же	То же, на витаминизированной муке	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9	0,1
2.3.25	Хлеб паляница украинская	Пшеничная высшего сорта	35,8	7,9	0,9	0,8	49,5	0,1
2.3.26	Хлеб раменский подовый	Пшеничная высшего сорта (выход 75%)	35,2	8,2	2,2	2,2	46,9	0,3

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.3.12	1,9	505	142	29	33	92	1,9	0,16	0,06	1,54	231	0,30
2.3.13	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,41	0,31	2,89	231	0,30
2.3.14	0,3	1,6	391	144	23	35	94	2,1	0,17	0,06	1,76	247
2.3.15	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,18	0,06	1,67	246
2.3.16	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,17	0,06	1,65	243
2.3.17	0,4	1,9	505	151	28	39	99	2,3	0,19	0,06	1,79	277
2.3.18	0,3	1,6	432	133	22	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	243
2.3.19	0,4	1,4	366	129	22	32	85	1,9	0,16	0,05	1,56	243
2.3.20	0,4	1,5	367	138	27	33	90	1,9	0,16	0,06	1,56	243
2.3.21	0,3	1,3	369	96	18	14	67	1,1	0,11	0,03	0,93	245
2.3.22	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,11	0,03	0,92	238
2.3.23	0,3	1,7	498	102	24	14	71	1,1	0,11	0,04	0,92	238
2.3.24	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,37	0,29	2,31	238
2.3.25	0,2	1,4	385	101	18	14	71	1,2	0,12	0,03	1,03	246
2.3.26	0,3	1,4	379	124	25	26	80	2,2	0,11	0,05	1,00	254

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.3.27	Калач саратовский	Пшеничная высшего сорта	36,9	7,4	2,1	2,1	46,6	0,1
2.4	Булочные изделия							
2.4.1	Батон простой	Пшеничная 1 сорта	36,6	8,0	0,9	0,8	48,1	0,2
2.4.2	То же	То же, с молочной сывороткой	36,6	8,0	0,9	1,0	47,9	0,2
2.4.3	То же	То же, на витаминизированной муке	36,6	8,0	0,9	0,8	48,1	0,2
2.4.4	Сайка простая	Пшеничная 1 сорта	34,0	7,8	2,4	2,9	47,4	0,2
2.4.5	То же	То же, с молочной сывороткой	34,0	7,8	2,4	3,1	47,1	0,2
2.4.6	Батон студенческий	Пшеничная 1 сорта	34,2	7,8	3,6	1,4	47,4	0,2
2.4.7	Булки городские	Пшеничная 1 сорта	33,6	7,8	2,5	2,9	47,6	0,2
2.4.8	То же	То же, с молочной сывороткой	33,6	7,8	2,5	3,2	47,3	0,2
2.4.9	То же	То же, на витаминизированной муке	33,6	7,8	2,5	2,9	47,6	0,2
2.4.10	Батон нарезной	Пшеничная 1 сорта	34,1	7,7	3,0	2,8	47,0	0,2
2.4.11	То же	То же, на витаминизированной муке	34,1	7,7	3,0	2,8	47,0	0,2
2.4.12	Калач московский	Пшеничная высшего сорта	35,2	7,9	0,8	0,7	50,3	0,1
2.4.13	Батон столичный	То же	35,4	7,7	0,8	0,7	49,2	0,1
2.4.14	Булочки столичные	Пшеничная высшего сорта	31,1	8,4	2,2	1,5	51,1	0,2
2.4.15	Булки городские	Пшеничная высшего сорта	32,7	7,7	2,4	2,9	49,2	0,1

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.3.27	0,3	1,5	422	93	18	13	65	1,1	0,11	0,03	0,92	249
2.4												
2.4.1	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,16	0,06	1,64	235
2.4.2	0,3	1,5	381	145	27	34	94	2,0	0,16	0,07	1,64	235
2.4.3	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,42	0,33	3,05	235
2.4.4	0,3	1,6	432	132	22	33	86	2,0	0,16	0,05	1,59	259
2.4.5	0,3	1,7	432	141	26	33	92	2,0	0,16	0,06	1,59	259
2.4.6	0,2	1,6	433	132	24	33	87	2,0	0,16	0,06	1,59	264
2.4.7	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,16	0,06	1,62	261
2.4.8	0,3	1,7	435	143	27	34	93	2,0	0,16	0,07	1,61	261
2.4.9	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,41	0,32	3,00	261
2.4.10	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,16	0,05	1,57	262
2.4.11	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,41	0,32	2,93	262
2.4.12	0,2	1,5	446	96	18	13	68	1,2	0,11	0,03	0,94	249
2.4.13	0,3	1,9	576	97	21	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	243
2.4.14	0,2	1,6	456	117	21	15	82	1,4	0,13	0,05	1,30	269
2.4.15	0,2	1,5	437	97	20	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	266

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.4.16	Батон нарезной	Пшеничная высшего сорта	34,0	7,5	2,9	2,9	47,8	0,1
2.4.17	То же	То же, с молочной сывороткой	34,0	7,5	2,9	3,1	47,6	0,1
2.4.18	Батон столовый	Пшеничная высшего сорта	32,0	7,6	5,6	1,4	48,0	0,1
2.4.19	То же	То же, с молочной сывороткой	32,0	7,6	5,6	1,8	47,6	0,1
2.5	Сдобные изделия							
2.5.1	Лепешки ржаные	Ржаная обойная, пшеничная 1 сорта	20,0	7,7	17,7	6,4	37,2	1,1
2.5.2	Сдоба витая	Пшеничная 1 сорта	29,4	7,7	5,1	5,0	46,5	0,2
2.5.3	Сдоба донская	То же	29,1	8,0	5,3	5,1	46,9	0,2
2.5.4	Булочка кунцевская	То же	27,0	8,2	5,3	5,2	48,5	0,2
2.5.5	То же	То же, с молочной сывороткой	27,0	8,2	5,3	5,5	48,2	0,2
2.5.6	Сдоба обыкновенная	Пшеничная 1 сорта	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5	0,2
2.5.7	То же	То же, с молочной сывороткой	27,5	8,0	5,3	7,4	46,3	0,2
2.5.8	Батончики к чаю	Пшеничная 1 сорта	30,6	7,4	5,4	6,9	44,4	0,2
2.5.9	Сдоба выборгская с повидлом	Пшеничная высшего сорта	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6	0,2
2.5.10	То же	То же, на витаминизированной муке	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6	0,2
2.5.11	Сдоба выборгская с маком	Пшеничная высшего сорта	26,1	7,5	5,2	12,7	42,8	0,2
2.5.12	Рожки обсыпные	Пшеничная высшего сорта	24,3	7,8	5,6	11,5	45,7	0,1

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.4.16	0,2	1,5	427	92	19	13	65	1,2	0,11	0,03	0,89	264
2.4.17	0,2	1,5	427	102	23	13	70	1,2	0,11	0,04	0,90	264
2.4.18	0,2	1,9	578	97	19	13	68	1,1	0,11	0,03	0,98	284
2.4.19	0,2	1,9	578	111	25	14	76	1,1	0,11	0,04	0,98	284
2.5												
2.5.1	0,0	1,8	335	193	35	47	183	2,7	0,23	0,11	0,78	367
2.5.2	0,3	1,6	435	135	23	32	82	1,9	0,16	0,06	1,65	287
2.5.3	0,3	1,6	437	137	25	33	92	2,0	0,16	0,07	1,63	292
2.5.4	0,3	1,6	389	149	24	35	98	2,1	0,18	0,07	1,87	300
2.5.5	0,3	1,6	390	158	28	35	103	2,1	0,18	0,08	1,87	300
2.5.6	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,16	0,06	1,61	299
2.5.7	0,3	1,7	434	145	29	33	97	2,0	0,16	0,07	1,61	299
2.5.8	0,3	1,5	404	128	23	31	84	1,9	0,15	0,06	1,54	287
2.5.9	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,10	0,04	0,82	293
2.5.10	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,30	0,25	1,92	293
2.5.11	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,11	0,05	0,92	304
2.5.12	0,3	1,2	287	109	21	14	78	1,3	0,12	0,05	1,17	314

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.6	Хлебобулочные изделия с молоком							
2.6.1	Хлеб ситный молочный подовый	Пшеничная 1 сорта	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0	0,2
2.6.2	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0	0,2
2.6.3	Хлеб домашний подовый	Пшеничная 1 сорта	33,9	8,3	1,5	3,1	47,5	0,2
2.6.4	Булка черкизовская	Пшеничная 1 сорта	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6	0,2
2.6.5	Булочки повышенной калорийности	Пшеничная 1 сорта	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4	0,6
2.6.6	Булка с молочной сывороткой	Пшеничная 1 сорта	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0	0,2
2.6.7	Хлеб молочный формовой	Пшеничная высшего сорта	36,6	8,6	2,4	3,7	43,7	0,1
2.6.8	Хлеб полесский подовый	То же	35,8	7,3	1,9	3,5	45,7	0,1
2.6.9	Батон нарезной молочный	То же	32,7	8,3	1,4	3,8	48,6	0,1
2.6.10	Батон соленый	То же	33,8	8,3	4,6	2,2	45,7	0,1
2.6.11	Рожки кишиневские	Пшеничная высшего сорта	21,4	8,6	12,2	6,3	46,3	0,1
2.6.12	Плюшка московская	То же	23,3	7,6	8,9	14,8	41,1	0,1
2.6.13	Булочка сдобная	То же	32,7	7,9	9,4	15,9	38,9	0,1
2.7	Булочные изделия с растительным маслом							
2.7.1	Булочка ярославская сдобная	Пшеничная 1 сорта	28,8	7,6	5,3	5,7	47,6	0,2

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.6												
2.6.1	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,16	0,09	1,58	243
2.6.2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,40	0,34	2,89	243
2.6.3	0,3	1,8	438	159	45	35	103	2,0	0,16	0,08	1,61	254
2.6.4	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,16	0,07	1,55	286
2.6.5	0,3	1,7	234	266	47	34	121	2,3	0,15	0,12	1,45	335
2.6.6	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,17	0,08	1,70	260
2.6.7	0,3	1,8	439	155	81	21	112	1,1	0,12	0,10	0,83	250
2.6.8	0,2	1,5	367	127	50	17	91	1,2	0,12	0,08	0,97	248
2.6.9	0,2	1,6	441	116	39	16	83	1,2	0,16	0,06	0,93	260
2.6.10	0,2	2,0	571	142	50	17	98	1,2	0,12	0,08	1,06	271
2.6.11	0,2	1,5	424	136	50	18	97	1,2	0,12	0,08	1,13	359
2.6.12	0,2	1,2	262	120	41	14	86	1,2	0,11	0,07	0,91	336
2.6.13	0,2	1,2	268	114	31	13	89	1,3	0,11	0,08	0,96	337
2.7												
2.7.1	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,16	0,06	1,59	295

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.7.2	Булка ярославская сдобная	То же, на витаминизированной муке	28,8	7,6	5,3	7,7	45,6	0,2
2.7.3	Булочки витаминизированные	Пшеничная 1 сорта	27,1	8,3	6,6	7,2	45,4	0,2
2.8	Бараночные изделия							
2.8.1	Бублики простые	Пшеничная 1 сорта	26,0	9,0	1,1	2,6	55,4	0,2
2.8.2	Бублики молочные	Пшеничная 1 сорта	25,0	9,0	3,1	2,9	53,6	0,2
2.8.3	Бублики украинские штучные с маком	То же	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2	0,2
2.8.4	Баранки простые	Пшеничная 1 сорта	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1	0,2
2.8.5	Баранки ванильные	Пшеничная высшего сорта	14,0	9,0	2,3	12,8	56,7	0,1
2.8.6	Баранки сдобные	То же	18,6	8,3	8,0	6,4	53,3	0,1
2.8.7	Баранки яичные	Пшеничная высшего сорта	15,0	9,0	6,7	11,8	52,0	0,1
2.8.8	Сушки простые	Пшеничная 1 сорта	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0	0,2
2.8.9	То же	То же, с молочной сывороткой	12,0	10,7	1,3	1,5	66,8	0,2
2.8.10	Сушки чайные	Пшеничная 1 сорта	11,0	9,2	7,4	10,3	55,8	0,2
2.8.11	Сушки простые	Пшеничная высшего сорта	11,0	10,7	1,6	1,0	69,1	0,1
2.8.12	Сушки с маком	То же	12,0	10,7	1,8	1,0	67,5	0,2
2.8.13	Сушки горчичные	То же	11,0	9,2	8,0	7,1	59,2	0,1

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.7.2	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,40	0,31	2,90	295
2.7.3	0,2	1,3	285	146	23	33	101	2,2	0,20	0,08	1,85	307
2.8												
2.8.1	0,3	1,9	501	152	25	38	99	2,3	0,18	0,06	1,81	284
2.8.2	0,3	1,9	487	164	39	38	106	2,2	0,18	0,07	1,75	296
2.8.3	0,3	1,7	444	141	39	38	98	2,2	0,17	0,06	1,63	316
2.8.4	0,3	2,2	575	175	28	44	114	2,6	0,22	0,07	2,09	317
2.8.5	0,2	1,3	338	107	19	14	75	1,3	0,19	0,03	1,01	339
2.8.6	0,3	1,6	472	102	19	14	72	1,3	0,12	0,03	0,99	349
2.8.7	0,2	1,7	477	112	22	15	86	1,5	0,13	0,06	1,03	355
2.8.8	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,23	0,07	2,22	335
2.8.9	0,2	2,3	590	197	38	46	128	2,7	0,23	0,09	2,17	335
2.8.10	0,2	1,5	341	158	25	39	103	2,3	0,19	0,07	1,83	372
2.8.11	0,2	2,1	611	130	24	18	91	1,6	0,15	0,04	1,23	341
2.8.12	0,2	2,1	595	134	49	24	102	1,8	0,15	0,04	1,20	340
2.8.13	0,2	1,3	346	113	20	15	79	1,4	0,13	0,03	1,09	379

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.8.14	Сушки новые	Пшеничная высшего сорта	9,0	9,6	6,6	9,1	60,1	0,1
2.8.15	Сушки ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,5	8,7	5,6	16,0	55,5	0,1
2.8.16	То же	То же, с молочной сывороткой	8,5	8,7	5,6	17,0	55,0	0,1
2.8.17	Соломка сладкая	Пшеничная 1 сорта	10,0	9,7	6,0	12,9	56,3	0,2
2.9	Сухарные изделия							
2.9.1	Сухари армейские	Ржаная обойная	11,0	11,3	2,0	2,1	56,0	1,9
2.9.2	Сухари армейские ржано-пшеничные	Ржаная и пшеничная обойная	11,0	12,0	2,1	2,1	56,0	1,9
2.9.3	Сухари армейские	Пшеничная обойная	11,0	13,2	2,3	2,1	56,1	2,0
2.9.4	Сухари армейские	Пшеничная 2 сорта	12,0	12,2	1,9	2,1	62,3	0,6
2.9.5	Сухари армейские	Пшеничная 1 сорта	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3	0,2
2.9.6	Сухари армейские	То же, на витаминизированной муке	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3	0,2
2.9.7	Сухари дорожные	Пшеничная 1 сорта	11,0	10,9	1,5	5,0	64,4	0,2
2.9.8	Сухари московские	Пшеничная 1 сорта	11,0	9,7	5,0	11,5	56,5	0,2
2.9.9	Сухари горчичные	Пшеничная высшего сорта	11,0	9,0	9,5	12,3	52,9	0,1
2.9.10	Сухари лимонные	То же	9,0	9,4	8,5	12,8	54,7	0,1
2.9.11	Сухари украинские	То же	9,0	9,0	7,9	16,3	52,3	0,1
2.9.12	Сухари сливочные	То же	9,6	8,5	10,8	15,2	50,8	0,1

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.8.14	0,2	1,4	366	117	21	15	82	1,4	0,14	0,04	0,13	380
2.8.15	0,2	1,1	264	109	19	14	76	1,3	0,13	0,03	1,07	377
2.8.16	0,2	1,2	267	125	26	15	85	1,3	0,13	0,05	1,08	376
2.8.17	0,2	1,0	233	152	24	38	99	2,3	0,19	0,06	1,79	373
2.9												
2.9.1	1,9	3,3	623	418	53	80	271	6,9	0,31	0,14	1,16	308
2.9.2	1,8	3,2	624	382	51	88	303	7,3	0,30	0,14	2,90	311
2.9.3	1,3	3,0	544	330	48	102	355	8,0	0,30	0,14	5,55	316
2.9.4	0,8	2,5	536	264	40	79	193	6,5	0,27	0,11	4,52	332
2.9.5	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,23	0,08	2,30	337
2.9.6	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,54	0,46	4,16	337
2.9.7	0,3	1,7	398	185	29	45	123	3,3	0,22	0,08	2,20	341
2.9.8	0,3	1,6	354	165	27	40	109	2,9	0,20	0,08	1,95	360
2.9.9	0,3	1,3	328	116	20	15	84	1,8	0,13	0,05	1,16	386
2.9.10	0,3	1,4	356	119	22	15	87	1,8	0,13	0,05	1,16	388
2.9.11	0,3	1,3	340	118	19	15	91	1,8	0,13	0,05	1,20	385
2.9.12	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,12	0,05	1,07	398

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и ди-сахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
2.9.13	То же	То же, с молочной сывороткой	9,6	8,5	10,8	15,9	50,0	0,1
2.9.14	То же	То же, на витаминизированной муке	9,6	8,5	10,8	15,6	50,4	0,1
2.9.15	Сухари ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,0	8,6	11,4	17,1	49,7	0,12
2.9.16	То же	То же, с молочной сывороткой	8,0	8,6	11,4	17,3	49,5	0,11
2.10	Сырьё							
2.10.1	Дрожжи прессованные		74,0	12,7	2,7	-	-	2,1
2.10.2	Соль поваренная пищевая	Помол 0 и 1, сорт высший и 1*	0,2	0	0	0	0	0
2.10.3	Рассол поваренной пищевой соли		74,0	0	0	0	0	0
2.10.4	Рассол поваренной пищевой соли (сухой)		0,0	0	0	0	0,0	0
2.10.5	Зерно пшеничное дробленое	Пшеница мягкая	14,0	11,8	2,2	1,05	53,5	2,45
2.10.6	Отруби пшеничные		14,4	15,1	3,8	-	23,5	10,0
2.10.7	Клейковина сырая	Пшеничная 1 сорта	65,0	26,2	0,3	0	7,4	0,7
2.10.8	Крахмал кукурузный		13,0	1,0	0,6	0	85,2	сл.
2.10.9	Сахар-сырец		0,7	-	-	95,3	-	-
2.10.10	Вода питьевая		100	0	0	0	0	0

Продолжение таблицы 2

Индекс	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энергетическая ценность, ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
2.9.13	0,3	1,3	316	120	26	15	86	1,9	0,12	0,06	1,07	398
2.9.14	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,39	0,34	2,53	398
2.9.15	0,3	1,3	314	113	22	15	82	1,7	0,12	0,06	1,11	407
2.9.16	0,3	1,3	316	123	26	15	88	1,7	0,12	0,07	1,11	407
2.10												
2.10.1	-	2,1	21	590	27	51	400	3,2	0,60	0,68	11,4	-
2.10.2	0	99,8	38710	9	368	22	-	2,9	0	0	0	0
2.10.3	0	26,0	10126	3	67	9	-	0,2	0	0	0	0
2.10.4	0	100	38946	13	260	35	-	0,8	0	0	0	0
2.10.5	-	1,7	8	336	53	108	370	5,4	0,43	0,15	5,32	291
2.10.6	-	4,9	8	1260	150	448	950	14,0	0,75	0,26	10,5	191
2.10.7	-	0,4	-	29	34	26	91	6,6	0,17	0,19	1,25	135
2.10.8	0	0,2	-	-	17	8	20	сл.	0	0	0	329
2.10.9	-	0,0	3	74	60	20	-	1,6	6,00	6,00	30	362
2.10.10	0	сл.	0,9	0,3	4,5	1,0	-	сл.	0	0	0	0

3. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола	Энергетическая ценность, ккал
					Моно- и дисахариды	Крахмал и другие полисахариды	Клетчатка		
3.1	Сырьё								
3.1.1	Сахар-песок	0,14	0	0	99,8	0	0	0,03	379
3.1.2	Сахар-рафинад	0,1	0	0	99,9	0	0	сл.	379
3.1.3	Патока кукурузная	21,0	сл.	0,3	43,3	35,0	0	0,4	311
3.1.4	Крахмал картофельный	20,0	0,1	сл.	сл.	79,6	сл.	0,3	327
3.1.5	Крахмал кукурузный	13,0	1,0	0,6	сл.	85,2	сл.	0,2	359
3.1.6	Пектин	10,0	-	-	11,2	78,4 ¹	-	0,4	42
3.1.7	Агар пищевой	18,0	4,0	0	-	76 ¹	-	2,0	16
3.1.8	Агар из фуцеллярии	18,0	4,8	0	0	61,2 ¹	0	15,0	16
3.1.9	Желатин пищевой	10,0	87,2	0,4	-	0,7	-	1,7	355
3.1.10	Сорбит пищевой (94,5% основного вещества)	5,0	-	-	94,5	-	-	0,5	354
3.1.11	Ксилит пищевой (97,8% основного вещества)	2,0	-	-	97,9	-	-	0,1	367
3.1.12	Маннит пищевой (в том числе 10% сорбита)	1,0	0	0	98,9	0	-	0,1	376
3.1.13	Мед натуральный	17,4	0,8	0	74,8	5,5	0	0,3	314
3.1.14	Какао тертое	2,2	13,5	54,0	2,0	13,6	3,0	2,8	610
3.1.15	Ядро миндаля сладкого	4,0	18,6	57,7	-	13,6	2,6	3,7	649
3.1.16	Ядро ореха кешью	5,3	25,2	53,6	7,5	5,1	-	3,2	633
3.1.17	Ядро ореха фундука	4,8	16,1	66,9	-	9,9	-	2,3	707
3.2.	Карамель								
3.2.1	Карамель леденцовая	3,6	сл.	0,1	83,3	12,4	-	0,1	370
3.2.2	Карамель с фруктово-ягодными начинками	6,8	0,1	0,1	80,9	11,2	0,1	0,1	357

Таблица 3

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
3.1												
3.1.1	1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	0	0
3.1.2	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0	0	0	0	0	0
3.1.3	-	-	36	17	18	0,1	0	0	0	0	0	0
3.1.4	6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	0	0
3.1.5	30	-	17	1	20	сл.	0	0	0	0	0	0
3.1.6	сл.	сл.	сл.	сл.	-	сл.	0	0	0	0	0	0
3.1.7	-	-	1	сл.	-	сл.	0	0	0	0	0	0
3.1.8	336	1696	2448	816	-	208	-	-	-	-	-	-
3.1.9	11	1	700	80	300	2,0	-	-	-	-	-	-
3.1.10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.1.13	10	36	14	3	18	0,8	-	-	0,01	0,03	0,20	2
3.1.14	4	1340	10	50	430	6,5	-	-	0,09	0,29	1,86	-
3.1.15	10	748	273	234	473	4,2	-	0,02	0,25	0,65	4,00	1,5
3.1.16	-	-	47	270	206	-	сл.	-	-	-	-	-
3.1.17	3	717	170	172	299	3,0	-	0,01	0,30	0,10	2,00	1,4
3.2.												
3.2.1	1	2	14	6	6	0,2	0	0	0	0	0	0
3.2.2	сл.	2	15	6	8	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола	Энергетическая ценность, ккал
					Моно- и дисахариды	Крахмал и другие полисахариды	Клетчатка		
3.2.3	Карамель с ликерными начинками	6,7	сл.	0,1	79,2	13,4	сл.	0,1	358
3.2.4	Карамель с помадными начинками	4,4	сл.	0,1	83,5	11,2	сл.	0,1	366
3.2.5	Карамель с молочными начинками	6,7	0,8	1,0	77,8	13,4	сл.	0,3	363
3.2.6	Карамель с прохладительными начинками	1,3	-	10,0	79,7	8,3	-	0,1	429
3.2.7	Карамель с ореховыми начинками	2,6	3,1	7,3	76,8	9,8	-	0,4	410
3.2.8	Карамель с шоколадно-ореховыми начинками	1,6	1,8	9,2	76,4	9,7	0,7	0,5	420
3.3	Драже								
3.3.1	Драже ореховое	2,8	11,9	38,3	30,7	10,3	3,2	2,3	552
3.3.2	Драже сахарное	1,6	-	сл.	96,3	1,7	-	сл.	374
3.3.3	Драже фруктово-ягодное в шоколаде	7,0	3,7	10,2	67,6	5,5	3,2	1,9	389
3.4	Шоколад и какао порошок								
3.4.1	Шоколад без добавлений	0,8	5,4	35,3	47,2	5,4	3,9	1,1	544
3.4.2	Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	49,5	2,9	2,0	1,6	550
3.4.3	Шоколад молочно-сливочный	1,2	7,6	37,2	49,0	1,8	1,3	1,6	560
3.4.4	Шоколад молочно-ореховый	0,9	7,3	34,5	49,8	3,3	2,1	1,6	544
3.4.5	Шоколад пористый молочный	0,9	6,9	35,5	49,4	2,9	2,1	1,6	549
3.4.6	Шоколад с целым и дробленным орехом	1,1	6,6	40,9	43,1	4,9	1,9	1,1	580
3.4.7	Шоколад в порошке	0,9	5,2	24,3	58,8	5,2	3,7	1,1	487
3.4.8	Какао порошок	4,0	24,2	17,5	3,5	24,4	5,5	6,3	380
3.4.9	Какао напитки	1,4	6,0	4,8	75,3	5,9	4,3	1,3	381

Продолжение таблицы 3

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
3.2.3	сл.	2	15	6	7	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0
3.2.4	сл.	2	12	5	6	0,2	0	-	сл.	сл.	сл.	0
3.2.5	10	33	46	10	29	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0
3.2.6	сл.	2	10	4	4	0,2	-	-	-	-	-	-
3.2.7	-	-	17	37	30	-	-	-	-	-	-	-
3.2.8	5	155	25	19	58	0,8	-	0	сл.	сл.	сл.	0
3.3												
3.3.1	24	743	140	124	327	3,4	-	0	сл.	-	-	0
3.3.2	1	3	3	1	1	0,3	-	-	-	-	-	-
3.3.3	573	682	29	27	153	2,7	-	0	сл.	сл.	сл.	0
3.4												
3.4.1	2	535	5	20	178	2,7	-	-	0,03	0,11	0,74	0
3.4.2	80	457	199	67	241	5,0	0,02	0,04	0,05	0,26	0,50	-
3.4.3	77	445	215	35	226	1,3	сл.	сл.	0,06	0,29	0,38	0
3.4.4	64	524	150	46	222	1,8	сл.	сл.	0,05	0,22	0,49	0
3.4.5	77	546	177	38	235	1,8	0	0	0,05	0,26	0,50	0
3.4.6	6	440	67	63	200	2,3	-	-	0,08	0,21	0,84	-
3.4.7	2	518	5	19	165	2,7	-	-	0,03	0,11	0,72	-
3.4.8	10	1689	55	191	655	14,8	0,02	0,02	0,10	0,30	1,80	-
3.4.9	3	595	6	22	202	3,1	-	-	0,02	0,07	0,44	-

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола	Энергетическая ценность, ккал
					Моно- и дисахариды	Крахмал и другие полисахариды	Клетчатка		
3.5	Конфеты, глазированные шоколадом								
3.5.1	Конфеты с помадными корпусами	7,9	2,9	10,7	72,8	3,8	0,9	0,8	401
3.5.2	Конфеты с фруктовыми корпусами	12,9	1,6	8,6	72,8	1,5	1,5	0,5	369
3.5.3	Конфеты с кремовыми корпусами	2,8	7,5	31,8	47,8	5,8	2,2	1,7	523
3.5.4	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	0,6	4,0	39,5	47,3	4,0	2,9	1,1	569
3.5.5	Конфеты со сбивными корпусами	10,2	3,3	12,5	66,4	5,5	1,1	0,8	401
3.5.6	Конфеты с кремово-сбивными корпусами	13,7	2,8	24,6	50,2	6,5	1,1	0,7	451
3.5.7	Конфеты с пралиновыми корпусами	0,7	4,8	34,7	54,0	3,6	1,1	0,9	552
3.5.8	Конфеты с шоколадно-ореховыми корпусами	1,4	6,4	34,6	49,9	4,7	1,5	1,1	547
3.5.9	Конфеты с начинками между слоями вафель	0,9	5,8	32,0	48,6	9,3	1,9	1,1	535
3.5.10	Конфеты с грильяжными корпусами	0,9	5,3	26,9	60,6	3,8	1,2	1,0	510
3.5.11	Конфеты с комбинированными корпусами	9,3	3,9	14,6	67,0	2,7	1,3	0,9	414
3.5.12	Ассорти с пралиновыми начинками	0,8	5,2	35,0	50,4	4,6	2,4	1,1	548
3.6	Конфеты неглазированные								
3.6.1	Батончики на кондитерском жире	1,3	3,3	30,5	60,1	2,4	1,4	0,7	527
3.6.2	Конфеты помадные	9,0	2,2	4,6	80,6	3,0	-	0,6	369

Продолжение таблицы 3

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
3.5												
3.5.1	28	251	73	15	97	1,0	сл.	0	0,01	0,08	0,22	0
3.5.2	6	174	9	5	55	1,0	0	0	0,01	0,02	0,22	0
3.5.3	38	566	139	73	245	2,4	сл.	сл.	0,02	0,15	0,32	0
3.5.4	19	539	6	18	144	2,4	сл.	сл.	0,03	0,15	0,30	0
3.5.5	27	264	67	16	99	1.1	сл.	сл.	0,02	0,11	0,24	0
3.5.6	17	231	36	13	78	1,0	сл.	сл.	0,02	0,10	0,24	0
3.5.7	8	217	3	7	57	1,0	-	-	0,01	0,03	0,22	0
3.5.8	11	293	5	10	79	1,4	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0
3.5.9	14	402	44	44	146	1,9	-	-	0,03	0,07	0,50	0
3.5.10	8	218	3	7	58	1,1	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0
3.5.11	36	339	90	18	129	1,2	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0
3.5.12	17	491	38	41	163	2,2	сл.	сл.	0,03	0,07	0,50	0
3.6												
3.6.1	18	290	31	12	90	1,2	-	-	0,03	0,04	0,50	-
3.6.2	29	94	95	11	66	0,3	0	0	сл.	0,03	0,02	0

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола	Энергетическая ценность, ккал
					Моно- и дисахариды	Крахмал и другие полисахариды	Клетчатка		
3.6.3	Конфеты фруктово-помадные	9,0	сл.	сл.	86,8	3,8	сл.	0,1	346
3.6.4	Конфеты молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	-	0,7	364
3.7	Ирис								
3.7.1	Ирис полутвердый	6,5	3,3	7,5	71,6	10,2	-	0,9	395
3.7.2	Ирис тираженный	4,0	3,6	7,3	74,3	9,2	0,7	0,8	400
3.8	Мармелад								
3.8.1	Мармелад жележный формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	-	0,1	302
3.8.2.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,3	293
3.9.	Пастила и зефир								
3.9.1	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,2	310
3.9.2	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,2	304
3.9.3	Лукум сбивной	18,0	0,8	0,7	71,9	7,5	-	0,2	316
3.10	Халва								
3.10.1	Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	38,5	12,1	-	2,9	516
3.10.2	Халва тахинная шоколадная	3,0	12,8	28,1	39,6	12,9	0,6	2,9	508
3.10.3	Халва подсолнечная ванильная	2,9	11,6	29,7	41,5	12,5	-	1,8	523
3.11	Мучные кондитерские изделия								
3.11.1	Печенье сахарное из муки высшего сорта	5,5	7,5	11,8	23,6	50,8	сл.	0,3	436
3.11.2	Печенье сахарное из муки 1 сорта	5,5	7,4	10,0	25,6	50,6	0,1	0,4	426
3.11.3	Печенье затяжное из муки высшего сорта	6,5	8,3	8,8	18,8	56,8	сл.	0,4	418
3.11.4	Печенье затяжное из муки 1 сорта	6,5	7,8	8,1	19,8	56,8	0,1	0,4	414
3.11.5	Печенье с пониженным содержанием сахара	5,9	8,3	23,6	16,6	44,8	0,1	0,5	493

Продолжение таблицы 3

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
3.6.3	сл.	3	6	2	3	0,3	0	0	сл.	сл.	0,01	0
3.6.4	25	85	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	-
3.7												
3.7.1	43	140	148	20	151	0,4	0,01	0,03	0,02	0,15	0,09	-
3.7.2	39	244	122	20	119	0,9	0,01	сл.	0,02	0,15	0,10	0
3.8												
3.8.1	-	-	10	4	4	0,1	-	-	-	-	-	-
3.8.2.	-	-	11	-	12	0,4	0	0	сл.	0,01	0,10	0
3.9.												
3.9.1	-	-	11	-	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0
3.9.2	-	-	9	-	8	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0
3.9.3	5	12	12	7	16	0,4	0,02	-	0,01	0,03	0,01	0
3.10												
3.10.1	22	166	424	153	279	26,0	-	-	0,40	0,20	2,20	2,0
3.10.2	42	356	782	290	407	48,0	-	-	сл.	0,20	2,18	-
3.10.3	87	351	211	178	292	33,2	0	0	0,80	0,10	4,50	0
3.11												
3.11.1	36	110	29	20	90	2,1	сл.	сл.	0,08	0,05	0,70	0
3.11.2	29	120	20	30	83	1,5	сл.	сл.	0,13	0,05	1,44	0
3.11.3	32	104	28	14	75	0,9	сл.	сл.	0,10	0,03	0,88	0
3.11.4	25	128	20	32	86	1,6	-	-	0,15	0,06	1,61	0
3.11.5	60	129	24	33	96	1,7	сл.	-	0,16	0,06	1,42	0

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола	Энергетическая ценность, ккал
					Моно- и дисахариды	Крахмал и другие полисахариды	Клетчатка		
3.11.6	Печенье сдобное	7,0	10,4	5,2	40,2	36,6	сл.	0,6	458
3.11.7	Печенье сдобное миндальное	5,0	7,0	22,7	31,3	32,9	0,5	0,6	486
3.11.8	Галеты из муки высшего сорта	9,5	9,7	10,2	2,2	66,2	0,1	0,4	415
3.11.9	Галеты из муки 1 сорта	12,0	10,6	1,3	3,6	70,2	0,2	0,6	360
3.11.10	Крекеры из муки высшего сорта	8,5	9,2	14,1	2,8	63,3	0,1	0,4	439
3.11.11	Вафли с фруктовыми начинками	12,0	3,2	2,8	63,8	16,3	0,8	0,2	350
3.11.12	Вафли с жиросодержащими начинками	1,0	3,4	30,2	44,5	20,2	сл.	0,2	539
3.11.13	Пряники заварные	14,5	4,8	2,8	43,0	34,7	сл.	0,2	350
3.11.14	Пряники сырцовые	14,5	6,2	2,0	34,9	42,2	сл.	0,2	348
3.11.15	Пирожное слоеное, прослоенное кремом	9,0	5,4	38,6	16,1	30,3	сл.	0,3	555
3.11.16	Пирожное слоеное, прослоенное яблочной начинкой	13,0	5,7	25,6	20,4	32,3	0,8	0,3	466
3.11.17	Пирожное бисквитное, прослоенное фруктовой начинкой	21,0	4,7	9,3	55,6	8,6	0,2	0,4	351
3.11.18	Пирожное песочное, прослоенное фруктовой начинкой	12,0	5,1	18,5	35,3	27,3	0,8	0,3	435
3.11.19	Пирожное белково-сбивное	10,0	2,8	24,3	62,6	-	-	0,3	468
3.11.20	Пирожное миндальное	8,0	8,5	16,2	56,3	9,2	0,7	1,1	431

Продолжение таблицы 3

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
3.11.6	38	132	43	22	122	1,8	сл.	сл.	0,08	0,03	0,75	0
3.11.7	14	189	43	24	103	1,3	0,06	0,05	0,11	0,10	0,95	0
3.11.8	12	112	18	сл.	80	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,10	0
3.11.9	10	171	23	44	112	2,1	0	0	0,15	0,07	1,75	-
3.11.10	38	105	17	-	76	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,05	0
3.11.11	5	33	10	2	33	0,6	0	-	0,04	0,01	0,40	0
3.11.12	7	43	8	2	33	0,5	0	-	0,04	0,02	0,36	0
3.11.13	11	60	9	-	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0
3.11.14	7	71	11	сл.	50	0,7	-	-	0,09	0,04	0,69	-
3.11.15	15	79	37	4	58	0,6	0,15	0,14	0,04	0,03	0,51	0
3.11.16	9	65	20	2	53	0,8	0,10	0,07	0,05	0,03	0,68	0
3.11.17	23	64	30	16	68	1,0	0,07	0,02	0,10	0,08	0,50	0
3.11.18	10	58	17	3	50	0,8	0,10	0,07	0,10	0,03	0,50	0
3.11.19	13	43	42	4	30	0,2	0,14	0,10	сл.	0,03	0,04	0
3.11.20	7	227	78	63	137	1,4	0,07	0,02	0,08	0,18	1,21	0

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола	Энергетическая ценность, ккал
					Моно- и дисахариды	Крахмал и другие полисахариды	Клетчатка		
3.11.21	Пирожное заварное трубочки с кремом	28,0	5,9	10,2	42,6	12,6	сл.	0,6	329
3.11.22	Пирожное крошковое	18,0	6,1	23,8	38,4	13,0	0,2	0,5	438
3.11.23	Торт бисквитный, прослоенный фруктовой начинкой	25,0	4,7	20,0	39,6	10,2	сл.	0,5	391
3.11.24	Торт бисквитный, прослоенный орехово-сливочным кремом	23,0	5,6	11,8	46,6	12,2	0,2	0,6	356
3.11.25	Торт бисквитный, прослоенный шоколадным кремом	29,0	4,4	12,4	46,8	6,8	0,2	0,4	335
3.11.26	Торт слоеный, прослоенный кремом	13,0	5,0	37,4	16,6	27,4	сл.	0,3	533
3.11.27	Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	43,0	3,8	0,6	0,9	528

Продолжение таблицы 3

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
3.11.21	38	108	63	20	87	1,1	0,07	0,02	0,10	0,05	0,50	0
3.11.22	34	130	55	20	101	1,3	0,14	0,08	0,10	0,08	0,35	0
3.11.23	27	86	45	16	76	1,0	0,07	0,02	0,10	0,10	0,50	0
3.11.24	26	133	45	28	92	1,5	0,07	0,02	0,10	0,09	0,51	0
3.11.25	24	103	27	16	70	1,1	0,10	0,04	0,12	0,01	0,50	0
3.11.26	15	73	39	4	54	0,6	0,15	0,14	0,04	0,03	0,44	0
3.11.27	17	190	80	37	106	1,2	0,15	0,14	0,05	0,10	0,89	0

¹ – неусвояемые углеводы.

4. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
					лактоза	сахароза			
4.1	Цельномолочные продукты								
4.1.1	Молоко пастеризованное 3,5%-ной жирности	88,2	2,79	3,5	4,69	-	0,14	0,7	61
4.1.2	Молоко пастеризованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,8	3,2	4,70	-	0,14	0,7	58
4.1.3	Молоко пастеризованное 2,5%-ной жирности	89,1	2,82	2,5	4,73	-	0,14	0,7	52
4.1.4	Молоко обезжиренное	91,4	3,0	0,1	4,70	-	0,14	0,7	31
4.1.5	Молоко белковое 1%-ной жирности	87,4	4,3	1,0	6,40	-	0,14	0,8	51
4.1.6	Молоко топленое 6%-ной жирности	85,5	3,0	6,0	4,70	-	0,12	0,7	84
4.1.7	Молоко стерилизованное	88,1	2,9	3,5	4,7	-	0,14	0,7	61
4.1.8	Молоко с какао	75,6	3,2	3,2	5,0	12	0,20	0,8	107
4.1.9	Молоко с кофе	81,3	2,9	3,2	4,7	7	0,19	0,7	85
4.1.10	Сливки из коровьего мо- лока 10%-ной жирности	82,2	3,0	10,0	4,0	-	0,17	0,6	118
4.1.11	Сливки 20%-ной жирно- сти	72,8	2,8	20,0	3,7	-	0,17	0,5	206
4.1.12	Сливки из коровьего мо- лока 35%-ной жирности	59,0	2,5	35,0	3,0	-	0,14	0,4	337
4.1.13	Сметана диетическая 10%-ной жирности	82,7	3,0	10,0	2,9	-	0,80	0,6	115
4.1.14	Сметана 20%-ной жирно- сти	72,7	2,8	20,0	3,2	-	0,80	0,5	206
4.1.15	Сметана 25%-ной жирно- сти	68,5	2,6	25,0	2,7	-	0,70	0,5	248
4.1.16	Сметана 40%-ной жирно- сти любительская	54,2	2,4	40,0	2,6	-	0,60	0,4	381
4.1.17	Творог жирный	63,2	14,0	18,0	2,8	-	1,00	1,0	232
4.1.18	Творог полужирный	70,3	16,7	9,0	2,0	-	1,00	1,0	159
4.1.19	Творог нежирный	77,2	18,0	0,6	1,8	-	1,22	1,2	88

Таблица 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
4.1												
4.1.1	50	146	120	14	90	0,06	0,03	0,02	0,04	0,15	0,10	1,3
4.1.2	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3
4.1.3	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3
4.1.4	52	152	126	15	95	0,10	сл.	сл.	0,04	0,15	0,10	0,4
4.1.5	52	157	136	16	96	0,10	сл.	сл.	0,04	0,16	0,10	0,4
4.1.6	50	146	124	14	92	0,10	0,04	0,02	0,02	0,13	0,10	0,3
4.1.7	50	146	121	14	91	0,10	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6
4.1.8	50	180	122	16	103	0,20	0,02	0,01	0,03	0,14	0,18	0,9
4.1.9	50	146	121	14	91	0,10	0,02	0,01	0,03	0,13	0,50	0,9
4.1.10	40	124	90	10	83	0,10	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5
4.1.11	35	109	86	8	60	0,20	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3
4.1.12	31	90	86	7	58	0,20	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2
4.1.13	50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5
4.1.14	35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3
4.1.15	35	100	84	8	60	0,3	0,17	0,08	0,02	0,11	0,09	0,3
4.1.16	28	86	70	7	55	0,3	0,30	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2
4.1.17	41	112	150	23	216	0,5	0,10	0,06	0,05	0,30	0,30	0,5
4.1.18	41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5
4.1.19	44	117	120	24	189	0,3	0,01	сл.	0,04	0,25	0,45	0,5

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
					лактоза	сахароза			
4.1.20	Творог мягкий диети- ческий	70,0	16,0	11,0	1,0	-	1,00	1,0	170
4.1.21	Сырки и масса тво- рожные особые	41,0	7,1	23,0	1,5	26,0	0,50	0,9	341
4.1.22	Сырки творожные дет- ские	48,0	9,1	23,0	1,5	17,0	0,50	0,9	315
4.1.23	Сырки славянские	36,0	9,1	26,0	1,5	26,0	0,50	0,9	376
4.1.24	Сырки глазированные ¹	30,0	8,5	27,8	1,5	30,5	0,50	1,2	407
4.1.25	Паста ацидофильная сладкая 8%-ной жир- ности	58,0	6,6	8,0	1,5	24,0	1,00	0,9	198
4.1.26	Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	-	0,90	0,7	56
4.1.27	Кефир нежирный	91,4	3,0	0,05	3,8	-	0,90	0,7	30
4.1.28	Ацидофилин	88,5	2,8	3,2	3,8	-	1,00	0,7	57
4.1.29	Простокваша обыкно- венная	88,4	2,8	3,2	4,1	-	0,80	0,7	58
4.1.30	Простокваша нежирная	91,6	3,0	0,05	3,8	-	0,80	0,7	29
4.1.31	Простокваша мечни- ковская	85,7	2,8	6,0	4,0	-	0,80	0,7	83
4.1.32	Йогурт 1,5%-ной жир- ности	88,0	5,0	1,5	3,5	-	1,30	0,7	51
4.1.33	Йогурт 3,2%-ной жир- ности	86,3	5,0	3,2	3,5	-	1,30	0,7	66
4.1.34	Йогурт 3,2%-ной жир- ности сладкий	81,3	5,0	3,2	3,5	5,0	1,30	0,7	85
4.1.35	Йогурт 6%-ной жирно- сти	83,5	5,0	6,0	3,5	-	1,30	0,7	91
4.1.36	Йогурт 6%-ной жирно- сти сладкий	78,5	5,0	6,0	3,5	5,0	1,30	0,7	110
4.1.37	Ряженка 6%-ной жир- ности	85,3	3,0	6,0	4,1	-	0,90	0,7	84
4.1.38	Пахта "Идеал" пасте- ризованная	90,2	3,3	1,0	4,7	-	0,13	0,7	40

Продолжение таблицы 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
4.1.20	41	112	160	23	224	0,3	0,06	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5
4.1.21	41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5
4.1.22	41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5
4.1.23	41	112	139	23	190	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5
4.1.24	43	181	137	35	213	1,3	0,10	0,06	0,03	0,31	0,35	0,5
4.1.25	62	141	126	22	100	0,1	0,04	0,02	0,05	0,27	0,15	0,5
4.1.26	50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7
4.1.27	52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7
4.1.28	53	145	120	15	98	0,1	0,02	0,01	0,04	0,16	0,13	0,8
4.1.29	51	144	118	16	96	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,14	0,8
4.1.30	52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,13	0,14	0,8
4.1.31	50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,04	0,13	0,14	0,8
4.1.32	50	152	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6
4.1.33	52	147	122	15	96	0,1	0,02	0,01	0,04	0,20	0,15	0,6
4.1.34	50	140	119	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6
4.1.35	50	147	124	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6
4.1.36	50	137	122	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6
4.1.37	50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,14	0,3
4.1.38	30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
					лактоза	сахароза			
4.1.39	Напиток сливочный сладкий	71,8	3,0	10,0	4,3	10,0	0,18	0,7	157
4.1.40	Напиток сливочный с кофе	74,8	3,0	10,0	4,3	7,0	0,18	0,7	146
4.1.41	Напиток кисломолоч- ный "Снежок" сладкий	81,3	2,8	3,4	4,0	7,0	0,80	0,7	86
4.1.42	Кумыс из кобыльего молока	88,9	3,0	0,1	3,8	2,5	1,05	0,7	40
4.1.43	Кумыс из коровьего молока	89,2	2,05	1,9	5,0	-	1,40	0,5	48
4.1.44	Сыворотка творожная	94,7	0,8	0,2	3,5	-	0,73	0,6	20
4.1.45	Простокваша Цитрон	84,0	2,8	1,0	3,7	7,3	0,70	0,6	64
4.2	Консервы молочные								
4.2.1	Молоко сухое цельное, герметическая упаков- ка	4,0	26,0	25,0	37,5	-	1,50	6,0	476
4.2.2	Молоко сухое обезжи- ренное, герметическая упаковка	4,0	37,9	1,0	49,3	-	1,00	6,8	350
4.2.3	Молоко сгущенное стерилизованное	73,2	7,0	8,3	9,5	-	0,39	1,6	140
4.2.4	Молоко сгущенное стерилизованное от- борное	69,0	8,3	9,5	11,3	-	0,30	1,6	162
4.2.5	Молоко сгущенное с сахаром	26,0	7,2	8,5	12,5	43,5	0,50	1,8	320
4.2.6	Сливки сухие	4,0	23,0	42,7	26,3	-	0,80	4,0	579
4.2.7	Сливки сухие высоко- жирные	2,0	10,0	75,0	10,0	-	-	3,0	753
4.2.8	Сливки сгущенные с сахаром	23,9	8,0	19,0	10,0	37,0	0,30	1,8	382
4.2.9	Какао со сгущенным молоком с сахаром	27,2	8,2	7,5	11,4	43,5	-	2,2	309

Продолжение таблицы 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
4.1.39	42	132	104	13	70	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,10	0,5
4.1.40	42	132	103	13	80	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,25	0,5
4.1.41	50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9
4.1.42	50	146	120	14	95	0,1	сл.	сл.	0,02	0,12	0,10	0,9
4.1.43	34	77	94	25	60	0,1	0,03	0,01	0,02	0,04	0,09	9,0
4.1.44	42	130	60	8	78	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5
4.1.45	48	149	121	-	75	0,1	0,01	0,045	-	-	-	1,6
4.2												
4.2.1	400	1200	1000	119	790	0,5	0,13	0,10	0,27	1,30	0,70	4,0
4.2.2	442	1224	1155	160	920	0,5	0,01	сл.	0,30	1,80	1,20	4,0
4.2.3	124	318	282	30	224	0,2	0,04	0,03	0,06	0,20	0,20	1,2
4.2.4	137	366	287	37	218	0,2	0,04	0,03	0,06	0,25	0,20	1,4
4.2.5	130	365	307	34	219	0,2	0,04	0,04	0,06	0,38	0,20	1,0
4.2.6	201	726	700	80	543	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	3,0
4.2.7	100	589	500	80	404	0,8	0,45	0,20	0,10	0,50	0,30	1,0
4.2.8	125	334	250	36	170	0,1	0,08	0,06	0,05	0,30	0,18	0,5
4.2.9	-	-	-	-	-	-	0,03	0,02	0,10	0,33	0,44	1,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
					лактоза	сахароза			
4.2.10	Какао со сгущенными сливками с сахаром	25,8	8,2	15,5	10,3	38	-	2,2	356
4.2.11	Кофе натуральный со сгущенным молоком с сахаром	28,0	8,4	8,6	9,0	44	-	2,0	312
4.2.12	Кофе натуральный со сгущенными сливками с сахаром	26,0	7,0	19,0	9,0	37	-	2,0	374
4.2.13	Сыворотка сухая	4,0	12,0	1,1	73,7	-	3,6	6,0	347
4.2.14	Простокваша (сублимационной сушки)	4,0	20,0	40,0	30,1	-	0,9	5,0	557
4.2.15	Йогурт (сублимационной сушки)	4,0	16,0	36,0	38,1	-	0,9	5,0	536
4.2.16	Йогурт сладкий (сублимационной сушки)	4,0	16,0	27,5	25,3	22	0,7	4,5	493
4.2.17	Йогурт плодово-ягодный (сублимационной сушки)	4,0	16,0	26,0	22,5	26	1,1	4,4	486
4.2.18	Крем с кофе стерилизованный	32,0	5,0	45,0	4,0	12	-	2,0	486
4.2.19	Крем с какао стерилизованный	32,0	5,0	45,0	4,0	12	-	2,0	486
4.2.20	Творог с укропом стерилизованный	58,0	10,0	25,0	1,7	-	1,0	1,8	274
4.2.21	Молоко с облепиховым маслом (сублимационной сушки)	4,0	22,0	25,0	28,0	15	-	6,0	476
4.2.22	Молоко обезжиренное с чаем (сублимационной сушки)	4,0	25,0	0,5	35,5	30	-	5,0	356
4.2.23	Молоко с кофе (сублимационной сушки)	4,0	20,0	18,0	33,3	20	-	4,7	444
4.2.24	Молоко с какао (сублимационной сушки)	4,0	19,0	20,0	35,1	16,4	-	5,5	452

Продолжение таблицы 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В ₁	В ₂	РР	С
4.2.10	-	-	-	-	-	-	0,06	0,04	0,10	0,35	0,40	1,3
4.2.11	-	-	-	-	-	-	0,03	0,02	0,07	0,40	0,93	-
4.2.12	-	-	-	-	-	-	0,07	0,04	0,07	0,43	0,82	-
4.2.13	1100	1400	1100	150	1200	1,5	сл.	-	0,21	1,30	0,82	5,0
4.2.14	387	1057	1104	54	544	1,0	0,30	0,10	0,15	0,55	0,90	6,0
4.2.15	387	1057	1104	54	544	0,9	0,25	0,10	0,15	0,59	0,90	6,0
4.2.16	356	750	901	45	544	0,9	0,22	0,07	0,20	0,59	0,90	5,0
4.2.17	337	765	895	44	544	1,1	0,15	0,07	0,20	0,50	0,97	7,0
4.2.18	40	239	68	14	235	0,9	0,15	0,07	0,03	0,20	0,70	сл.
4.2.19	34	213	87	11	275	0,6	0,15	0,07	0,03	0,20	0,20	сл.
4.2.20	250	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.
4.2.21	370	883	950	90	1170	0,9	0,12	-	0,18	0,79	0,60	25,0
4.2.22	300	1152	865	69	970	7,3	сл.	0,01	0,23	0,90	1,30	сл.
4.2.23	390	1200	806	75	830	0,7	0,12	0,08	0,18	0,80	1,70	22,0
4.2.24	352	941	876	94	827	1,3	0,10	0,03	0,15	0,60	0,68	22,5

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
		граммы						
4.3.	Масло							
4.3.1	Масло сливочное несо- ленное	16,0	0,5	82,5	0,80	0,03	0,2	748
4.3.2	Масло сливочное воло- годское	16,0	0,5	82,5	0,80	0,03	0,2	748
4.3.3	Масло любительское не- соленное	20,0	0,7	78,0	1,00	0,03	0,3	709
4.3.4	Масло любительское со- ленное	20,0	0,7	76,5	1,00	0,03	1,8	700
4.3.5	Масло крестьянское не- соленное	25,0	0,8	72,5	1,30	0,03	0,4	661
4.3.6	Масло крестьянское со- ленное	25,0	0,8	71,0	1,30	0,03	1,9	647
4.3.7	Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,60	-	0,1	887
4.3.8	Масло сливочное бутер- бродное	35,0	2,5	61,5	1,70	-	0,6	566
4.3.9	Масло славянское соле- ное	18,5	0,6	79,2	0,90	-	1,3	719
4.4	Сыры							
4.4.1	Твердые сыры							
4.4.1.1	Голландский брусковый	40,5	26,0	26,8	-	2,0	4,7	352
4.4.1.2	Голландский круглый	39,0	23,7	30,5	-	2,1	4,7	377
4.4.1.3	Каунасский	51,0	28,3	14,7	-	2,2	3,8	253
4.4.1.4	Костромской	41,5	25,2	26,3	-	2,2	4,8	345
4.4.1.5	Латвийский	46,0	23,2	24,3	-	2,0	4,5	319
4.4.1.6	Литовский	50,0	29,0	15,0	-	2,0	4,4	258
4.4.1.7	Пошехонский	41,0	26,0	26,5	-	2,2	4,3	350
4.4.1.8	Прибалтийский	55,0	30,0	9,0	-	2,2	3,8	209
4.4.1.9	Российский	41,0	23,0	29,0	-	2,0	4,6	360
4.4.1.10	Советский	37,5	24,7	31,2	-	2,6	4,0	389
4.4.1.11	Тартуский	48,0	31,0	15,2	-	2,0	3,8	268
4.4.1.12	Угличский	41,6	24,2	27,9	-	2,4	3,9	357
4.4.1.13	Чеддер	39,0	23,5	30,5	-	2,8	4,2	379
4.4.1.14	Швейцарский	36,4	24,9	31,8	-	2,8	4,1	396

Продолжение таблицы 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C

4.3.

4.3.1	7	15	12	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	сл.
4.3.2	7	15	13	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	0
4.3.3	10	23	18	0,4	26	0,1	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0
4.3.4	600	24	18	0,4	26	0,2	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0
4.3.5	15	30	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,12	0,05	0
4.3.6	600	26	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,11	0,05	0
4.3.7	-	-	-	-	-	-	0,60	-	-	-	-	-
4.3.8	16	25	34	1,5	45	0,3	0,40	0,28	0,01	0,13	сл.	сл.
4.3.9	400	20	13	0,4	16	0,2	0,22	0,09	0,01	0,05	сл.	0

4.4

4.4.1

4.4.1.1	1100	100	1040	50	540	1,2	0,21	0,17	0,03	0,38	0,20	2,8
4.4.1.2	1000	-	910	-	480	-	0,21	0,16	0,03	0,38	0,18	2,4
4.4.1.3	960	-	1010	-	600	-	0,17	0,10	0,04	0,34	0,37	3,4
4.4.1.4	850	120	900	50	500	1,2	0,23	0,17	0,03	0,36	0,20	3,0
4.4.1.5	1100	-	870	-	600	-	0,23	0,16	0,04	0,35	0,40	3,5
4.4.1.6	960	140	960	50	580	0,9	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5
4.4.1.7	860	-	1050	-	540	-	0,23	0,17	0,03	0,30	0,20	2,8
4.4.1.8	960	-	1080	-	580	-	0,10	0,05	0,02	0,44	0,40	0,9
4.4.1.9	820	116	1000	50	540	1,1	0,26	0,17	0,04	0,30	0,15	1,6
4.4.1.10	840	160	1050	50	580	1,1	0,27	0,16	0,05	0,46	0,10	1,5
4.4.1.11	-	-	1040	-	600	-	0,18	0,10	0,04	0,37	0,35	1,0
4.4.1.12	860	-	1040	-	520	-	0,23	0,16	0,03	0,30	0,20	1,8
4.4.1.13	850	116	1000	54	545	1,0	0,25	0,16	0,05	0,38	0,10	-
4.4.1.14	840	140	1000	55	590	1,1	0,27	0,18	0,05	0,50	0,10	1,5

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
		граммы						
4.4.1.14	Эстонский	41,0	26,0	26,4	-	2,4	4,2	350
4.4.1.15	Ярославский	39,5	26,8	27,3	-	2,2	4,2	361
4.4.1.16	Бийский	39,3	28,0	27,2	-	1,6	3,9	363
4.4.1.17	Сусанинский	46,0	24,4	24,3	-	1,5	3,8	322
4.4.1.18	Эмментальский	37,0	28,2	28,0	-	2,2	3,8	373
4.4.2	Мягкие сыры							
4.4.2.1	Дорогобужский	48,5	22,0	23,2	-	2,2	4,1	305
4.4.2.2	Рокфор	40,4	20,0	28,0	-	2,7	6,6	337
4.4.3	Рассольные сыры							
4.4.3.1	Брынза из коровьего мо- лока	52,0	17,9	20,1	-	2,0	8,0	260
4.4.3.2	Брынза из овечьего мо- лока	49,0	14,6	25,5	-	2,9	8,0	298
4.4.3.3	Сулугуни	51,0	19,5	22,0	-	2,5	5,0	285
4.4.4	Плавленые сыры							
4.4.4.1	Российский	44,0	22,0	27,0	-	2,4	4,6	340
4.4.4.2	Латвийский	50,0	20,5	20,0	-	2,5	7,0	271
4.4.4.3	Колбасный копченый	52,0	23,0	19,0	-	2,0	4,0	270
4.4.4.4	Советский	48,5	23,0	22,5	-	2,0	4,0	302
4.4.4.5	Костромской	50,0	20,5	20,0	-	2,5	7,0	271
4.4.4.6	Чебурашка	50,0	10,7	25,0	10,8	-	3,5	309
4.4.4.7	Белоснежка	58,0	15,3	21,0	2,0	-	3,7	258
4.4.4.8	Сластена	43,0	15,1	11,4	26,6	-	3,9	264
4.4.4.9	Золушка	44,0	16,8	11,2	24,1	-	3,9	260
4.4.4.10	Медовый	45,0	9,8	16,5	26,0	-	2,7	287
4.4.4.11	Мятный	33,0	12,4	20,1	31,0	-	3,5	348
4.4.4.12	Сказка	40,0	8,4	18,0	28,6	-	5,0	304

Продолжение таблицы 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
4.4.1.14	780	-	790	-	580	-	0,23	0,16	0,04	0,37	0,38	3,0
4.4.1.15	880	-	869	-	560	-	0,19	0,16	0,05	0,50	0,15	2,5
4.4.1.16	700	100	850	45	610	0,9	0,20	0,10	0,04	0,30	0,06	1,0
4.4.1.17	720	120	900	44	510	0,9	0,18	0,09	0,05	0,32	0,09	1,0
4.4.1.18	700	130	1100	45	600	0,9	0,24	0,17	-	0,44	-	1,1
4.4.2												
4.4.2.1	-	-	720	-	470	-	-	-	-	-	-	-
4.4.2.2	1900	180	740	50	410	1,0	0,25	0,17	0,03	0,40	0,30	2,0
4.4.3												
4.4.3.1	1560	-	530	-	390	-	-	-	0,04	0,12	-	1,0
4.4.3.2	1600	-	550	-	310	-	-	-	0,05	0,15	-	1,0
4.4.3.3	1500	-	-	-	420	-	-	-	-	-	-	-
4.4.4												
4.4.4.1	880	200	760	40	600	0,8	0,15	0,08	0,02	0,39	0,15	1,2
4.4.4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.4.4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.4.4.4	-	-	-	-	-	-	0,14	0,07	0,04	0,38	0,18	-
4.4.4.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.4.4.6	800	355	430	21	220	0,8	0,15	0,08	0,03	0,23	0,14	0,8
4.4.4.7	830	330	460	22	320	0,8	0,09	0,05	0,03	0,26	0,10	0,7
4.4.4.8	860	200	520	27	580	0,9	0,06	0,03	0,04	0,32	0,14	0,8
4.4.4.9	850	235	530	27	650	0,8	0,07	0,03	0,05	0,34	0,12	2,0
4.4.4.10	850	230	470	19	620	0,7	0,10	0,04	0,03	0,20	0,12	1,5
4.4.4.11	830	200	650	20	660	0,7	0,14	0,05	0,04	0,30	0,15	1,4
4.4.4.12	870	350	525	30	580	0,7	0,10	0,05	0,06	0,30	0,30	1,0

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая цен- ность, ккал
					лактоза	сахароза			
4.5	Мороженое								
4.5.1	Молочное	71,0	3,2	3,5	5,8	15,5	0,19	0,8	126
4.5.2	Сливочное	66,0	3,3	10,0	5,8	14,0	0,12	0,8	179
4.5.3	Пломбир	60,0	3,2	15,0	5,8	15,0	0,09	0,9	227
4.5.4	Эскимо и Ленинградское ²	56,0	3,5	20,0	5,3	14,3	0,17	0,7	270
4.5.5	Молочное шоколадное ³	69,0	4,2	3,5	5,2	17,8	0,21	0,9	138
4.5.6	Сливочное шоколадное ³	64,0	3,5	10,0	5,2	16,3	0,2	0,8	188
4.5.7	Пломбир шоколадный ³	58,0	3,6	15,0	5,0	17,3	0,2	0,9	236
4.5.8	Молочное крем-брюле	69,0	3,5	3,5	5,6	17,5	0,1	0,8	134
4.5.9	Сливочное крем-брюле	64,0	3,5	10,0	5,6	16,0	0,1	0,8	186
4.5.10	Пломбир крем-брюле	58,0	3,0	15,0	6,0	17,0	0,07	0,9	235
4.5.11	Молочное ореховое ⁴	67,0	5,4	6,5	4,6	15,5	0,14	0,9	157
4.5.12	Сливочное ореховое ⁴	62,0	5,5	13,0	4,6	14,0	0,1	0,8	210
4.5.13	Пломбир ореховый ⁴	56,0	5,2	18,0	4,9	15,0	0,08	0,9	259
4.5.14	Молочное клубничное ⁵	71,0	3,8	2,8	5,0	16,6	0,27	0,5	123
4.5.15	Сливочное клубничное ⁵	67,0	3,8	8,0	5,0	15,3	0,25	0,7	165
4.5.16	Пломбир клубничный ⁵	62,0	4,0	12,0	4,9	16,2	0,26	0,7	205
4.6	Молочно-белковые концентраты								
4.6.1	Казеинат натрия	6,0	86,0	1,8	1,0	-	-	5,0	366
4.6.2	Казециты	6,0	76,0	1,0	1,5	-	-	9,3	319
4.6.3	Концентрат сыворо- точный белковый	4,0	55,0	7,4	27,0		-	6,6	389
4.6.4	Концентрат сыворо- точный белковый	3,6	57,0	7,1	30,0		-	2,3	406
4.6.5	Сыворотка сухая деми- нерализованная	4,5	13,0	0,7	80,5		-	1,3	364

Продолжение таблицы 4

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C

4.5

4.5.1	51	148	136	17	101	0,1	0,01	0,03	0,16	0,05	0,02	0,4
4.5.2	50	156	148	22	107	0,1	0,03	0,03	0,20	0,05	0,06	0,6
4.5.3	50	162	159	21	114	0,2	0,05	0,03	0,21	0,05	0,06	0,4
4.5.4	41	151	122	17	96	0,1	0,06	0,03	0,21	0,05	0,07	0,4
4.5.5	57	168	140	26	100	0,2	0,01	0,03	0,16	0,05	0,02	0,4
4.5.6	44	158	125	17	101	0,2	0,03	0,03	0,20	0,10	0,04	0,4
4.5.7	41	153	115	16	93	0,2	0,05	0,03	0,21	0,10	0,06	0,4
4.5.8	46	144	131	16	96	0,1	0,01	0,03	0,16	0,05	0,02	0,4
4.5.9	49	152	133	17	103	0,1	0,03	0,03	0,20	0,05	0,04	0,4
4.5.10	50	166	158	20	113	0,2	0,05	0,03	0,21	0,05	0,06	0,4
4.5.11	44	153	115	25	104	0,5	0,01	0,07	0,16	0,98	0,02	0,4
4.5.12	44	171	120	27	110	0,4	0,03	0,07	0,20	0,98	0,04	0,4
4.5.13	43	178	138	30	120	0,5	0,05	0,07	0,21	0,98	0,06	0,4
4.5.14	39	97	72	11	54	0,2	0,01	0,03	0,12	0,05	0,02	9,0
4.5.15	49	176	144	20	104	0,3	0,02	0,03	0,13	0,05	0,04	9,0
4.5.16	43	155	124	17	90	0,3	0,04	0,3	0,13	0,05	0,08	9,0

4.6

4.6.1	1500	280	500	-	900	-	0	0,06	0,42	0,35	0	-
4.6.2	2000	1540	263	300	480	-	0	0,07	0,32	0,47	0	-
4.6.3	250	1020	1000	90	320	1,5	-	-	-	-	-	-
4.6.4	120	325	700	80	280	5,2	0	0,28	1,58	0,21	0	0
4.6.5	50	96	500	40	120	-	-	-	-	-	-	-

¹ – в том числе 20% глазури.

² – в продукте содержится 0,28% крахмала и 0,29% клетчатки.

³ – в продукте содержится 0,33% крахмала и 0,35% клетчатки.

⁴ - в том числе 3,0% растительного жира.

⁵ – в продукте содержится 0,56% клетчатки.

5. ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Зола	Энергетическая ценность, ккал
					моно- и диса- хариды	крахмал		
5.1	Масличное сырье							
5.1.1	Абрикос (семя костянки)	5,4	25,0	45,4	2,8	-	2,6	520
5.1.2	Арахис (семена)	10,0	26,3	45,2	4,2	5,7	2,6	551
5.1.3	Ядро арахиса (сушеное)	сл.	29,2	50,2	4,5	6,3	2,9	611
5.1.4	Горчица (семена)	6,4	25,8	30,8	3,6	1,9	4,8	461
5.1.5	Какао (бобы)	6,0	12,8	53,2	1,4	8,0	2,7	530
5.1.6	Кукурузный зародыш	6,3	16,3	30,5	-	-	3,4	340
5.1.7	Кунжут (семена)	9,0	19,4	48,7	2,0	10,2	5,1	605
5.1.8	Мак (семена)	7,8	17,5	47,5	1,1	0,9	6,7	506
5.1.9	Оливки (мякоть)	50,0	1,6	23,7	12	7	1,5	296
5.1.10	Подсолнечник (семена)	8,0	20,7	52,9	3,4	7,1	2,9	601
5.1.11	Рапс высокоэруковый (семена)	12,0	25,3	37,6	2,9	1,1	4,6	511
5.1.12	Рапс низкоэруковый (семена)	8,1	30,8	43,6	3,5	1,6	4,5	536
5.1.13	Слива (семя костянки)	12,0	28,5	40,2	-	-	3,0	-
5.1.14	Соя (семена)	12,0	31,9	17,8	8,4	2,3	5,0	337
5.2	Продукты переработки масличного сырья							
5.2.1	Порошок горчичный	7,3	37,1	11,1	3,9	2,0	6,0	271
5.2.2	Шрот подсолнечный пищевой	8,0	46,5	1,0	7,8	-	6,7	-
5.2.3	Белок растительный пищевой подсолнечный	8,1	85,0	1,5	0,3	0,8	8,0	358
5.2.4	Крупка подсолнечная пище- вая	5,6	45,0	15,0	5,9	-	5,3	-
5.2.5	Концентрат фосфатидный пищевой подсолнечный	1,0	0	96,5	сл.	-	-	-
5.2.6	Шрот соевый пищевой	10,0	43,5	1,4	10,0	2,9	5,6	237
5.2.7	Белок растительный пищевой соевый	7,0	82,0	0,2	4,3	1,3	6,5	351
5.2.8	Концентрат фосфатидный пищевой соевый	1,0	0	96,5	сл.	-	5,3	-
5.3	Маргариновая продукция							
5.3.1	Маргарин столовый молоч- ный	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	743
5.3.2	Маргарин столовый молоч- ный витаминизированный	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	743

Таблица 5

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В ₁	В ₂	РР	С
5.1												
5.1.1	90	802	93	196	461	7	0	сл.	-	-	-	-
5.1.2	23	658	76	182	350	5	0	сл.	0,74	0,11	13,20	5,34
5.1.3	26	732	85	202	390	6	0	-	0,84	0,13	14,74	сл.
5.1.4	37	608	254	238	650	25	0	сл.	-	-	-	-
5.1.5	5	750	25	80	500	4	0	-	-	-	-	-
5.1.6	-	-	-	-	-	-	0	сл.	-	-	-	-
5.1.7	75	497	1474	540	720	61	0	сл.	1,27	0,36	4,00	-
5.1.8	19	587	1667	442	903	10	0	сл.	-	-	-	-
5.1.9	-	-	-	-	-	-	0	сл.	-	-	-	-
5.1.10	160	647	367	317	530	61	0	сл.	1,84	0,18	10,12	-
5.1.11	139	979	454	311	840	63	0	сл.	0,11	0,25	10,00	-
5.1.12	-	-	-	-	-	-	0	сл.	-	-	-	-
5.1.13	15	354	600	210	456	9	0	сл.	-	-	-	-
5.1.14	44	1607	348	191	510	12	0	0,07	0,94	0,22	2,20	-
5.2												
5.2.1	67	828	365	453	797	40	0	-	-	-	-	-
5.2.2	370	1495	848	732	1224	141	0	сл.	2,00	0,21	-	-
5.2.3	3111	199	151	57	300	135	0	сл.	-	-	-	-
5.2.4	291	1176	667	576	964	111	0	сл.	2,00	0,20	-	сл.
5.2.5	-	-	50	310	2400	52	0	сл.	0	0	0	0
5.2.6	42	1750	360	280	770	14	0	сл.	0,85	0,20	1,98	0
5.2.7	1500	490	250	150	780	20	-	-	-	-	-	-
5.2.8	5	600	120	98	2400	10	0	сл.	0	0	0	0
5.3												
5.3.1	171	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.
5.3.2	171	10	11	1	7	сл.	1,5	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Зола	Энергетическая ценность, ккал
					моно- и диса- хариды	крахмал		
5.3.3	Маргарин "Эра"	16,2	0,3	82	1,0	1	0,45	743
5.3.4	Маргарин "Эра"	16,2	0,3	82	1,0	1	0,45	743
	витаминизированный							
5.3.5	Маргарин сливочный	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	743
5.3.6	Маргарин "Экстра"	15,8	0,5	82	1,0	0	0,45	744
5.3.7	Маргарин "Солнечный"	26,8	0,3	72	0,9	0	0,5	653
5.3.8	Маргарин "Солнечный"	26,8	0,3	72	0,9	0	0,5	653
	витаминизированный							
5.3.9	Маргарин "Радуга"	23,0	0,3	75	0,9	0	0,6	680
5.3.10	Маргарин шоколадный	17,0	1,1	62,2	20,1	сл.	0,24	641
	сливочный							
5.3.11	Маргарин "Славянский"	15,6	0,5	82	1,2	0	0,55	745
5.3.12	Жир кулинарный	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
	"Украинский"							
5.3.13	Жир кулинарный "Белорус- ский"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.14	Жир кулинарный	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
	"Восточный"							
5.3.15	Жир кулинарный "Новинка"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.16	Жир кулинарный "Прима"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.17	Жир кулинарный "Сало	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
	растительное"							
5.3.18	Жир кондитерский для шо- коладных изделий, конфет и пищевых концентратов	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.19	Майонез столовый	25,0	2,8	67	2,6	0	1	624
	"Провансаль"							
5.3.20	Майонез столовый	25,0	2,4	67	3,9	0	1,7	627
	молочный							
5.4	Детские и диетические продукты					0		
5.4.1	Маргарин "Здоровье"	17,0	0,5	82	0,9	0	0,3	743
5.4.2	Маргарин низкокалорийный (60% жира)	39,0	0,5	60	0,7	0	0,4	545
5.4.3	Майонез "Диабетический"	25,0	2,9	67,0	2,6	0	1,6	624

Продолжение таблицы 5

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
5.3.3	172	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.
5.3.4	172	10	11	1	7	сл.	1,5	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.
5.3.5	154	15	14	2	9	сл.	0,02	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.
5.3.6	138	22	20	2	14	сл.	1,5	сл.	0,01	0,02	0,02	сл.
5.3.7	154	15	14	2	9	сл.	сл.	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.
5.3.8	154	15	14	2	9	сл.	1,5	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.
5.3.9	211	15	15	2	9	сл.	сл.	сл.	0,01	0,03	0,03	сл.
5.3.10	8	84	20	4	34	0,3	0,02	сл.	0,01	0,02	0,03	сл.
5.3.11	176	22	21	2	14	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.
5.3.12	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.13	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.14	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.15	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.16	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.17	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.18	0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0
5.3.19	508	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.
5.3.20	513	63	57	11	56	0,4	0,01	сл.	0,01	0,08	0,03	сл.
5.4												
5.4.1	82	22	19	2	23	сл.	3	сл.	сл.	0,02	0,01	сл.
5.4.2	1129	20	151	5	15	сл.	0,6	сл.	0,01	0,02	0,01	сл.
5.4.3	505	38	33	13	54,0	1,0	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал

5.5 Растительные масла

5.5.1	Масло подсолнечное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.2	Масло арахисовое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.3	Масло кунжутное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.4	Масло соевое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.5	Масло оливковое рафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898
5.5.6	Масло кукурузное рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899

6. ОВОЩИ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ, ВКУСОВЫЕ ТОВАРЫ

Индекс	Продукт	граммы							
		Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты ¹	Зола
		моно- и ди-сахариды	крахмал						

6.1 Овощи

6.1.1	Баклажаны	91,0	1,2	0,1	4,2	0,9	1,3	0,2	0,5
6.1.2	Бобы	80,0	6,0	0,1	2,0	6,5	2	0,2	0,7
6.1.3	Брюква	87,2	1,2	0,1	7,0	0,4	1,5	0,2	0,8
6.1.4	Горошек зеленый	80,0	5,0	0,2	6,0	6,8	1	0,1	0,9
6.1.5	Кабачки	93,0	0,6	0,3	4,9	-	0,3	0,1	0,4
6.1.6	Капуста белокочанная	90,0	1,8	0,1	4,6	0,1	1,0	0,3	0,7
6.1.7	Капуста брюссельская	86,0	4,8	-	5,4	0,5	1	0,3	1,3
6.1.8	Капуста кольраби	85,0	2,8	-	7,4	0,5	1,7	0,1	1,2
6.1.9	Капуста краснокочанная	91,0	0,8	-	4,7	0,5	1,3	0,2	0,8
6.1.10	Капуста цветная	90,0	2,5	0,3	4,0	0,5	0,9	0,1	0,8
6.1.11	Картофель	76,0	2,0	0,4	1,3	15,0	1,0	0,2	1,1
6.1.12	Лук зеленый	93,0	1,3	-	3,5	сл.	0,9	0,2	1
6.1.13	Лук порей	88,0	2,0	-	6,5	сл.	1,5	0,1	1,2
6.1.14	Лук репчатый	86,0	1,4	-	9,0	0,1	0,7	0,2	1,0
6.1.15	Морковь красная	88,0	1,3	0,1	7,0	0,2	1,2	0,3	1,0
6.1.16	Морковь желтая	89,0	1,3	0,1	6,0	0,2	0,8	0,2	0,7
6.1.17	Огурцы (грунтовые)	95,0	0,8	0,1	2,5	0,1	0,7	0,1	0,5
6.1.18	Огурцы (парниковые)	96,0	0,7	0,1	1,8	0,1	0,5	0,1	0,5
6.1.19	Патиссоны	92,0	0,6	0,1	4,1	сл.	1,3	0,1	0,8
6.1.20	Перец зеленый сладкий	92,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1	0,6

Продолжение таблицы 5

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал
5.5.7	Масло хлопковое рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.8	Масло какао рафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.9	Масло кокосовое нерафинированное	0,1	0	99,9	0	сл.	899
5.5.10	Масло конопляное рафинированное	0,2	0	99,85	0	сл.	899
5.5.11	Масло рапсовое рафинированное	0,2	0	99,85	0	сл.	899
5.5.12	Масло пальмоядровое нерафинированное	0,3	0	99,7	0	сл.	897
5.5.13	Масло горчичное нерафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898

Таблица 6

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В-каротин	В ₁	В ₂	РР	С	
6.1												
6.1.1	6	238	15	9	34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,60	5	24
6.1.2	-	-	-	-	44	1,1	0,05	0,06	0,1	0,60	20	60
6.1.3	10	238	40	14	41	1,5	0,05	0,05	0,05	1,05	30	34
6.1.4	2	285	26	38	122	0,7	0,40	0,34	0,19	2,00	25	73
6.1.5	2	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15	23
6.1.6	13	185	48	16	31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,74	45	27
6.1.7	7	375	34	40	78	1,3	0,30	0,10	0,20	0,70	120	43
6.1.8	10	370	46	30	50	0,6	0,10	0,06	0,05	0,90	50	42
6.1.9	4	302	53	16	32	0,6	0,10	0,05	0,05	0,40	60	24
6.1.10	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70	30
6.1.11	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,30	20 ²	80
6.1.12	10	259	100	18	26	1,0	2,0	0,02	0,10	0,30	30	19
6.1.13	50	225	87	10	58	1,0	2,0	0,10	0,04	0,50	35	33
6.1.14	18	175	31	14	58	0,8	сл.	0,05	0,02	0,20	10	41
6.1.15	21	200	51	38	55	0,7	9,00	0,06	0,07	1,00	5	34
6.1.16	30	234	46	26	40	0,6	1,10	0,10	0,02	1,00	5	30
6.1.17	8	141	23	14	42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,20	10	14
6.1.18	7	196	17	14	30	0,5	0,02	0,03	0,02	0,15	7	11
6.1.19	14	203	13	26	12	0,4	сл.	0,03	0,04	0,25	23	19
6.1.20	19	163	8	4	16	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150	26

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты ¹	Зола
					моно- и ди-сахариды	крахмал			
6.1.21	Перец красный сладкий	90,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1	0,6
6.1.22	Петрушка (зелень)	85,0	3,7	0,4	6,8	1,2	1,5	0,1	1,1
6.1.23	Петрушка (корень)	83,0	1,5	0,6	6,5	4	2,4	0,1	1,5
6.1.24	Пастернак (корень)	83,0	1,4	сл.	6,5	4	2,4	0,1	1,3
6.1.25	Ревень (черешки)	91,5	0,7	0,1	2,5	сл.	1,8	1	1
6.1.26	Редис	93,0	1,2	0,1	3,5	0,3	0,8	0,1	0,6
6.1.27	Редька	88,0	1,9	0,2	6,2	0,3	1,5	0,1	1
6.1.28	Репа	89,5	1,5	сл.	5,0	0,3	1,4	0,1	0,7
6.1.29	Салат	94,0	1,5	0,2	1,7	0,6	0,8	0,1	1
6.1.30	Свекла	86,0	1,5	0,1	9,0	0,1	0,9	0,1	1
6.1.31	Сельдерей (корень)	83,0	1,3	0,3	5,5	0,6	1	0,1	1
6.1.32	Сельдерей (зелень)	85,0	-	-	2,0	-	1	-	1
6.1.33	Сладкий картофель (батат)	80,5	2,0	-	6,0	7,3	1,3	0,1	1,2
6.1.34	Спаржа	92,7	1,9	0,1	2,3	0,9	1,2	0,1	0,6
6.1.35	Томаты (грунтовые)	92,0	1,1	0,2	3,5	0,3	0,8	0,8	0,7
6.1.36	Укроп	86,5	2,5	0,5	4,1	сл.	3,5	0,1	2,3
6.1.37	Фасоль (стручок)	90,0	3,0	0,3	2,0	1	1	0,1	0,7
6.1.38	Хрен	77,0	2,5	0,4	4,6	3	2,8	0,2	1,4
6.1.39	Черемша	89,0	2,4	0,1	6,1	сл.	1	0,1	1,1
6.1.40	Чеснок	80,0	6,5	-	3,2	2	0,8	0,1	1,5
6.1.41	Шпинат	91,2	2,9	0,3	2,0	сл.	0,5	0,1	1,8
6.1.42	Щавель	92,0	1,5	сл.	3,0	сл.	1	0,7 ³	1,4
6.2	Бахчевые								
6.2.1	Арбуз	89,0	0,7	0,2	8,7	0,1	0,5	0,1	0,6
6.2.2	Дыня	88,5	0,6	-	9,0	0,1	0,6	0,2	0,6
6.2.3	Тыква	90,0	1,0	0,1	4,0	0,2	1,2	0,1	0,6
6.3	Фрукты								
6.3.1	Абрикосы	86,0	0,9	0,1	9,0	-	0,8	1	0,7
6.3.2	Айва	86,5	0,6	0,5	7,6	0,3	1,9	0,9	0,8
6.3.3	Алыча	89,0	0,2	-	6,4	-	0,5	0,5	0,5
6.3.4	Ананас	85,0	0,4	0,2	11,5	с	0,4	0,7	0,7
6.3.5	Бананы	74,0	1,5	0,1	19,0	2	0,8	0,4	0,9
6.3.6	Вишня	85,0	0,8	0,5	10,3	-	0,5	1,6	0,6
6.3.7	Гранат	79,2	0,9	-	11,2	-	2,7	1,8	0,5

Продолжение таблицы 6

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В- каротин	В ₁	В ₂	РР	С	
6.1.21	19	163	8	11	16	0,6	2,00	0,10	0,08	1,00	250	27
6.1.22	79	340	245	85	95	1,9	5,7	0,05	0,05	0,7	150	49
6.1.23	8	342	57	22	73	0,7	0,01	0,08	0,1	1	35	53
6.1.24	4	529	27	22	53	0,6	0,02	0,08	0,09	0,94	20	47
6.1.25	35	325	44	17	25	0,6	0,06	0,01	0,06	0,1	10	16
6.1.26	10	255	39	13	44	1	сл.	0,01	0,04	0,1	25	21
6.1.27	13	357	35	22	26	1,2	0,02	0,03	0,03	0,25	29	35
6.1.28	58	238	49	17	34	0,9	0,1	0,05	0,04	0,8	20	27
6.1.29	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15	17
6.1.30	86	288	37	22	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,2	10	42
6.1.31	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,06	0,85	8	32
6.1.32	-	430	72	-	77	0,3	4,5	0,02	0,1	0,42	38	-
6.1.33	-	397	34	28	49	1	0,3	0,15	0,05	0,6	23	61
6.1.34	40	196	21	20	62	0,9	0,03	0,1	0,1	1	20	21
6.1.35	40	290	14	20	26	0,9	1,2	0,06	0,04	0,53	25	23
6.1.36	43	335	223	70	93	1,6	1	0,03	0,1	0,6	100	31
6.1.37	2	260	65	26	44	1,1	0,4	0,1	0,2	0,5	20	31
6.1.38	100	579	119	36	130	2	сл.	0,08	0,1	0,4	55	44
6.1.39	-	-	-	-	-	-	4,2	0,03	0,13	0,47	100	34
6.1.40	80	260	60	30	100	1,5	сл.	0,08	0,08	1,2	10	46
6.1.41	62	774	106	82	83	3,5	4,5	0,1	0,25	0,6	55	22
6.1.42	15	500	47	85	90	2	2,5	0,19	0,1	0,3	43	19
6.2												
6.2.1	16	64	14	224	7	1	0,1	0,04	0,03	0,24	7	38
6.2.2	32	118	16	13	12	1	0,4	0,04	0,04	0,4	20	38
6.2.3	4	204	25	14	25	0,4	1,5	0,05	0,06	0,5	8	25
6.3												
6.3.1	3	305	28	8	26	0,7	1,6	0,03	0,06	0,7	10	41
6.3.2	14	144	23	14	24	3	0,4	0,02	0,04	0,1	23	40
6.3.3	17	188	27	21	25	1,9	0,16	0,02	0,03	0,5	13	27
6.3.4	24	321	16	11	11	0,3	0,04	0,08	0,03	0,2	20	49
6.3.5	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0,04	0,05	0,6	10	89
6.3.6	20	256	37	26	30	0,5	0,1	0,03	0,03	0,4	15	52
6.3.7	2,5	150	10	2	-	1	сл.	0,04	0,01	0,4	4	52

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты ¹	Зола
					моно- и ди-сахариды	крахмал			
6.3.8	Груша	85,0	0,4	0,3	9,0	0,5	0,6	0,5	0,7
6.3.9	Инжир	82,0	0,7	0,2	11,2	сл.	2,5	0,5	1,1
6.3.10	Кизил	85,0	1,0	-	9,0	-	1,5	2	0,8
6.3.11	Мирабель	87,0	1,0	0,2	7,5	сл.	0,9	1,6	0,5
6.3.12	Персики	86,0	0,9	0,1	9,5	сл.	0,9	0,7	0,6
6.3.13	Рябина (садовая)	81,0	1,4	0,1	8,5	0,1	3,2	2,2	0,8
6.3.14	Рябина (черноплодная)	80,5	1,5	0,1	10,8	0,1	2,7	1,3	1,5
6.3.15	Слива (садовая)	87,0	0,8	-	9,5	0,1	0,5	1	0,5
6.3.16	Терн	83,0	1,5	-	8,3	-	2,4	2,5	1,3
6.3.17	Финики	20,0	2,5	-	68,5	-	3,6	0,3	1,5
6.3.18	Хурма	81,5	0,5	-	13,2	-	0,5	0,1	0,6
6.3.19	Черешня	86,0	1,1	0,4	10,6	-	0,3	0,6	0,5
6.3.20	Шелковица (плоды)	82,7	0,7	-	12,0	-	1,6	1,2	0,9
6.3.21	Яблоки	87,0	0,4	0,4	9,0	0,8	0,6	0,8	0,5
6.4	Цитрусовые								
6.4.1	Апельсин	87,5	0,9	0,2	8,1	-	1,4	1,3 ⁴	0,5
6.4.2	Грейпфрут	89,0	0,9	0,2	6,5	-	0,7	1,7 ⁴	0,5
6.4.3	Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0	-	1,3	5,7 ⁴	0,5
6.4.4	Мандарин	88,5	0,8	0,3	8,1	-	0,6	1,1 ⁴	0,5
6.5	Ягоды								
6.5.1	Брусника	86,0	0,7	0,5	8,0	-	1,6	1,9 ⁴	0,2
6.5.2	Виноград	80,2	0,6	0,2	15,0	-	0,6	0,8 ⁵	0,5
6.5.3	Голубика	88,2	1,0	-	7,0	-	1,2	1,6 ⁴	0,3
6.5.4	Ежевика	88,0	2,0	-	4,4	-	2	2	0,7
6.5.5	Земляника (садовая)	84,5	0,8	0,4	6,2	0,1	4	1,3	0,4
6.5.6	Клюква	89,5	0,5	-	3,8	-	2	3,1 ⁴	0,3
6.5.7	Крыжовник	83,0	0,7	0,2	9,1	-	2	1,3	0,6
6.5.8	Малина	82,0	0,8	0,3	8,3	-	5,1	1,5	0,5
6.5.9	Морошка	83,3	0,8	-	6,0	-	3,8	0,8	0,5
6.5.10	Облепиха	83,0	0,9	2,5	5,0	-	0,8	2	0,7
6.5.11	Смородина белая	85,0	0,3	-	8,0	-	2,5	2	0,5
6.5.12	Смородина красная	85,0	0,6	0,2	7,3	-	2,5	2,5	0,6
6.5.13	Смородина черная	85,0	1,0	0,2	6,7	0,6	3	2,3	0,9
6.5.14	Черника	86,5	1,1	0,6	8,0	-	2,2	1,2	0,4
6.5.15	Шиповник (свежий)	60,0	1,6	-	10,0	-	4	2,3	2,2
6.5.16	Шиповник (сухой)	14,0	3,4	-	21,5	-	8,6	5	4,7

Продолжение таблицы 6

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В- каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
6.3.8	14	155	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,03	0,1	5	42
6.3.9	18	190	-	-	-	3,2	0,05	0,06	0,05	0,5	2	49
6.3.10	32	363	58	26	34	4,1	сл.	-	-	-	25	44
6.3.11	22	238	32	15	24	1,5	-	-	-	-	23	39
6.3.12	30	363	20	16	34	0,6	0,5	0,04	0,08	0,7	10	43
6.3.13	сл.	230	42	33	17	2	9	0,05	0,02	0,5	70	46
6.3.14	-	-	-	-	-	-	1,2	0,01	0,02	0,3	15	52
6.3.15	18	214	20	9	20	0,5	0,1	0,06	0,04	0,6	10	43
6.3.16	14	239	32	17	25	1,9	1,4	0,04	0,05	0,2	17	45
6.3.17	32	370	65	69	56	1,5	сл.	0,05	0,05	0,8	0,3	271
6.3.18	15	200	127	56	42	2,5	1,2	0,02	0,03	0,2	15	53
6.3.19	13	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,4	15	50
6.3.20	16	350	24	51	-	-	0,02	0,04	0,02	0,8	10	52
6.3.21	26	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,02	0,3	16 ⁶	45
6.4												
6.4.1	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,2	60	40
6.4.2	13	184	23	10	18	0,5	0,02	0,05	0,03	0,23	45	35
6.4.3	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,1	40	33
6.4.4	12	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,2	38	40
6.5												
6.5.1	7	73	40	7	16	0,4	0,05	0,01	0,02	0,2	15	43
6.5.2	26	255	30	17	22	0,6	сл.	0,05	0,02	0,3	6	65
6.5.3	6	51	16	7	8	0,8	сл.	0,01	0,02	0,28	20	35
6.5.4	21	208	30	29	32	1	0,1	0,01	0,05	0,4	15	31
6.5.5	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,3	60	34
6.5.6	12	119	14	8	11	0,6	сл.	0,02	0,02	0,15	15	26
6.5.7	23	260	22	9	28	0,8	0,2	0,01	0,02	0,25	30	43
6.5.8	10	224	40	22	37	1,2	0,2	0,02	0,05	0,6	25	42
6.5.9	-	-	-	-	-	-	7,9	-	-	-	29	28
6.5.10	3,5	103	42	30	8,6	0,4	1,5	0,03	0,05	0,36	200	52
6.5.11	1,9	270	36	8,8	23	0,5	0,04	0,01	0,02	0,3	40	38
6.5.12	21	275	36	17	33	0,9	0,2	0,01	0,03	0,2	25	39
6.5.13	32	350	36	31	33	1,3	0,1	0,03	0,04	0,3	200	38
6.5.14	6	51	16	6	13	7	сл.	0,01	0,02	0,3	10	44
6.5.15	5	23	28	8	8	11,5	2,6	0,05	0,33	0,6	650	51
6.5.16	11	50	60	17	17	25	4,9	0,07	0,65	1,2	1100	110

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты ¹	Зола
					моно- и ди-сахариды	крахмал			
6.6	Грибы								
6.6.1	Белые свежие	89,4	3,7	1,7	1,1	-	2,3	-	0,9
6.6.2	Белые сушеные	13,0	20,1	4,8	7,6	-	15,9	-	6,2
6.6.3	Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	1,4	-	2,1	-	0,7
6.6.4	Подберезовики сушеные	13,0	23,5	9,2	14,3	-	21,7	-	7,2
6.6.5	Грузди свежие	88,0	1,8	0,8	0,5	-	1,5	-	0,4
6.6.6	Лисички свежие	91,0	1,6	1,1	1,5	-	0,7	-	1
6.6.7	Маслята свежие	83,5	2,4	0,7	0,5	-	1,2	-	0,5
6.6.8	Опята свежие	90,0	2,2	1,2	0,5	-	2,3	-	1
6.6.9	Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	1,2	-	2,5	-	0,8
6.6.10	Подосиновики сушеные	13,0	35,4	5,4	12,9	-	26,8	-	8,6
6.6.11	Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	0,5	-	2,2	-	0,7
6.6.12	Сморчки свежие	92,0	2,9	0,4	0,2	-	0,7	-	1
6.6.13	Сыроежки свежие	88,0	1,7	0,7	1,5	-	1,4	-	0,6
6.6.14	Шампиньоны свежие	91,0	4,3	1	0,1	-	0,9	-	1
6.7	Квашенные и соленые овощи								
6.7.1	Капуста	89,0	1,8	-	2,2	-	1	1,1 ⁷	3
6.7.2	Морковь	86,0	1,3	0,1	4,5	-	1,2	0,8 ⁷	3,6
6.7.3	Огурцы	92,0	0,8	0,1	1,6	-	0,7	0,7 ⁷	3,9
6.7.4	Свекла	85,0	1,3	-	6,0	-	0,9	0,8 ⁷	2,7
6.7.5	Томаты	90,0	1,1	0,1	1,6	-	0,8	1,2 ⁷	3,1
6.8	Вкусовые товары								
6.8.1	Чай черный байховый	8,5	20,0	5,1	4,0	-	11	1,2	5,5
6.8.2	Кофе жареный в зернах	7,0	13,9	14,4	2,8	-	12,8	9,2	4,5
6.8.3	Кофе растворимый	7,0	15,0	3,6	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 6

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В- каро- тин	B ₁	B ₂	PP	C	

6.6

6.6.1	6	468	27	15	89	5,2	-	0,04	0,3	5	30	23
6.6.2	41	3937	184	102	606	35	-	0,24	2,45	40,4	150	152
6.6.3	3	443	13	15	171	2,4	-	0,07	0,22	6,3	6	23
6.6.4	31	4503	133	154	1750	23,6	-	0,3	2,1	60	-	231
6.6.5	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0,24	-	8	16
6.6.6	3	560	8	7	44	6,5	-	0,01	0,35	-	34	20
6.6.7	-	-	-	-	-	1,3	-	0,03	0,27	-	12	9
6.6.8	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,38	10,3	11	17
6.6.9	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,45	9	6	22
6.6.10	-	-	-	-	-	-	-	0,13	4,1	82	-	239
6.6.11	6	310	6	8	41	2,7	-	0,07	0,2	-	6	17
6.6.12	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0,1	-	8	16
6.6.13	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0,3	6,4	12	15
6.6.14	6	530	9	15	115	2,7	-	0,1	0,45	4,8	7	27

6.7

6.7.1	930	185	48	16	31	0,6	сл.	0,02	0,02	0,4	30	19
6.7.2	-	200	51	38	55	0,7	7	0,04	0,05	0,5	3	26
6.7.3	-	141	23	14	24	0,6	0,03	0,02	0,02	0,1	5	13
6.7.4	-	288	37	22	43	1,4	сл.	0,01	0,02	0,1	5	32
6.7.5	-	290	14	20	26	0,9	0,3	0,04	0,03	0,3	10	16

6.8

6.8.1	82	2480	495	440	824	82	0,05	0,07	1	8	10	-
6.8.2	2	1600	147	200	198	5,3	0	0,07	0,2	17	0	-
6.8.3	3	-	100	-	250	6,1	0	-	1	24	0	-

¹ – в расчёте на яблочную кислоту.

² – для свежесобранного картофеля; после 4-5 месяцев хранения – 15 мг%, после 6 месяцев хранения – 10 мг%.

³ – в расчёте на щавелевую кислоту.

⁴ – в расчёте на лимонную кислоту.

⁵ – в расчёте на винную кислоту.

⁶ – для свежесобранных яблок; после 3 месяцев хранения – 8 мг%.

⁷ – в расчёте на молочную кислоту.

7. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				

7.1 Мясо

7.1.1	Баранина I категории	67,3	15,6	16,3	0,8	209
7.1.2	Баранина II категории	69,7	19,8	9,6	0,9	166
7.1.3	Верблюжatina I категории	70,7	18,9	9,4	1	160
7.1.4	Говядина I категории	64,5	18,6	16	0,9	218
7.1.5	Говядина II категории	69,2	20	9,8	1	168
7.1.6	Конина I категории	69,6	19,5	9,9	1	167
7.1.7	Конина II категории	73,9	20,9	4,1	1,1	121
7.1.8	Мясо кролика	66,7	21,1	11	1,2	183
7.1.9	Мясо лося	75,8	21,4	1,7	1,1	101
7.1.10	Мясо поросят	75,4	20,6	3	1	109
7.1.11	Оленина I категории	71,0	19,5	8,5	1	155
7.1.12	Оленина II категории	73,3	21	4,5	1,2	125
7.1.13	Свинина беконная	54,2	17	27,8	1	318
7.1.14	Свинина жирная	38,4	11,7	49,3	0,6	491
7.1.15	Свинина мясная	51,5	14,3	33,3	0,9	357
7.1.16	Телятина I категории	77,3	19,7	2	1	97
7.1.17	Телятина II категории	78,0	20,4	0,9	1,1	89
7.1.18	Ягнятина	67,9	17,2	14,1	0,8	196

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				

7.2 Крупнокусковые полуфабрикаты

7.2.1 Говядина

7.2.1.1	Вырезка	75,9	20,2	2,8	1,1	106
7.2.1.2	Спинная часть	75,5	20,5	2,9	1,1	108
7.2.1.3	Поясничная часть	75,7	20	3,3	1	110
7.2.1.4	Тазобедренная часть					
	верхний кусок	76,0	20,4	2,5	1,1	104
	внутренний	76,0	20,3	2,6	1,1	105
	боковой	76,6	20	2,3	1,1	101
	наружный	76,0	20,3	2,6	1,1	105

Таблица 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C

7.1

7.1.1	80	270	9	20	168	2	сл.	0,08	0,14	3,8	сл.
7.1.2	101	345	11	25	190	2,3	сл.	0,09	0,16	4,1	сл.
7.1.3	108	263	8	25	187	1,3	сл.	0,11	0,18	2,3	0,7
7.1.4	65	325	9	22	188	2,7	сл.	0,06	0,15	4,7	сл.
7.1.5	73	355	10	25	200	2,9	сл.	0,07	0,18	5	сл.
7.1.6	50	370	13	23	185	3,1	-	0,07	0,1	3	сл.
7.1.7	54	397	14	25	198	3,3	-	0,08	0,11	3,2	сл.
7.1.8	57	335	20	25	190	3,3	0,01	0,12	0,18	6,2	0,8
7.1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.1.10	-	-	12	22	230	1,2		1,4	0,19	3,6	-
7.1.11	77	305	10	21	194	2,7		0,3	0,68	5,5	-
7.1.12	83	325	15	22	220	3		-	-	-	-
7.1.13	64	316	8	27	182	1,9		0,6	0,16	2,8	сл.
7.1.14	47	230	6	20	130	1,4		0,4	0,1	2,2	сл.
7.1.15	58	285	7	24	164	1,7		0,52	0,14	2,6	сл.
7.1.16	108	345	12	24	206	2,9		0,14	0,23	5,8	сл.
7.1.17	112	357	13	25	213	3		0,15	0,24	6	сл.
7.1.18	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP

7.2**7.2.1**

7.2.1.1	55	342	10	27	211	2,5	0,12	0,23	5,7
7.2.1.2	59	300	8	26	204	2	0,08	0,18	5,26
7.2.1.3	64	315	9	26	210	1,6	0,1	0,18	5,14
7.2.1.4									
	61	370	9	30	215	2	0,12	0,2	4,8
	60	335	9	28	217	2	0,11	0,17	4,28
	58	316	9	26	207	2,1	0,1	0,21	4,06
	64	330	9	26	211	1,9	0,11	0,17	4,7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				

7.2.1.5	Лопаточная часть плечевая мышца	75,9	19,4	3,6	1,1	110
	заплечная мышца	75,9	19,3	3,8	1	111
7.2.1.6	Подлопаточная часть	74,7	17,8	6,5	1	131
7.2.1.7	Грудная часть	64,1	16,3	18,7	0,9	233
7.2.1.8	Подкромка	67,5	17,6	14	0,9	196
7.2.1.9	Котлетное мясо	71,3	17,8	10	0,9	162
7.2.2	Свинина					
7.2.2.1	Вырезка	72,4	19,4	7,1	1,1	142
7.2.2.2	Корейка	49,1	13,7	36,5	0,7	384
7.2.2.3	Грудинка	28,3	8	63,3	0,4	602
7.2.2.4	Тазобедренная часть	57,0	15	27,2	0,8	305
7.2.2.5	Лопаточная часть	55,1	14,7	29,4	0,8	325
7.2.2.6	Шейно-подлопаточная часть	53,7	13,6	31,9	0,8	343
7.2.2.7	Котлетное мясо	46,2	11,4	41,7	0,7	421
7.2.3	Баранина					
7.2.3.1	Корейка	61,7	15,9	21,5	0,9	255
7.2.3.2	Грудинка	59,4	14	25,8	0,8	288
7.2.3.3	Тазобедренная часть	67,7	17	14,4	0,9	198
7.2.3.4	Лопаточная часть	68,1	16,1	14,9	0,9	199
7.2.3.5	Котлетное мясо	63,8	16	19,3	0,9	238

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углево- ды	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал

7.3 Полуфабрикаты рубленые

7.3.1 Котлеты

7.3.1.1	Домашние	59,8	10,4	18,7	9,1	2	246
7.3.1.2	Киевские	54,4	8	25,6	10	2	302
7.3.1.3	Крестьянские	59,4	10,6	19,4	8,5	2,1	251
7.3.1.4	Московские	64,0	10,4	13,6	10	2	204

Продолжение таблицы 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP

7.2.1.5

60	350	8	25	205	1,8	0,11	0,21	4,54
60	324	8	25	183	2,8	0,11	0,21	4,54

7.2.1.6	70	326	8	26	181	1,9	0,11	0,21	4
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	---

7.2.1.7	75	268	9	25	172	1,3	0,06	0,19	3,67
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	------

7.2.1.8	73	315	8	25	162	1,1	0,06	0,17	3,72
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	------

7.2.1.9	71	320	9	26	163	1,1	0,06	0,16	4,18
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	------

7.2.2

7.2.2.1	41	345	8	26	220	1,6	1,45	0,16	2,63
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	------

7.2.2.2	29	180	8	20	150	1,5	0,85	0,11	2,34
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	------

7.2.2.3	28	108	6	10	70	0,7	0,4	0,1	1,7
---------	----	-----	---	----	----	-----	-----	-----	-----

7.2.2.4	40	240	8	24	165	1,1	0,87	0,13	2,2
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	-----

7.2.2.5	40	200	8	19	146	1,2	0,7	0,16	1,6
---------	----	-----	---	----	-----	-----	-----	------	-----

7.2.2.6	41	190	7	18	144	1,4	0,71	0,16	1,75
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	------

7.2.2.7	42	170	8	19	114	1,3	0,59	0,12	2,5
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	-----

7.2.3

7.2.3.1	95	238	8	24	156	2,4	0,11	0,12	5
---------	----	-----	---	----	-----	-----	------	------	---

7.2.3.2	110	212	7	23	133	2,3	0,07	0,11	3,8
---------	-----	-----	---	----	-----	-----	------	------	-----

7.2.3.3	90	300	10	25	183	2,2	0,12	0,16	5
---------	----	-----	----	----	-----	-----	------	------	---

7.2.3.4	88	300	8	25	162	2	0,08	0,16	4,5
---------	----	-----	---	----	-----	---	------	------	-----

7.2.3.5	108	290	9	25	148	2,3	0,07	0,12	2,7
---------	-----	-----	---	----	-----	-----	------	------	-----

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP

7.3

7.3.1

7.3.1.1	566	181	18	23	108	1,2	0,2	0,1	2,14
---------	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----	------

7.3.1.2	562	148	18	20	82	1,2	0,32	0,06	1,48
---------	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------

7.3.1.3	659	183	21	24	122	1,6	0,38	0,11	1,65
---------	-----	-----	----	----	-----	-----	------	------	------

7.3.1.4	570	192	18	22	102	1	0,13	0,1	2,41
---------	-----	-----	----	----	-----	---	------	-----	------

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрак- тивные вещества	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
7.4	Субпродукты						
7.4.1.	Бараньи						
7.4.1.1	Легкое	79,3	15,6	2,3	2	0,8	83
7.4.1.2	Мозги	78,9	9,7	9,4	0,5	1,5	123
7.4.1.3	Печень	71,2	18,7	2,9	5,8	1,4	101
7.4.1.4	Почки	79,7	13,6	2,5	3	1,2	77
7.4.1.5	Рубец	82,7	11,5	4	1,4	0,4	82
7.4.1.6	Сердце	78,5	13,5	3,5	3,4	1,1	86
7.4.1.7	Язык	67,9	12,6	16,1	2,5	0,9	195
7.4.2	Говяжьи						
7.4.2.1	Вымя	72,6	12,3	13,7	0,6	0,8	173
7.4.2.2	Головы	67,8	18,1	12,5	0,9	0,7	185
7.4.2.3	Калтыки	72,3	15,6	10	0,7	1,4	152
7.4.2.4	Легкое	77,5	15,2	4,7	1,6	1	103
7.4.2.5	Мозги	77,6	11,7	8,6	0,8	1,3	124
7.4.2.6	Мясная обрезь	73,5	18,9	5,5	0,9	1,2	125
7.4.2.7	Печень	71,7	17,9	3,7	5,3	1,4	105
7.4.2.8	Почки	79,0	15,2	2,8	1,9	1,1	86
7.4.2.9	Рубец	80,0	14,8	4,2	0,5	0,5	97
7.4.2.10	Селезенка	77,9	16,4	2,4	1,8	1,5	87
7.4.2.11	Сердце	77,5	16	3,5	2	1	96
7.4.2.12	Язык	68,8	16	12,1	2,2	0,9	173
7.4.3	Свиные						
7.4.3.1	Легкое	78,6	14,8	3,6	2	1	92
7.4.3.2	Мозги	79,1	10,5	8,6	0,8	1	119
7.4.3.3	Мясная обрезь	50,2	15,3	33,1	0,7	0,7	359
7.4.3.4	Ножки	60,2	23,5	15,6	-	0,7	234
7.4.3.5	Печень	71,3	18,8	3,8	4,7	1,4	109
7.4.3.6	Почки	77,5	15	3,6	2,7	1,2	92
7.4.3.7	Сердце	76,2	16,2	4	2,6	1	101
7.4.3.8	Уши	60,9	21	14,1	3,3	0,7	211
7.4.3.9	Язык	65,1	15,9	16	2,1	0,9	208

Продолжение таблицы 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B ₁	B ₂	PP	C
7.4												
7.4.1.												
7.4.1.1	-	-	11	19	217	10,2	0	-	-	-	-	-
7.4.1.2	125	219	11	-	273	6	сл.	-	0,1	0,26	3,7	0
7.4.1.3	52	200	7	16	300	6,4	3,6	-	0,29	2,6	7,1	25
7.4.1.4	200	230	10	23	233	8,9	0,08	-	0,38	2	3,8	11
7.4.1.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.4.1.6	110	265	7	25	181	6	сл.	-	0,31	0,66	4	1
7.4.1.7	-	-	9	23	166	4,8	сл.	-	0,11	0,37	3,1	сл.
7.4.2												
7.4.2.1	-	-	49	11	141	3,3	-	-	-	-	-	-
7.4.2.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.4.2.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.4.2.4	-	-	10	12	194	10	0	-	0,1	0,4	3,2	2
7.4.2.5	167	281	11	16	321	2,5	сл.	-	0,12	0,19	3	сл.
7.4.2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.4.2.7	104	277	9	18	314	6,9	8,2	1	0,3	2,19	9	33
7.4.2.8	218	237	13	18	239	6	0,23	-	0,39	1,8	5,7	10
7.4.2.9	-	-	15	14	84	3	-	-	-	0,15	1,6	-
7.4.2.10	72	324	2	13	231	-	-	-	0,13	0,28	4,2	6
7.4.2.11	100	260	7	23	210	4,8	0,02	-	0,36	0,75	5	4
7.4.2.12	100	255	8	19	224	4,1	сл.	-	0,12	0,3	4,8	сл.
7.4.3												
7.4.3.1	151	243	9	15	230	9,1	-	-	0,09	0,27	3,4	-
7.4.3.2	153	312	10	-	330	3,6	-	-	0,16	0,28	-	-
7.4.3.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.4.3.4	200	71	59	7	55	5	-	-	0,04	0,1	1,1	-
7.4.3.5	81	271	9	21	347	20,2	3,45	-	0,3	2,18	12	21
7.4.3.6	134	248	9	22	226	7,5	0,1	-	0,29	1,56	7,3	10
7.4.3.7	63	151	16	18	160	4,1	сл.	-	0,36	0,8	4,9	3
7.4.3.8	-	-	19	10	81	2,9	-	-	-	-	-	-
7.4.3.9	93	178	11	22	166	3,2	сл.	-	0,15	0,36	4,4	сл.

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал
7.5	Колбасные изделия						
7.5.1	Варенные колбасы						
7.5.1.1	Говяжья	70,0	15	11,7	-	3,3	165
7.5.1.2	Диабетическая	62,4	12,1	22,8	-	2,7	254
7.5.1.3	Диетическая	71,6	12,1	13,5	-	2,8	170
7.5.1.4	Для завтрака	68,0	13	13,9	2,5	2,6	187
7.5.1.5	Докторская	60,8	12,8	22,2	1,5	2,7	257
7.5.1.6	Домашняя	67,8	12,8	16,7	-	2,7	202
7.5.1.7	Краснодарская	64,4	12,8	20,3	-	2,5	234
7.5.1.8	Любительская	57,0	12,2	28	-	2,8	301
7.5.1.9	Любительская свиная	55,6	12,5	29,1	-	2,8	312
7.5.1.10	Молочная	62,8	11,7	22,8	-	2,7	252
7.5.1.11	Московская	61,7	11,5	21,8	2	3	250
7.5.1.12	Обыкновенная	57,6	11,1	25,2	3,2	2,9	284
7.5.1.13	Отдельная	63,0	11	21	1,8	3,2	240
7.5.1.14	Пикантная	62,0	12,1	19	4,2	2,7	236
7.5.1.15	Русская	56,4	11,8	28,9	-	2,9	302
7.5.1.16	Свиная	60,0	10,2	25,1	1,9	2,8	274
7.5.1.17	Степная	63,4	11,1	20,1	2,9	2,5	237
7.5.1.18	Столичная	53,0	15,1	28,7	-	3,2	319
7.5.1.19	Столовая	63,7	11,1	20,2	1,9	3,1	234
7.5.1.20	Телячья	55,0	13,8	28,3	-	2,9	310
7.5.1.21	Чайная	64,8	11,7	18,4	1,9	3,2	216
7.5.1.22	Эстонская	46,9	6,5	39,6	4,2	2,7	400
7.5.1.23	Южная	65,0	12,4	17,3	2,5	2,8	215
7.5.2	Сардельки						
7.5.2.1	Говяжьи	66,1	11,4	18,2	1,5	2,8	215
7.5.2.2	I сорта	68,0	10,3	17,2	1,7	2,8	203
7.5.2.3	Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	2,7	332
7.5.2.4	Шпикачки	52,2	9,2	36,1	-	2,5	362
7.5.3	Сосиски						
7.5.3.1	Говяжьи	65,8	10,4	20,1	0,8	2,9	226
7.5.3.2	Любительские	58,2	9	29,5	0,7	2,6	304
7.5.3.3	Молочные	60,5	11	23,9	1,6	3	266
7.5.3.4	Особые	60,7	11,8	24,7	-	2,8	270
7.5.3.5	Русские	64,1	11,3	22	-	2,6	243
7.5.3.6	Столичные	63,8	11,6	19,8	2	2,8	233
7.5.4	Мясные хлебы						
7.5.4.1	Ветчинный	60,2	12,9	21,8	2	3,1	256

Продолжение таблицы 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP
7.5									
7.5.1									
7.5.1.1	959	281	23	21	209	3,5	0,06	0,13	3,5
7.5.1.2	839	251	21	20	152	1,4	0,18	0,14	3,2
7.5.1.3	822	293	38	33	188	2,2	0,06	0,13	3,8
7.5.1.4	981	206	13	19	155	1,1	0,14	0,18	2,37
7.5.1.5	828	243	29	22	178	1,7	0,22	0,15	2,45
7.5.1.6	936	261	19	23	150	1,4	0,16	0,16	2,5
7.5.1.7	722	253	16	19	155	2,3	-	-	-
7.5.1.8	900	211	19	17	146	1,7	0,25	0,18	2,47
7.5.1.9	898	190	18	17	132	1,3	0,35	0,21	2,15
7.5.1.10	835	250	40	21	169	1,7	0,25	0,2	2,65
7.5.1.11	974	207	30	17	133	1,8	-	-	-
7.5.1.12	873	282	41	26	170	2,1	-	-	-
7.5.1.13	1047	255	17	19	167	2,1	0,12	0,16	3,18
7.5.1.14	1022	230	73	30	246	1,1	0,21	0,13	2,5
7.5.1.15	984	238	17	19	126	2	0,19	0,15	2,63
7.5.1.16	896	226	18	20	153	1,5	-	-	-
7.5.1.17	918	240	13	23	139	2,3	0,23	0,11	2,1
7.5.1.18	962	235	19	21	142	1,9	-	-	-
7.5.1.19	1021	240	18	20	176	1,8	0,23	0,11	2,55
7.5.1.20	883	222	19	20	144	2,1	-	-	-
7.5.1.21	1057	219	18	15	133	1,8	0,1	0,16	2,3
7.5.1.22	924	136	18	12	85	1,2	-	-	-
7.5.1.23	895	176	20	29	157	1,2	0,17	0,12	2
7.5.2									
7.5.2.1	823	193	26	16	131	1,8	0,04	0,09	2,24
7.5.2.2	904	212	18	17	149	1,9	-	-	-
7.5.2.3	898	215	16	18	139	1,2	0,25	0,12	2
7.5.2.4	780	184	15	15	106	1,6	-	-	-
7.5.3									
7.5.3.1	891	200	25	15	139	1,8	0,03	0,9	2,63
7.5.3.2	770	239	16	21	145	1,9	-	-	-
7.5.3.3	807	220	35	20	159	1,8	-	-	-
7.5.3.4	838	241	39	23	164	2,1	-	-	-
7.5.3.5	795	206	24	17	146	1,8	0,18	0,15	2,3
7.5.3.6	858	209	21	23	143	1,5	0,23	0,14	2,25
7.5.4									
7.5.4.1	1001	284	28	24	169	2,4	0,18	0,11	2,75

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал
7.5.4.2	Говяжий	61,3	10,5	23,5	1,8	2,9	261
7.5.4.3	Заказной	55,4	9,5	32,3	-	2,8	329
7.5.4.4	Любительский	55,9	12	29	-	3,1	309
7.5.4.5	Отдельный	61,7	12	21	2,3	3	246
7.5.4.6	Чайный	63,3	10,3	20,7	2,8	2,9	239
7.5.5.	Варено-копченые колбасы						
7.5.5.1	Любительская	39,1	17,3	39	-	4,6	420
7.5.5.2	Московская	39,9	19,1	36,6	-	4,4	406
7.5.5.3	Сервелат	39,0	16,1	40,1	-	4,8	425
7.5.6	Полукопченые колбасы						
7.5.6.1	Армавирская	39,8	15,2	40,2	-	4,8	423
7.5.6.2	Закусочная	45,1	15	33	2,3	4,6	366
7.5.6.3	Краковская	34,6	16,2	44,6	-	4,6	466
7.5.6.4	Кубанская	40,6	9,5	45,6	-	4,3	448
7.5.6.5	Минская	52,0	17,4	23	2,7	4,9	287
7.5.6.6	Одесская	42,3	14,8	38,1	-	4,8	402
7.5.6.7	Охотничьи колбаски	30,0	25,7	40	-	4,3	463
7.5.6.8	Полтавская	39,8	16,4	39	-	4,8	417
7.5.6.9	Таллинская	44,8	17,1	33,8	-	4,3	373
7.5.6.10	Украинская	44,4	16,5	34,4	-	4,7	376
7.5.7.	Сырокопченые колбасы						
7.5.7.1	Брауншвейгская	23,3	27,7	42,4	-	6,6	492
7.5.7.2	Дорожная	30,1	17	47,9	-	5	499
7.5.7.3	Зернистая	22,5	9,9	63,2	-	4,4	608
7.5.7.4	Любительская	25,2	20,9	47,8	-	6,1	514
7.5.7.5	Московская	27,6	24,8	41,5	-	6,1	473
7.5.7.6	Невская	23,5	20,8	50,1	-	5,6	534
7.5.7.7	Олимпийская	34,5	21,1	39,1	-	5,3	436
7.5.7.8	Свиная	23,7	13	57,3	-	6	568
7.5.7.9	Сервелат	29,3	24	40,5	-	6,2	461
7.5.7.10	Советская	24,2	23	47	-	5,8	515
7.5.7.11	Столичная	26,0	24	43,4	-	6,6	487
7.5.8	Продукты из свинины						
7.5.8.1	Ветчина в форме	53,5	22,6	20,9	-	3	279
7.5.8.2	Грудинка копчено-запеченная	33,8	10	52,7	-	3,5	514
7.5.8.3	Грудинка сырокопченая	23,0	8,9	63,3	-	4,8	605
7.5.8.4	Корейка копчено-запеченная	37,7	10,2	48,2	-	3,9	475

Продолжение таблицы 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP
7.5.4.2	877	182	26	12	118	1,7	-	-	-
7.5.4.3	979	210	18	18	113	1,9	-	-	-
7.5.4.4	981	221	19	18	132	1,9	-	-	-
7.5.4.5	905	244	17	23	158	1,6	0,09	0,1	2,7
7.5.4.6	865	237	18	20	152	2,2	0,08	0,1	2,1
7.5.5.									
7.5.5.1	1544	324	30	22	214	3	0,16	0,16	4,63
7.5.5.2	1743	399	26	23	182	2,4	0,13	0,16	5
7.5.5.3	1764	366	33	33	228	3,1	-	-	-
7.5.6									
7.5.6.1	1622	302	26	25	202	2,2	0,3	0,13	2,57
7.5.6.2	1465	276	28	18	185	2,4	-	-	-
7.5.6.3	1467	309	26	25	204	2,3	-	-	-
7.5.6.4	1603	328	30	30	215	2,9	-	-	-
7.5.6.5	1636	382	31	27	250	3,3	-	-	-
7.5.6.6	1505	298	27	24	188	2,8	0,08	0,13	3,3
7.5.6.7	1468	316	27	25	217	2,6	0,23	0,13	3,15
7.5.6.8	1622	329	28	24	200	2,2	0,27	0,13	2,68
7.5.6.9	1458	273	26	20	142	1,9	0,1	0,11	3,1
7.5.6.10	1630	334	29	27	226	2,7	0,19	0,2	2,25
7.5.7.									
7.5.7.1	2217	364	37	27	243	3,7	0,51	0,22	4,45
7.5.7.2	1748	290	24	24	202	2,2	0,64	0,22	3
7.5.7.3	1800	220	26	27	170	2,1	0,06	0,12	3,33
7.5.7.4	2050	406	39	34	323	4,1	0,26	0,25	5,2
7.5.7.5	2036	439	38	30	284	3,9	-	-	-
7.5.7.6	2203	277	36	28	225	2,1	0,5	0,17	3,4
7.5.7.7	1856	331	31	24	235	2,6	0,59	0,22	4,5
7.5.7.8	1900	139	28	17	167	1,4	0,51	0,17	2,8
7.5.7.9	2226	400	38	30	271	2,1	0,52	0,2	4
7.5.7.10	2324	333	37	27	236	2,5	0,56	0,21	4,55
7.5.7.11	2215	344	38	27	235	2,9	0,35	0,25	4,15
7.5.8									
7.5.8.1	903	400	22	35	268	2,6	-	-	-
7.5.8.2	1087	159	18	13	100	1,6	0,31	0,08	1,65
7.5.8.3	1608	208	26	19	143	1,4	-	-	-
7.5.8.4	1134	255	23	308	176	2,1	0,32	0,06	2,25

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал
7.5.8.5	Корейка сырокопченая	37,4	10,5	47,4	-	4,7	469
7.5.8.6	Окорок тамбовский вареный	57,0	14,3	25,6	-	3,1	288
7.6	Консервы мясные						
7.6.1	Баранина тушеная	64,0	17,3	17	-	1,7	222
7.6.2	Ветчина любительская	68,2	14,9	13,7	-	3,2	183
7.6.3	Ветчина особая	72,8	17,6	6,2	-	3,4	126
7.6.4	Говядина отварная в собственном соку	56,6	24,5	16,6	-	2,3	247
7.6.5	Говядина тушеная	64,3	16,8	17	-	1,9	220
7.6.6	Гуляш бараний	64,4	14,9	14,6	4	2,1	207
7.6.7	Гуляш говяжий	64,6	17,1	12	4	2,3	192
7.6.8	Гуляш свиной	56,0	15	22,8	4	2,2	281
7.6.9	Завтрак туриста (баранина)	66,1	18	13,8	-	2,1	196
7.6.10	Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	-	2,2	176
7.6.11	Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	-	2,1	206
7.6.12	Каша "особая" пшеничная с говядиной	60,6	6,5	12,9	17,8	2,2	213
7.6.13	Каша "особая" пшеничная со свининой	58,0	5,9	16,2	17,8	2,1	241
7.6.14	Колбасный фарш ветчинно-рубленый	62,0	13,2	18,9	2,8	3,1	234
7.6.15	Колбасный фарш любительский	55,0	11	28,5	3	2,5	313
7.6.16	Колбасный фарш отдельный	57,2	13,6	23,7	2,9	2,6	279
7.6.17	Конина тушеная	70,6	18,7	8,4	-	2,3	150
7.6.18	Мясо в белом соусе	63,1	18	12,8	3,8	2,3	202
7.6.19	Паштет мясной	58,1	16,4	23,3	0,4	1,8	277
7.6.20	Паштет печеночный	54,7	11,6	28,9	2,5	2,3	317
7.6.21	Свинина жирная	28,9	8	61,3	-	1,8	584
7.6.22	Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	-	1,8	349
7.6.23	Субпродукты измельченные	75,1	14,1	9	-	1,8	137
7.6.24	Язык говяжий в желе	64,3	71,8	15,1	0,6	2,2	210

Продолжение таблицы 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP
7.5.8.5	1617	268	27	23	182	1,8	0,61	0,07	2,3
7.5.8.6	967	336	21	30	225	2,2	0,52	0,13	2
7.6									
7.6.1	449	232	14	17	139	1,8	0,03	0,13	3,3
7.6.2	943	272	25	22	147	1,6	-	-	-
7.6.3	955	277	26	26	201	1,3	0,34	0,16	2,14
7.6.4	548	319	13	28	202	3,4	-	-	-
7.6.5	444	284	14	19	178	2,4	0,02	0,15	4
7.6.6	598	203	19	16	122	1,6	-	-	-
7.6.7	598	274	19	18	172	2,3	-	-	-
7.6.8	590	211	18	18	143	1,4	-	-	-
7.6.9	579	206	15	16	124	1,6	0,03	0,12	3,15
7.6.10	579	206	15	19	175	2,3	0,02	0,16	4,1
7.6.11	571	213	14	19	145	1,4	0,26	0,13	2,3
7.6.12	583	114	17	31	96	2,5	-	-	-
7.6.13	581	103	16	31	91	2,3	-	-	-
7.6.14	892	269	17	21	176	2,1	-	-	-
7.6.15	740	188	15	15	133	1,4	0,08	0,1	2,7
7.6.16	751	249	16	18	160	2	-	-	-
7.6.17	532	363	20	24	181	3,1	0,02	0,1	2,7
7.6.18	550	284	18	19	178	2,3	-	-	-
7.6.19	446	307	14	20	188	2,5	-	-	-
7.6.20	539	170	11	14	244	6,3	-	-	-
7.6.21	487	107	12	10	70	0,8	0,12	0,09	2,12
7.6.22	440	410	12	20	160	1,6	0,14	0,14	2,45
7.6.23	460	61	17	12	75	2	0,04	0,21	2
7.6.24	693	237	20	19	191	6	0,02	0,19	1,82

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				
7.7	Жиры животные топленые					
7.7.1	Жир бараний	0,3	0	99,7	0	897
7.7.2	Жир говяжий	0,3	0	99,7	0,07	897
7.7.3	Жир костный	0,3	0	99,7	0	897
7.7.4	Жир свиной	0,3	0	99,7	0,02	897
7.7.5	Шпик свиной	5,7	1,4	92,8	0,1	841
7.7.6	Шпик свиной соленый (без шкурки)	5,5	1,4	90	3,1	816

8. ПТИЦА, ПРОДУКТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
8.1	Птица						
8.1.1	Бройлеры (цыплята) I категории	63,8	18,7	16,1	0,5	0,9	183
	Бройлеры (цыплята) II категории	67,7	19,7	11,2	0,5	0,9	127
8.1.2	Гуси I категории	45,0	15,2	39	-	0,8	412
	Гуси II категории	54,4	17	27,7	-	0,9	317
8.1.3	Гусята I категории	53,4	16,6	28,8	-	0,8	326
	Гусята II категории	65,1	19,1	14,6	-	1	326
8.1.4	Индейки I категории	57,3	19,5	22	-	0,9	276
	Индейки II категории	64,5	21,6	12	0,8	1,1	197
8.1.5	Индюшата I категории	68,0	18,5	11,7	0,6	0,9	182
	Индюшата II категории	71,2	21,7	5	0,6	1	134
8.1.6	Куры I категории	61,9	18,2	18,4	0,7	0,8	241
	Куры II категории	69,1	21,2	8,2	0,6	0,9	161
8.1.7	Перепелки I категории	63,1	18,2	17,3	0,4	1	230
8.1.8	Утки I категории	45,6	15,8	38	-	0,6	405
	Утки II категории	56,7	17,2	24,2	-	0,9	287
8.2	Яйцепродукты						
8.2.1	Яйца куриные I категории	74,0	12,7	11,5	0,7	1	157
8.2.2	Яйца перепелиные I категории	73,3	11,9	13,1	0,6	1,2	168
8.2.3	Меланж	74,0	12,7	11,5	0,7	1	157
8.2.4	Яичный порошок	7,3	46	37,3	4,5	4,9	542

Продолжение таблицы 7

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	B ₁	B ₂	PP	C

7.7

7.7.1	-	-	-	-	-	-	0,06	0	-	-	-	-
7.7.2	10,5	6	0	-	7	-	0,03	0,4	-	-	-	-
7.7.3	-	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	-	-
7.7.4	1	1	0,5	0,8	2	0,05	0,01	0	-	-	-	-
7.7.5	21	14	2	-	13	-	0,01	0	-	-	-	-
7.7.6	-	-	-	-	-	-	0,01	0	-	-	-	-

Таблица 8

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP

8.1

8.1.1	70	236	14	19	160	1,3	0,04	0,09	0,15	6,1
	88	242	12	22	175	1,7	0,03	0,11	0,16	6,4
8.1.2	91	240	12	30	165	2,4	0,02	0,08	0,23	5,2
	99	274	14	34	179	2,4	0,02	0,09	0,26	5,6
8.1.3	102	260	10	27	160	2,4	0,02	0,08	0,23	5,2
	112	285	13	30	180	2,4	0,02	0,08	0,23	5,2
8.1.4	90	210	12	19	200	1,4	0,01	0,05	0,22	7,8
	100	257	18	25	227	1,8	0,01	0,07	0,19	8
8.1.5	80	210	11	15	195	2	0,03	0,07	0,18	7,6
	90	250	15	22	210	2,2	0,03	0,07	0,18	7,6
8.1.6	70	194	16	18	165	1,6	0,07	0,07	0,15	7,7
	79	240	18	21	190	1,6	0,07	0,07	0,14	7,8
8.1.7	35	257	21	25	190	3,2	0,07	0,1	0,26	8,3
8.1.8	58	156	10	15	136	1,9	0,05	0,12	0,17	5,8
	90	160	12	13	156	1,9	0,05	0,18	0,19	6

8.2

8.2.1	134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19
8.2.2	115	144	54	32	218	3,2	0,47	0,11	0,65	0,26
8.2.3	134	140	55	12	192	2,5	0,25	0,07	0,44	0,19
8.2.4	436	448	193	42	725	8,9	0,9	0,25	1,64	1,18

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
8.3	Полуфабрикаты из птицы						
8.3.1	Грудка цыпленка-бройлера	75	19,6	4,1	0,3	1	116
8.3.2	Четвертинка цыплёнка брой- лера	69,6	16,5	12,6	0,5	0,8	181
8.3.3	Филе куриное	73	23,6	1,9	0,4	1,1	113
8.3.4	Окорочок куриный	66,6	21,3	11	0,1	1	185
8.4	Субпродукты птицы						
8.4.1	Печень цыплят-бройлеров	72,9	20,6	3,7	1,5	1,3	122
8.4.2	Сердце цыплят-бройлеров	72,4	17,3	8,3	0,9	1,1	148
8.4.3	Мышечный желудок цыплят- бройлеров	73,3	20,7	4	0,8	1,2	122
8.4.4	Печень кур	70,9	20,4	5,9	1,4	1,4	140
8.4.5	Сердце кур	72	15,8	10,3	0,8	1,1	159
8.4.6	Мышечный желудок кур	70,9	21	6,4	0,6	1,1	130
8.5	Колбасы вареные						
8.5.1	Подмосковная	65,6	17,2	11,6	1,8	3,8	180
8.5.2	Зеленоградская	64,9	17,2	12,1	2,5	3,3	188
8.6	Готовые быстрозамороженные блюда						
8.6.1	Мясо цыплят паровое	62,1	23,3	13,3	0,3	1	214
8.6.2	Мясо цыплят жареное	56,1	26,2	16	0,3	1,4	250
8.7	Консервы						
8.7.1	Курица в собственном соку	64,4	23,2	9,9	0,4	2,1	184
8.7.2	Утка в собственном соку	64	16	17,5	0,3	2,2	223
8.7.3	Фарш колбасный ставрополь- ский	66,9	13,9	14,9	1,4	2,9	193
8.7.4	Фарш колбасный куриный	61,9	12,2	21,8	1,9	2,7	251
8.8	Консервы для детского и диетического питания						
8.8.1	"Крошка", "Птенчик", "Бутуз"	80	10,2	7	2,2	0,6	113
8.8.2	"Суп-пюре куриный"	81,2	6,2	6,1	5,3	1,2	101
8.8.3	Паштет "Богатырь"	66,7	15,7	15,4	0,9	1,3	203
8.8.4	Паштет "Школьный"	66,6	15,1	15,7	1	1,6	212
8.9	Полуфабрикаты для детского питания						
8.9.1	Котлеты куриные "Школь- ные"	68,5	13,8	5,7	10	2	148
8.9.2	Биточки куриные "Детские"	71,9	12,3	5,5	8,5	1,8	139

Продолжение таблицы 8

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP
8.3										
8.3.1	66	266	9	24	181	1,4	сл.	0,09	0,08	7,69
8.3.2	96	242	15	21	140	1,6	0,02	0,12	0,14	3,3
8.3.3	60	292	8	26	171	1,4	сл.	0,07	0,07	10,9
8.3.4	85	260	16	20	140	2	0,04	0,1	0,2	4,3
8.4										
8.4.1	92	313	11	23	251	13	10	0,45	1,86	8,5
8.4.2	115	264	10	19	137	5,2	0,04	0,3	0,9	4,47
8.4.3	97	329	12	18	131	3,7	0,03	0,19	0,15	2,3
8.4.4	90	289	15	24	268	17,5	12	0,5	2,1	10
8.4.5	94	260	10	19	178	5,6	0,06	0,26	1,07	4,3
8.4.6	83	299	13	17	106	6,4	0,04	0,14	0,25	3,21
8.5										
8.5.1	980	234	38	17	206	3,2	0,02	0,23	0,16	3,6
8.5.2	950	222	36	18	186	2,4	0,02	0,18	0,14	3,9
8.6										
8.6.1	128	136	20	16	131	1,4	0,02	0,08	0,16	5,6
8.6.2	176	221	20	22	201	1,7	0,03	0,1	0,16	7,72
8.7										
8.7.1	620	262	15	30	130	1,2	сл.	0,03	0,11	6,1
8.7.2	560	165	21	40	117	1,2	сл.	0,04	0,14	3,94
8.7.3	644	172	37	21	150	2,4	0,01	0,03	0,1	4
8.7.4	603	164	29	18	137	1,8	0,01	0,06	0,12	3,5
8.8										
8.8.1	105	114	12	12	79	1,8	0,01	0,02	0,07	2
8.8.2	341	116	34	16	61	0,5	0,02	0,01	0,11	1,72
8.8.3	380	158	17	20	82	7	1,35	0,01	0,5	3,56
8.8.4	257	157	17	16	91	1,4	0,06	0,02	0,16	2,08
8.9										
8.9.1	380	162	16	17	96	3,1	0,02	0,15	0,24	3,62
8.9.2	420	200	13	16	79	2,8	0,03	0,13	0,23	3,24

9. РЫБА, РЫБНЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрак- тивные вещества	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
9.1	Рыба свежая, охлажденная, мороженая						
9.1.1	Акула катран	71,9	19,9	7	1	1,2	143
9.1.2	Анчоус атлантический	71,5	20,1	6,1	0,2	2,3	135
9.1.3	Аргентина	79,1	17,6	2	-	1,3	88
9.1.4	Баттерфиш осенне-зимняя	66,7	17,3	14,6	-	1,4	201
9.1.5	Баттерфиш весенне-летняя	73,3	17,3	7,9	-	1,5	140
9.1.6	Вобла	78,2	18	2,6	-	1,2	95
9.1.7	Горбуша	71,8	21	7	0,5	1,2	147
9.1.8	Желтоперка	75,8	17,9	4	0,8	2,3	108
9.1.9	Жерех	77,5	18,8	2,6	-	1,1	99
9.1.10	Зеленоглазка	73,8	19,6	4,3	0,7	2,3	117
9.1.11	Зубатка пестрая (пятнистая)	74,1	19,6	5,3	-	1,1	126
9.1.12	Зубатка полосатая	77,9	16	5	-	1,1	109
9.1.13	Зубан	73,5	18,8	6,3	0,2	1,4	132
9.1.14	Камбала азово-черноморская	78,9	18,2	1,3	0,4	1,6	85
9.1.15	Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3	-	1,6	90
9.1.16	Карась	78,9	17,7	1,8	-	1,6	87
9.1.17	Карп	77,4	16	5,3	-	1,3	112
9.1.18	Кета	74,2	19	5,6	-	1,2	127
9.1.19	Килька балтийская	75	14,1	9	-	1,9	137
9.1.20	Килька каспийская обыкновенная	66,8	18,5	13,1	-	1,6	192
9.1.21	Корюшка зубастая (азиатская)	78,6	15,4	4,5	-	1,5	102
9.1.22	Красноглазка	71,8	21,9	4,2	0,5	2,1	126

Таблица 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C
9.1											
9.1.1	120	300	20	35	240	2	-	-	-	-	-
9.1.2	160	300	120	60	220	2,6	0,03	0,02	0,19	0,8	сл.
9.1.3	100	335	30	35	220	0,63	-	-	0,3	5	-
9.1.4	100	335	30	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.5	100	335	30	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.6	100	160	40	25	220	0,6	-	-	-	-	-
9.1.7	100	335	20	30	200	0,63	0,03	0,2	0,16	2,5	сл.
9.1.8	160	360	120	60	220	2,6	0,02	0,1	0,1	1,3	0,4
9.1.9	100	265	30	35	220	0,63	0,02	0,02	0,06	1	1
9.1.10	160	300	120	60	220	2,6	0,05	0,07	0,07	1,6	0,5
9.1.11	100	335	30	35	180	0,5	0,01	0,24	0,04	2,5	2,4
9.1.12	100	335	30	35	180	0,5	-	-	-	-	-
9.1.13	125	400	45	35	150	2	0,01	0,04	0,06	2,8	2,1
9.1.14	200	320	20	35	400	0,7	0,02	0,11	0,05	1,6	1,8
9.1.15	200	320	20	35	400	0,7	сл.	0,06	0,11	1	1
9.1.16	100	280	70	25	220	0,87	-	-	-	-	-
9.1.17	55	265	35	25	210	0,8	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8
9.1.18	100	335	20	30	200	0,63	0,04	0,33	0,2	2	2,2
9.1.19	120	380	50	35	220	1,35	-	-	-	-	-
9.1.20	100	350	60	35	270	1,4	0,06	0,02	0,12	3,7	1,1
9.1.21	135	390	80	35	240	0,7	-	-	-	-	-
9.1.22	150	350	50	45	160	0,3	0,03	0,06	0,19	2,2	1,2

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрак- тивные вещества	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
9.1.23	Красноперка дальневосточная	76,9	18,3	3	-	1,8	100
9.1.24	Курок	81,5	15,8	0,9	0,3	1,8	71
9.1.25	Ледяная рыба	78,8	17,7	2,2	0,4	1,3	91
9.1.26	Лещ	77,7	17,1	4,1	-	1,1	105
9.1.27	Лещ морской	71,1	21,3	6,4	-	1,2	143
9.1.28	Луфарь океанический	75,6	19,7	3,4	-	1,3	109
9.1.29	Мавроликус	70,7	14	13	0,4	2,3	173
9.1.30	Макрель	74,5	20,7	3,4	-	1,4	113
9.1.31	Макрурус малоглазый	91,2	7,1	0,4	0,2	1,3	32
9.1.32	Макрурус тупорылый	83,8	13,3	1,6	0,1	1,3	68
9.1.33	Масляная рыба	75,5	18,8	4,2	-	1,5	113
9.1.34	Минтай	81,9	15,9	0,9	0,1	1,3	72
9.1.35	Мойва весенняя	78,4	13,1	7,1	-	1,4	116
9.1.36	Мойва осенняя	66,9	13,6	18,1	-	1,4	217
9.1.37	Навага беломорская	77,9	19,2	1,6	0,6	1,3	91
9.1.38	Навага дальневосточная	82,3	15,1	0,9	-	1,7	69
9.1.39	Окунь морской	77,1	18,2	3,3	-	1,4	103
9.1.40	Окунь речной	79,2	18,5	0,9	-	1,4	82
9.1.41	Осетр каспийский и азово-черноморский	71,4	16,4	10,9	-	1,3	164
9.1.42	Пагрус	75,7	19,8	3	-	1,5	106
9.1.43	Палтус белокорый	76,9	18,9	3	-	1,2	103
9.1.44	Палтус черный	70,1	12,8	16,1	-	1	196
9.1.45	Пикша	81,4	17,2	0,2	-	1,2	71
9.1.46	Путассу	79,2	18,5	0,9	0,3	1,4	82
9.1.47	Рыба-капитан	77,7	19,4	1,6	-	1,3	92
9.1.48	Рыба-лист	75,1	20,3	3,2	-	1,4	110
9.1.49	Сазан азовский крупный	75,3	18,4	5,3	-	1	121
9.1.50	Сазан каспийский и араль- ский крупный и мелкий	78	18,2	2,7	-	1,1	97
9.1.51	Рыба-сабля	76,2	19,3	3,2	0,4	1,3	106
9.1.52	Сайда	79,2	19,1	0,5	-	1,2	81
9.1.53	Сайра крупная	60	18,6	20,8	-	1	262
9.1.54	Сайра средняя	65,4	19,5	14,1	-	1	205
9.1.55	Сайра мелкая	71,3	20,4	7	-	1,5	143
9.1.56	Салака весенне-летняя	78,2	17,5	3	-	1,3	97
9.1.57	Салака осенне-зимняя	73,4	17	8,3	0,2	1,3	143
9.1.58	Сардина океаническая	69,2	19	10	0,5	1,8	166

Продолжение таблицы 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C
9.1.23	100	335	40	35	235	0,4	-	-	-	-	-
9.1.24	170	380	50	35	280	2	0,04	0,06	0,06	1,4	1,5
9.1.25	160	250	30	25	220	0,5	0	0,05	0,13	1,3	1,2
9.1.26	70	265	25	30	220	0,3	0,03	0,12	0,1	2	-
9.1.27	100	355	100	35	210	2,1	-	-	-	-	-
9.1.28	100	335	75	30	220	1,8	-	-	-	-	-
9.1.29	160	300	120	60	200	2,6	0,06	0,01	0,27	5,9	0,4
9.1.30	170	335	50	40	240	1,8	-	-	-	-	-
9.1.31	130	300	30	60	150	0,9	0,03	0,08	0,2	2	1,4
9.1.32	130	300	30	35	150	0,63	-	0,17	0,13	4,3	1,7
9.1.33	100	335	30	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.34	120	420	40	55	240	0,8	0,01	0,11	0,11	1	1,8
9.1.35	130	290	30	30	240	0,4	0,04	0,03	0,15	0,8	2,8
9.1.36	130	290	30	30	240	0,4	-	-	-	-	-
9.1.37	140	335	40	40	240	0,7	-	0,23	0,09	1,05	-
9.1.38	100	400	150	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.39	80	300	30	30	210	1,2	0,01	0,11	0,12	1,6	1,4
9.1.40	100	280	50	75	270	0,7	-	-	-	-	-
9.1.41	100	335	30	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.42	100	450	30	35	220	3,4	-	-	-	-	-
9.1.43	100	450	30	60	220	0,7	0,12	0,05	0,11	2	0,2
9.1.44	100	450	30	50	220	0,8	-	-	0,15	1,2	-
9.1.45	120	300	20	35	180	0,66	-	0,09	0,15	3	-
9.1.46	120	335	40	40	210	0,7	0,04	0,02	-	1,93	1,4
9.1.47	100	370	35	50	240	2,8	-	-	-	-	-
9.1.48	100	300	30	35	255	1,8	0,06	0,04	0,06	2,33	сл.
9.1.49	55	260	90	25	240	2,2	-	-	-	-	-
9.1.50	55	280	35	25	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.51	100	335	50	35	250	1,3	0,03	0,06	0,05	2,2	1
9.1.52	70	340	15	25	300	0,85	-	-	-	-	-
9.1.53	100	285	15	20	220	0,8	-	-	-	-	-
9.1.54	100	285	15	20	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.55	100	335	30	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.56	70	210	20	20	220	1	-	-	-	-	-
9.1.57	70	210	20	20	220	1	0,03	0,02	0,15	1,7	0,4
9.1.58	140	385	80	40	280	2,45	0,01	0,01	0,15	4,04	1,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрак- тивные вещества	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
9.1.59	Севрюга	71,6	16,9	10,3	-	1,2	160
9.1.60	Сельдь атлантическая жирная	61,3	17,7	19,5	-	1,5	246
9.1.61	Сельдь атлантическая нежирная	72,9	19,1	6,5	-	1,5	135,0
9.1.62	Сельдь тихоокеанская жирная	69,5	14	15	-	1,5	191
9.1.63	Сельдь тихоокеанская нежирная	73,5	18	7	-	1,5	135
9.1.64	Сельдь иваси крупная	61,9	19,5	17,3	-	1,3	234
9.1.65	Сельдь иваси мелкая	71,8	21,5	5	-	1,7	131
9.1.66	Серебрянка	83,8	8,3	5,6	0,3	2,3	84
9.1.67	Скумбрия атлантическая	67,5	18,0	13,2	-	1,3	191,0
9.1.68	Скумбрия дальневосточная	61,4	19,3	18	-	1,3	239
9.1.69	Снэк	70,6	21,8	6,3	0,4	1,3	144
9.1.70	Солнечник	77,5	18,9	2,2	-	1,4	95
9.1.71	Сом	76,7	17,2	5,1	-	1	115
9.1.72	Ставрида океаническая	75,6	18,5	4,5	-	1,4	114
9.1.73	Судак	79,2	18,4	1,1	-	1,3	84
9.1.74	Сырок (пелядь)	74,2	19,1	5,5	-	1,2	126
9.1.75	Терпуг	77,6	17,8	3,4	0,3	1,2	102
9.1.76	Терпужок южный	76,1	19,5	3	0,4	1,2	105
9.1.77	Треска	82,1	16	0,6	-	1,3	69
9.1.78	Тунец	69,3	24,4	4,3	0,5	1,7	136
9.1.79	Угольная рыба крупная	69,8	12,2	16,9	-	1,1	201
9.1.80	Угольная рыба мелкая	78,1	14,2	6,4	-	1,3	114
9.1.81	Угорь	64	14,5	30,5	-	1	333
9.1.82	Удильщик	82,9	14,8	1	0,3	1,3	68
9.1.83	Хек серебристый	79,9	16,6	2,2	-	1,3	86
9.1.84	Щука	79,3	18,4	1,1	-	1,2	84
9.1.85	Язь крупный и мелкий	75,4	19	4,5	-	1,1	117
9.1.86	Язык морской	83,2	10,3	5,2	0,4	1,3	88
9.2	Продукты из нерыбных объектов промысла						
9.2.1	Кальмар (мясо)	76,4	18	4,2	-	1,4	110
9.2.2	Китовое мясо	73,1	22,5	3,2	-	1,2	119
9.2.3	Краб камчатский (мясо)	78,4	16	3,6	-	2	96

Продолжение таблицы 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C
9.1.59	100	335	30	35	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.60	100	310	60	30	280	1	0,03	0,03	0,3	3,9	2,7
9.1.61	100,0	310,0	60,0	30,0	280,0	1,0	-	-	-	-	-
9.1.62	100	335	50	35	220	1,35	0,03	0,02	0,22	3	3,2
9.1.63	100	335	50	35	220	1,35	сл.	0,02	0,3	4	сл.
9.1.64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.1.65	100	335	50	35	220	1,35	-	-	-	-	-
9.1.66	160	300	120	60	220	2,6	-	-	-	-	-
9.1.67	100,0	280	40,0	50,0	280,0	1,7	0,01	0,1	0,36	3,9	1,2
9.1.68	100	280	40	50	280	1,7	-	-	-	-	-
9.1.69	100	410	120	40	220	2,4	-	-	0,2	0,8	-
9.1.70	100	450	80	40	220	2,5	-	-	-	-	-
9.1.71	50	240	50	20	210	1	0,01	0,19	0,12	0,9	1,2
9.1.72	70	350	65	40	260	1,1	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5
9.1.73	35	280	35	25	230	0,5	0,01	0,08	0,11	1	3
9.1.74	55	280	35	25	220	0,63	-	-	-	-	-
9.1.75	100	335	30	35	220	0,8	0,06	0,12	0,18	1,1	1
9.1.76	100	335	30	35	220	0,63	0,03	-	0,11	1,3	сл.
9.1.77	100	340	25	30	210	0,65	0,01	0,09	0,16	2,3	1
9.1.78	75	350	30	30	280	2	-	0,28	0,23	10,6	-
9.1.79	100	450	30	55	220	1,2	-	-	0,3	2,5	-
9.1.80	100	450	30	55	220	1,2	-	-	-	-	-
9.1.81	70	230	20	30	220	0,38	0,8	0,1	0,15	3,2	-
9.1.82	130	300	30	60	150	0,9	-	0,09	-	1,7	-
9.1.83	140	335	30	35	240	0,7	0,01	0,12	0,1	1,3	3,2
9.1.84	40	260	40	35	200	1,7	сл.	0,11	0,14	1,1	1,6
9.1.85	100	235	80	35	210	0,9	-	-	-	-	-
9.1.86	130	300	30	60	150	0,9	0,02	0,02	0,05	2,9	2,3
9.2											
9.2.1	110	280	40	90	-	1,1	0	0,18	0,09	2,54	1,5
9.2.2	-	263	14	30	165	2,1	-	0,05	0,33	3,7	2,2
9.2.3	130	310	100	50	260	4,3	0,03	0,05	0,08	3	1

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстрак- тивные вещества	Зола	Энерге- тическая ценность
		граммы					ккал
9.2.4	Креветка дальневосточная (мясо)	77,2	18,9	2,2	-	1,7	95
9.2.5	Морская капуста ¹	88,0	0,9	0,2	-	4,1	5,0
9.2.6	Мясо антарктической креветки варено-мороженое	75,3	20,6	1,7	0,3	2,4	98
9.2.7	Паста "Океан"	80,1	13,6	4,2	-	2,1	92
9.2.8	Трепанг (мясо)	89,4	7,3	0,6	-	-	35
9.2.9	Мидии	87,8	9,1	1,5	-	1,6	50
9.2.10	Мясо ластоногих	72,6	24,5	1,7	-	1,2	113

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				

9.3 Рыба. Соленая продукция

9.3.1	Горбуша	54,1	22,1	9	14,8	169
9.3.2	Кета	54,7	24,3	9,6	11,4	184
9.3.3	Килька балтийская	61	17,1	7,6	14,3	137
9.3.4	Лещ каспийский средний	53,7	25,2	4,8	16,3	144
9.3.5	Лосось каспийский потрошенный с головой	53	21	20,5	5,5	269
9.3.6	Сельдь атлантическая средняя	63	17	8,5	11,5	145
9.3.7	Сельдь иваси специального посола ³	62,1	17,5	11,4	9	173
9.3.8	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	53,9	19,1	17,6	9,4	235
9.3.9	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	52,8	17,4	17,1	12,7	224
9.3.10	Семга потрошенная с головой	56,5	22,5	12,5	8,5	203
9.3.11	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	60,7	23,1	0,6	15,6	98
9.3.12	Тюлька весенняя (тушка) ⁴	46,8	19,8	16,2	17,2	225
9.3.13	Тюлька осенняя (тушка)	48,5	15,7	22,3	13,5	264
9.3.14	Хамса весенняя (тушка) ⁴	52,8	21,2	9	17	166
9.3.15	Хамса осенняя (тушка)	42	17,5	24,7	15,8	292

Продолжение таблицы 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C
9.2.4	450	260	135	60	220	2,2	сл.	0,06	0,11	1	1,4
9.2.5	520,0	970	40,0	170,0	55,0	16,0	0,15 ²	0,04	0,06	0,4	2,0
9.2.6	-	-	-	-	-	-	-	0,04	0,01	0,69	-
9.2.7	400	170	108	67	-	1,3	-	0,07	0,08	2	1,7
9.2.8	-	-	48	59	-	2	-	-	-	-	-
9.2.9	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,14	0,58	1
9.2.10	105	350	10	28	243	9,9	0,02	0,08	0,08	1,61	0,73

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C

9.3

9.3.1	-	278	60	29	126	2,5	сл.	0,2	0,16	2,6	1,2
9.3.2	-	317	23	-	236	0,7	-	-	-	-	-
9.3.3	-	187	91	51	-	0,5	-	-	-	-	-
9.3.4	-	146	226	38	266	2,6	-	0,1	0,14	2,8	-
9.3.5	-	351	23	28	241	1,1	-	-	-	-	-
9.3.6	4800	215	80	40	270	2,4	0,02	0,02	0,13	1,84	0,8
9.3.7	3900	250	170	90	-	3,5	-	сл.	0,19	3,02	-
9.3.8	-	162	66	51	-	-	-	-	-	-	-
9.3.9	-	115	72	71	-	-	0,03	0,03	0,18	1,75	1,3
9.3.10	-	221	40	62	243	2,5	-	-	-	-	-
9.3.11	-	300	36	18	250	-	-	-	0,14	2,3	-
9.3.12	-	208	400	-	410	-	-	-	-	-	-
9.3.13	-	208	400	-	410	-	-	-	-	-	-
9.3.14	-	-	346	-	372	-	-	-	-	-	-
9.3.15	-	-	346	-	372	-	-	-	-	-	-

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				
9.4	Икра. Соленая продукция					
9.4.1	Белужья зернистая	54,2	27,2	14,2	4,4	237
9.4.2	Горбуши зернистая	49,7	31,2	11,7	7,4	230
9.4.3	Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	7,7	251
9.4.4	Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	6,5	131,0
9.4.5	Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	5,4	203
9.4.6	Осетровая паюсная	39,5	36	10,2	6,3	236
9.4.7	Севрюжья зернистая	54	28,4	11,9	5,5	221
9.5	Рыба. Продукция горячего копчения					
9.5.1	Камбала речная (балтийская)	62,7	22	11,6	3,7	192
9.5.2	Килька балтийская (копчушка)	67,3	21,3	8,5	2,9	162
	осенняя					
9.5.3	Лещ средний	59,9	32,8	4,5	2,8	172
9.5.4	Окунь морской крупный	64,8	23,5	9	3,7	175
9.5.5	Салака (копчушка)	65,1	25,4	5,6	4,2	152
9.5.6	Треска потрошенная без головы	69,4	26	1,2	2,7	115
9.6	Рыба. Продукция холодного копчения					
9.6.1	Вобла каспийская крупная и средняя	50	31,1	6,3	12,6	181
9.6.2	Лещ каспийский крупный и средний	53,3	29,7	4,6	12,4	160
9.6.3	Окунь морской (балычок)	53,5	26,4	10,4	9,7	199
9.6.4	Сельдь тихоокеанская жирная	53,2	20,3	16	10,5	225
9.6.5	Скумбрия атлантическая	60,3	23,4	6,4	9,9	150
9.6.6	Ставрида атлантическая	72,2	17,1	2,8	8,7	94
9.7	Рыба. Сушеная и вяленая продукция					
9.7.1	Вобла каспийская вяленая	34,7	46,4	5,5	13,5	235
9.7.2	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	38,5	42	5,9	13,6	221
9.7.3	Снеток полесский солено-сушеный	27,4	46,3	8,8	17,5	264
9.7.4	Снеток псковский солено-сушеный	42,5	32	3,4	22,1	159

Продолжение таблицы 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C
9.4											
9.4.1	-	-	-	-	-	-	1,05	0,12	0,4	0,87	1,8
9.4.2	-	264	75	141	426	2	-	-	-	-	-
9.4.3	-	265	90	29	490	1,8	0,45	-	-	-	-
9.4.4	-	190,0	35,0	35,0	-	1,5	0,04	0,67	0,22	0,7	2,3
9.4.5	-	-	-	-	-	-	0,18	0,3	0,36	0,52	1,7
9.4.6	-	-	50	37	594	3,4	0,15	-	-	-	-
9.4.7	-	-	-	-	-	-	0,1	0,28	0,37	1,52	2
9.5											
9.5.1	-	292	126	38	255	4,5	-	-	-	-	-
9.5.2	-	301	110	51	286	3,5	-	-	-	-	-
9.5.3	-	351	102	43	237	1,2	-	-	-	-	-
9.5.4	-	324	63	23	215	0,6	-	-	-	-	-
9.5.5	-	435	63	55	348	3	0,02	0,16	0,16	2,48	1,6
9.5.6	560	310	65	50	230	1,7	0,01	0,11	0,17	0,95	1,2
9.6											
9.6.1	-	169	189	39	222	2,9	-	-	-	-	-
9.6.2	-	165	205	32	200	3,4	-	-	-	-	-
9.6.3	-	193	64	26	211	1,2	-	-	-	-	-
9.6.4	-	-	77	55	-	0,5	сл.	0,03	0,18	1,75	1,3
9.6.5	-	128	80	48	-	0,8	0,02	0,12	0,18	2,9	2,9
9.6.6	-	135	60	40	-	0,7	0,02	0,16	0,15	1,83	2
9.7											
9.7.1	-	630	368	49	470	6,9	-	-	-	-	-
9.7.2	-	536	274	46	413	5,2	-	-	-	-	-
9.7.3	-	408	1468	97	1040	7	-	-	-	-	-
9.7.4	-	408	1468	97	1040	7	-	-	-	-	-

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы				
9.8	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения					
9.8.1	Боковник белужий холодного копчения	55,5	18,2	17,2	9,1	228
9.8.2	Балык осетровый вяленый (провесной)	54,7	21,6	10,1	13,6	177
9.8.3	Балык осетровый холодного копчения	57,2	20,4	12,5	9,9	194
9.8.4	Теша осетровая холодного копчения	47,6	17,6	25,7	9,1	302
9.9	Пресервы рыбные					
9.9.1	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	65,5	15,1	8,9	10,5	141
9.9.2	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	62,5	14,5	12,2	10,8	168

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы						
9.10	Рыбные консервы натуральные							
9.10.1	Белуга бланшированная	58,6	23,3	15,6	-	0,2	2,3	234
9.10.2	Горбуша	70,6	20,9	5,8	-	0,5	2,7	136
9.10.3	Кета	70,4	21,5	4,8	-	0,6	2,7	129
9.10.4	Креветки антарктические ⁵	78,9	17,8	1,1	-	-	2,2	81
9.10.5	Крабы	78,2	18,7	1,1	0,1	0	1,9	85
9.10.6	Осетр	69,8	16,4	10,6	0,6	0,5	2,1	163
9.10.7	Печень трески	26,4	4,2	65,7	1,2	0,2	2,3	613
9.10.8	Скумбрия атлантическая	59,7	16,4	21,4	-	-	2,5	258
9.10.9	Скумбрия курильская	59,3	17,8	20,2	-	-	2,7	253
9.10.10	Тунец	74	22,5	0,7	-	-	2,8	96
9.11	Рыбные консервы в масле							
9.11.1	Камбала обжаренная	60,4	14,4	21,3	-	-	3,4	249
9.11.2	Сардины атлантические (ломтики)	59	17,9	19,7	-	-	3,4	249

Продолжение таблицы 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C

9.8

9.8.1	-	261	37	26	178	2,5	-	-	-	-	-
9.8.2	-	254	42	22	191	2,7	-	-	-	-	-
9.8.3	-	240	39	21	181	2,6	-	-	-	-	-
9.8.4	-	129	37	19	146	1,9	-	-	-	-	-

9.9

9.9.1	-	300	266	45	248	-	-	-	-	-	-
9.9.2	-	300	266	45	248	-	-	-	-	-	-

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C

9.10

9.10.1	-	480	34	83	258	-	-	-	-	-
9.10.2	-	260	185	56	230	0,9	-	0,03	0,14	2,75
9.10.3	-	234	161	43	239	1,3	-	-	-	-
9.10.4	400	200	150	60	-	5,4	-	0,01	0,02	0,66
9.10.5	-	-	221	247	181	1,4	-	0,02	0,04	-
9.10.6	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0,17	0,6
9.10.7	-	110	35	50	230	1,9	4,4	0,05	0,41	0,79
9.10.8	-	-	-	-	-	3	сл.-	0,02	0,23	3,16
9.10.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.10.10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

9.11

9.11.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.11.2	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,1	4,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола	Энергетическая ценность, ккал
		граммы						
9.11.3	Сардины дальневосточные	57,2	17,2	22,6	-	0,3	2,7	272
9.11.4	Сардины каспийские ⁶	69,7	16	17,7	-	-	2,6	223
9.11.5	Сайра бланшированная	56,0	18,3	23,3	-	-	2,4	283
9.11.6	Скумбрия атлантическая бланшированная	56,8	13,1	25,1	-	-	2,7	278
9.11.7	Ставрида обжаренная ⁷	53,6	15,6	27,4	-	-	3,4	309
9.11.8	Треска копченая	52,9	20,7	22,9	-	0,3	3,2	289
9.11.9	Тунец	59,6	22	15,9	-	-	2,5	231
9.11.10	Шпроты	46,4	17,4	32,4	0,4	0,3	3,1	363
9.12	Рыбные консервы в томатном соусе							
9.12.1	Горбуша	70,7	14,5	5,1	6,9	-	2,8	132
9.12.2	Камбала	72,3	12,6	5,4	6,3	-	3,4	125
9.12.3	Лещ	71,1	15,3	7,4	2,6	0,5	3,1	138
9.12.4	Осетр	67,2	14,7	12	3,4	0,4	2,3	181
9.12.5	Сазан	71,1	12,4	8,7	4,1	0,6	3,1	145
9.12.6	Севрюга	66,6	16,1	11,5	2,8	0,4	2,6	179
9.12.7	Сом ⁸	72,9	12,9	6,3	4,3	0,4	3,2	126
9.12.8	Ставрида атлантическая	72,2	14,8	2,3	7,3	-	3,4	110
9.12.9	Судак	74,2	14	5,3	3,7	0,4	2,4	119
9.12.10	Щука ⁹	74,7	14,2	4	3,6	0,4	3,1	108

Продолжение таблицы 9

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
9.11.3	-	-	30	-	315	1,5	-	-	-	-
9.11.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.11.5	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0,22	2,8
9.11.6	-	-	-	-	-	3,6	сл.	0,03	0,17	3,62
9.11.7	-	-	-	-	-	4,3	сл.	0,04	0,12	2,89
9.11.8	-	344	462	52	202	0,8	-	-	-	-
9.11.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.11.10	635	350	300	55	350	4,6	0,14	0,03	0,1	1
9.12										
9.12.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.12.2	-	355	319	43	299	-	сл.	0,07	0,12	1,5
9.12.3	-	367	424	57	320	-	-	0,02	0,07	1,3
9.12.4	-	169	39	30	141	-	-	-	0,11	1,5
9.12.5	-	383	356	-	295	-	-	-	-	-
9.12.6	-	222	51	21	133	-	-	-	-	-
9.12.7	-	386	384	72	437	-	-	0,03	0,07	1
9.12.8	-	-	-	-	-	4,1	сл.	0,07	0,12	1,78
9.12.9	-	120	507	26	246	-	-	0,02	0,09	0,8
9.12.10	-	432	379	65	386	-	-	0,03	0,08	0,9

¹ – содержание углеводов – 3 %, маннита – 1,4 %, клетчатки – 0,6 %, органических кислот – 2,5 % в перерасчете на альгиновую кислоту.

² – в-каротин.

³ – содержание экстрактивных веществ – 0,6%.

⁴ – состав соленых тюльки и хамсы приведен по данным, относящимся к тушке.

⁵ – содержание экстрактивных веществ – 0,3%.

⁶ – содержание экстрактивных веществ – 0,4%.

⁷ – содержание экстрактивных веществ – 0,5%.

⁸ – содержание витамина С – 3,5 мг%.

⁹ – содержание витамина С – 2,5 мг%.

10. ПЛОДОВООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
10.1	Консервы овощные натуральные							
10.1.1	Горошек зеленый	84,2	3,1	0,2	3,3	3,2	0,8	0,1
10.1.2	Кукуруза дробленая	81	2,4	0,5	5	9,6	0,4	0,1
10.1.3	Кукуруза целыми зернами	87	2,2	0,4	1,9	9,3	0,5	0,1
10.1.4	Морковь натуральная	88,6	1	0,1	6	0,2	0,7	0,1
10.1.5	Свекла натуральная	89	1,2	0	6,8	0,1	0,8	0,1
10.1.6	Томаты с кожицей	92,2	1,1	сл.	3,5	0,3	0,4	0,3
10.1.7	Томаты без кожицы	95,3	0,5	сл.	2,1	0,2	0,3	0,2
10.1.8	Фасоль стручковая	93,5	1,2	0,1	1,6	0,9	0,6	0,1
10.1.9	Шпинат-пюре	92,8	2	0,1	2	сл.	0,5	0,1
10.2	Соки овощные							
10.2.1	Морковный	84,6	1,1	0,1	5,6	0,2	0,6	0,2
10.2.2	Свекольный	83,4	1	0	9,9	0	-	0,2
10.2.3	Томатный	94,3	1	0	3,3	0,2	0,2	0,5
10.3	Консервы овощные закусочные							
10.3.1	Баклажаны, фаршированные (овощами) в томатном соусе	77,9	1,8	8	8,1	0,62	1,3	0,3
10.3.2	Баклажаны, нарезанные (кружками) с овощным фаршем в томатном соусе	70,1	1,6	15,4	8,4	0,66	1,5	0,3
10.3.3	Кабачки, нарезанные (кружочками) в томатном соусе	78	1,7	8,6	8,1	0,43	0,9	0,3
10.3.4	Перец, фаршированный овощами в томатном соусе	76,9	1,7	6,6	10,8	0,46	1,1	0,3
10.3.5	Томаты, фаршированные овощами в томатном соусе	80,4	1,4	6,5	10,9	1,4	0,9	0,4
10.3.6	Икра из баклажан	73,6	1,7	13,3	4,5	0,59	2	0,5
10.3.7	Икра из кабачков	77	2	9	8	0,54	0,9	0,5
10.4	Концентрированные томатные продукты, соусы и прочие консервы							
10.4.1	Томат-пюре	80	3,6	0	11,2	0,6	0,8	1,8
10.4.2	Томат-паста	70	4,8	0	18	1	1,1	2,5
10.4.3	Соус кубанский	69,3	2,6	0	21,2	1	1,1	1,2
10.4.4	Соус томатный острый	70,6	2,5	0	20,8	1	0,6	1,5
10.4.5	Соус яблочный	77,2	0,4	0	19,4	0	0,8	0,5

Таблица 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	

10.1

10.1.1	360	99	20	21	62	0,7	0,3	0,11	0,05	0,7	10	40
10.1.2	360	-	9	-	55	0,6	сл.	0,03	0,05	1	6	72
10.1.3	400	-	5	-	50	0,4	0,02	0,02	0,05	0,95	4,8	58
10.1.4	440	161	42	13	41	0,6	5,4	0,03	0,04	0,6	4	29
10.1.5	480	288	15	16	29	0,6	сл.	0,01	0,03	0,2	4	31
10.1.6	480	260	10	15	35	0,8	1	0,01	0,02	0,4	15	20
10.1.7	320	260	10	15	35	0,8	1	0,01	0,02	0,4	15	11
10.1.8	560	130	37	13	28	0,8	0,3	0,01	0,03	0,3	5	16
10.1.9	62	522	104	48	49	3,4	2,5	0,02	0,15	0,6	20	16

10.2

10.2.1	26	130	19	7	26	0,6	1,6	0,01	0,02	0,16	3	28
10.2.2	45	148	19	17	18	0,6	0	сл.	0,04	0,2	3	42
10.2.3	3	240	7	12	32	0,7	0,5	0,03	0,03	0,3	10	19

10.3

10.3.1	540	253	31	31	50	2,9	2,8	0,04	0,08	0,35	7	113
10.3.2	610	253	31	31	50	2,9	3	0,04	0,07	0,35	3,9	180
10.3.3	620	235	30	29	94	6	0,88	0,03	0,07	-	6,4	117
10.3.4	700	173	62	33	47	5,6	4	0,05	0,1	0,95	20	109
10.3.5	500	321	63	42	87	1	4	-	-	-	6,5	111
10.3.6	610	305	43	15	31	0,7	0,92	0,03	0,06	0,49	7	148
10.3.7	700	315	41	15	37	0,7	0,92	0,02	0,05	0,36	7	122

10.4

10.4.1	10	670	20	-	70	2	1,8	0,05	0,03	0,6	26	65
10.4.2	15	875	20	50	68	2,3	2	0,15	0,17	1,9	45	99
10.4.3	800	875	12	-	18	0,8	1	-	-	-	17	99
10.4.4	1080	870	15	-	31	1	1,2	0,06	0,06	0,6	10	98
10.4.5	3	124	6	6	10	0,3	0	0,01	0,01	0,15	2	77

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
10.4.6	Оливки консервированные	69,6	1,8	16,3	5,2	0	2,2	0,2
10.5	Консервы-полуфабрикаты для общественного питания							
10.5.1	Заправка для борща	72	1,8	9	11,5	0,2	1	0,6
10.5.2	Заправка для рассольника	83,6	1	9	2,2	0,1	0,5	0,6
10.5.3	Заправка для рассольника с томатом	83	1,1	9	1,7	0,1	0,6	0,6
10.5.4	Заправка для рассольника с перловой крупой	75	2,2	9	2	10,8	0,5	0,6
10.5.5	Морковь пассерованная с томатом на свином жире	76	1,7	10	9,6	0,2	1	0,5
10.5.6	Капуста свежая тушеная для гарнира	81,5	2,4	6,5	5,2	5,4	1,5	0,5
10.5.7	Капуста квашеная тушеная	83	2	5,5	3,2	5,4	1,1	0,9
10.5.8	Маринад овощной с томатом	83	1,1	8	5,2	0,1	0,6	0,6
10.5.9	Соус луковый	81,9	1,6	4,1	5,4	3,8	0,3	0,3
10.5.10	Соус тыквенный	73,4	0,7	0,1	24,3	3,2	0,3	0,4
10.5.11	Соевые бобы в томатном соусе	73	9,2	1,5	4,8	1,2	-	0,2
10.5.12	Кукурузная крупа гарнирная	80	2,2	0,4	3,5	9,6	0,4	0,1
10.6	Консервы для общественного питания. Салаты							
10.6.1	Салат овощной со сладким стручковым перцем	83,3	1,2	5,5	6	0,3	1	0,5
10.6.2	Салат закусочный с яблоками	81,9	1,4	5	7,5	0,3	1,1	0,5
10.6.3	Салат майский	76,4	2,5	6,8	8,2	2,3	1	0,5
10.6.4	Салат столовый	82	1,4	4	8,2	0,3	1,1	0,5
10.6.5	Салат южный	82,8	1,1	5	7,6	0,2	0,9	0,5
10.6.6	Салат из соленых огурцов с луком	83,6	1,4	5,5	5,3	0,1	0,7	0,7
10.7	Консервы обеденные							
10.7.1	Борщ из свежей капусты с томатом	77,9	2,6	5,2	7,5	2,3	1,2	0,5
10.7.2	Борщ из квашеной капусты	78,6	2,5	5,3	5,1	3,7	1,4	0,6
10.7.3	Капустняк запорожский	62,4	6,6	13,9	4,3	19,5	1	0,4
10.7.4	Рассольник	73,6	3,5	5,1	3,4	15,6	1,2	0,4

Продолжение таблицы 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10.4.6	2250	91	61	22	17	1	0,15	сл.	сл.	-	0	175
10.5												
10.5.1	1280	405	56	29	68	2	0,54	0,04	0,02	0,2	12	135
10.5.2	1040	139	28	8	29	0,6	0,08	0,01	0,01	0,01	4	94
10.5.3	1127	187	35	12	37	0,7	1	0,01	0,01	0,01	8	94
10.5.4	1160	109	21	21	56	0,8	0,01	0,01	0,01	0,03	3	142
10.5.5	-	201	32	17	42	1	4,9	0,05	0,04	0,2	10	136
10.5.6	400	194	44	15	33	1	0,16	0,03	0,1	0,38	10	111
10.5.7	560	208	50	17	38	1,1	0,16	0,03	0,04	0,11	8	95
10.5.8	360	144	39	10	27	0,5	0,4	0,02	0,02	0,2	12	98
10.5.9	760	94	15	8	26	0,4	0,14	0,01	0,02	0,09	3	80
10.5.10	130	227	24	14	24	2	0,13	0,05	0,03	0,5	3	109
10.5.11	503	331	4	22	-	2,4	1	0,03	0,03	1,1	1,5	73
10.5.12	425	2	5	8	-	1,6	сл.	0,01	0,01	0,5	0	65
10.6												
10.6.1	600	167	56	12	20	1,1	2,05	0,01	0,01	0,3	42	79
10.6.2	605	158	40	29	50	1	0,01	0,01	0,07	0,4	26	82
10.6.3	600	193	36	20	54	0,6	1,6	0,01	0,02	1	23	113
10.6.4	600	164	35	17	32	1	сл.	0,04	0,04	0,3	12	76
10.6.5	600	160	22	12	31	1	0,94	0,03	0,03	0,3	47	81
10.6.6	605	54	27	42	30	1	0,01	0,01	0,01	0,01	3	77
10.7												
10.7.1	880	285	93	25	82	1,8	1,1	0,03	0,07	0,45	8	97
10.7.2	900	206	56	78	52	1,8	0,9	0,03	0,07	0,45	4	93
10.7.3	1030	-	94	42	-	2,1	0,2	0,03	0,04	0,41	5,5	248
10.7.4	910	-	58	21	75	-	0,7	0,09	0,1	1,43	4	137

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
10.7.5	Свекольник	77,6	2,9	5,2	6,5	3,3	1,2	0,4
10.7.6	Щи из свежей капусты	78,4	2,6	5,3	3,4	5,6	1,6	0,5
10.7.7	Солянка овощная из квашеной капусты	74,7	3,3	10,5	6,3	0,3	1,5	0,5
10.7.8	Солянка овоще-грибная из свежей капусты	77,4	3,6	7	6,8	0,3	1,5	0,5
10.8	Консервы плодовые и ягодные. Компоты, плоды в сиропе							
10.8.1	Компот из абрикосов (половинки)	76,2	0,5	0	21	0	0,4	1
10.8.2	Компот из абрикосов (целые)	76,5	0,2	0	21,2	0	0,5	0,5
10.8.3	Компот из айвы	76,7	0,4	0	20	0	1,2	0,4
10.8.4	Компот из винограда	78,9	0,5	0	19,7	0	0,2	0,3
10.8.5	Компот из вишни	72	0,6	0	24,3	0	0,2	1,3
10.8.6	Компот из груш	79	0,2	0	18,2	0	1,1	0,3
10.8.7	Компот из мандаринов	80	0,1	0	18,1	0	0,1	0,2
10.8.8	Компот из персиков (половинки)	76,9	0,3	0	19,9	0	0,4	0,4
10.8.9	Компот из персиков (целые)	76,5	0,3	0	21,3	0	0,3	0,3
10.8.10	Компот из слив (ренклед)	74,9	0,3	0	21,9	0	0,3	0,6
10.8.11	Компот из слив (венгерка)	76,5	0,5	0	23,9	0	0,3	0,9
10.8.12	Компот из черешни	76,8	0,5	0	19,9	0	0,4	0,4
10.8.13	Компот из яблок	75	0,2	0	22,1	0	0,2	0,4
10.8.14	Груши в сиропе	82,8	0,2	0	14,9	0	-	0,2
10.8.15	Яблоки в сиропе	85,8	0,2	0	12,8	0,2	-	0,5
10.9	Консервы. Соки плодовые и ягодные							
10.9.1	Абрикосовый сок	84	0,5	0	13,7	0	0,3	0,8
10.9.2	Апельсиновый сок	84,5	0,7	0	12,8	0	0,2	1
10.9.3	Айвовый сок	85,1	0,5	0	10,4	0	0,2	1,2
10.9.4	Виноградный сок	81,9	0,3	0	13,8	0	0	0,5
10.9.5	Вишневый сок	85	0,7	0	10,2	0	0	1,7
10.9.6	Гранатовый сок	82,5	0,3	0	14,5	0	0	2,4
10.9.7	Грейпфрутовый сок	90,4	0,3	0	8	0	0	1,6
10.9.8	Лимонный сок	91,3	0,6	0	2,5	0	0	4,7
10.9.9	Мандариновый сок	87,8	0,8	0	9	0	0,2	0,9
10.9.10	Персиковый сок	82	0,3	0	17	0	0,2	0,4

Продолжение таблицы 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	В- каро- ро- тин	В ₁	В ₂	РР	С	
10.7.5	900	310	29	33	58	0,9	0,8	0,02	0,04	0,4	3	98
10.7.6	800	193	111	23	69	1,2	0,9	0,03	0,04	0,4	6	94
10.7.7	910	236	89	15	68	-	0,2	0,03	0,12	-	13,3	134
10.7.8	870	-	79	15	54	-	0,5	0,04	0,1	1,4	4,2	106
10.8												
10.8.1	2	183	12	6	18	0,5	1,3	0,02	0,04	0,37	4,07	85
10.8.2	2	183	10	6	8	0,5	1,2	0,02	0,04	0,37	3	83
10.8.3	9	102	16	10	17	2,1	0,14	0,01	0,01	0,03	4	79
10.8.4	13	191	22	13	16	0,4	0	0,02	0,01	0,11	2	77
10.8.5	10	108	10	8	17	0,4	0,1	0,02	0,02	0,2	2	99
10.8.6	1	86	9	3	10	0,3	сл.	0,01	0,01	0,1	2	70
10.8.7	7	122	28	9	13	0,1	0,01	0,02	0,01	0,15	8	69
10.8.8	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4	78
10.8.9	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4	82
10.8.10	1	107	14	-	10	1,1	0	0,02	0,02	0,3	2	86
10.8.11	1	118	10	8	14	0,4	сл.	0,02	0,02	0,3	2	96
10.8.12	7	168	24	17	20	1,3	0,04	0,02	0,02	0,3	3	78
10.8.13	1	45	10	5	6	0,2	сл.	0,01	0,02	0,2	1,8	85
10.8.14	1	58	5	6	10	0,3	сл.	сл.	0,01	0,15	0,7	57
10.8.15	1	49	8	3	8	0,9	сл.	сл.	0,01	0,13	1,4	50
10.9												
10.9.1	2	245	20	10	18	0,2	1,3	0,02	0,04	0,23	4	56
10.9.2	10	179	18	11	13	0,3	0,05	0,04	0,02	0,22	40	54
10.9.3	9	91	18	10	18	1,3	0,01	0,01	0,01	0,12	7,4	45
10.9.4	16	150	20	9	12	0,4	сл.	0,02	0,01	0,1	2	54
10.9.5	10	250	17	6	18	0,3	0,05	0,01	0,02	0,2	7,4	47
10.9.6	4	102	12	5	8	1	0	0,04	0,01	0,3	4	64
10.9.7	14	162	20	10	15	0,1	сл.	0,03	0,02	0,2	40	36
10.9.8	15	142	38	7	18	0,1	сл.	0,02	0,01	0,08	36,1	26
10.9.9	17	143	21	4	16	0,1	0,03	0,04	0,02	0,1	25	43
10.9.10	6	152	5	4	-	0,9	0,3	0,02	0,04	0,6	6	66

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
граммы								
10.9.11	Сливовый сок	82	0,3	0	16,1	0	0	1,3
10.9.12	Черносмородиновый сок	88	0,5	0	7,9	0	0	2,7
10.9.13	Черноплоднорябиновый сок	86	0,1	0	7,4	0	0	1,2
10.9.14	Шиповниковый сок	82	0,1	0	17,6	0	0	0,8
10.9.15	Яблочный сок	88,1	0,5	0	9,1	0	0	0,5
10.10	Варенье, джем, повидло, пюре							
10.10.1	Варенье из айвы	27	0,4	0	68,5	0,2	0,9	0,3
10.10.2	Варенье из грецкого ореха	25,5	0,4	0	68,3	-	0,9	0
10.10.3	Варенье из клубники	23	0,3	0	70,9	-	1,2	0,6
10.10.4	Варенье из груш	27	0,4	0	70,7	0,2	0,9	0,2
10.10.5	Варенье из кизила	26,3	0,4	0	71,4	0,3	0,2	0,6
10.10.6	Варенье из малины	26	0,6	0	70,9	0,3	1,4	0,5
10.10.7	Варенье из мандаринов	21,5	0,7	0	72,3	0	-	0,3
10.10.8	Варенье из персиков	31,4	0,5	0	64,3	0	0,3	0,6
10.10.9	Варенье из сливы	24	0,4	0	73,2	0,2	0,3	0,5
10.10.10	Варенье из черноплодной рябины	22,2	0,4	0	63,8	0	-	0,5
10.10.11	Варенье из яблок	29,8	0,4	0	66,2	0	0,6	0,3
10.10.12	Джем из абрикосов	25,9	0,5	0	68,8	0	0,7	0,6
10.10.13	Джем из мандаринов	26,1	0,3	0	67,8	0	0,7	0,5
10.10.14	Джем из черной смородины	23,3	0,6	0	68,1	0,1	1	1,2
10.10.15	Повидло яблочное	32,9	0,4	0	65,3	0	0,7	0,3
10.10.16	Пюре яблочное	78,4	0,6	0,1	19,2	0	0,8	0,6
10.11	Напитки плодовые и ягодные							
10.11.1	Напиток яблочно-виноградный	86,7	0,4	0	12,8	0	0	0,4
10.11.2	Напиток яблочно-абрикосовый	85	0,2	0	14,5	0,2	0	0,4
10.11.3	Напиток яблочно-морковный	83,5	0,3	0	15,7	0,2	0,2	0,3

Продолжение таблицы 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10.9.11	2	120	10	7	18	0,6	0,15	0,01	0,01	0,29	4	66
10.9.12	16	133	40	35	20	-	0,05	0,01	0,01	0,15	85,5	40
10.9.13	8	24	26	15	41	1,6	сл.	сл.	0,02	0,23	10	32
10.9.14	1	37	15	5	35	1,4	0,8	сл.	0,02	0,23	400	70
10.9.15	6	120	7	4	7	0,3	сл.	0,01	0,01	0,1	2	38
10.10												
10.10.1	6	55	13	7	12	2	-	0,01	0,02	-	2,3	263
10.10.2	-	-	-	-	-	-	0	сл.	сл.	сл.	9,6	261
10.10.3	13	135	10	7	10	0,9	0,02	0,01	0,05	0,4	8,4	271
10.10.4	1	70	11	6	8	1,2	сл.	сл.	0,01	0,02	1,1	271
10.10.5	10	109	25	11	14	1,7	сл.	-	-	-	5,5	276
10.10.6	14	168	19	10	16	1,2	0,02	0,01	0,04	-	7,4	275
10.10.7	14	78	44	12	9	0,1	0,03	сл.	0,02	0,1	3,7	278
10.10.8	13	163	9	7	15	0,3	0,1	0,01	0,02	0,3	2	248
10.10.9	1	107	15	9	14	0,5	0,05	0,01	0,01	0,3	3	281
10.10.10	19	27	20	11	21,7	1,4	0,5	0,01	0,02	0,3	5	246
10.10.11	1	124	11	5	7	1,3	сл.	сл.	0,01	0,06	1,4	254
10.10.12	1,5	152	12	9	18	1	0,3	0,01	0,02	0,17	2,4	265
10.10.13	6	78	17	5	8	0,05	сл.	0,01	0,01	0,05	10	259
10.10.14	18	140	22	14	16	0,5	0,05	0,01	0,01	0,06	40	265
10.10.15	1	129	14	7	9	1,3	сл.	0,01	0,02	-	0,5	250
10.10.16	1	124	12	7	17	1,3	0	0,01	0,02	0,38	1,6	78
10.11												
10.11.1	9	73	10	6	-	0,6	0	сл.	0,01	0,14	1,3	51
10.11.2	2	43	7	4	-	0,4	сл.	сл.	0,01	0,2	1,1	57
10.11.3	3	39	7	3	-	0,4	сл.	сл.	0,01	0,15	0,74	62

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы				Зола
					Моно-и дисахариды	Крах-мал	Клет-чатка		
		граммы							
10.12	Быстрозамороженные обеденные, закусочные блюда, гарниры и десертные полуфабрикаты								
10.12.1	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	79	6,3	3,7	0,9	4,8	1	0,5	
10.12.2	Борщ краснодарский с мясом	78	5,4	2,2	3,7	4,6	1,1	0,5	
10.12.3	Рассольник ленинградский с мясом	79	5,7	3,2	1,6	14,2	0,7	0,5	
10.12.4	Суп восточный с мясом	77	4,9	2,2	2,9	8,2	0,5	0,5	
10.12.5	Суп крестьянский с мясом	79	6,5	3,8	2,8	13,8	1,6	0,4	
10.12.6	Суп овощной с зеленым горошком и мясом	79	5,3	2,2	3,9	4	1,1	0,4	
10.12.7	Щи из свежей капусты с мясом	81	6,3	4,8	3,2	4,9	1,6	0,6	
10.12.8	Щи из квашеной капусты с мясом	80	7,2	5	1,8	4,9	0,8	0,8	
10.12.9	Голубцы с рисом и мясом	70,3	7,9	3	4	9,8	2,4	0,4	
10.12.10	Перец фаршированный с мясом и рисом	80,2	5,8	3	3,4	4,4	0,7	0,4	
10.12.11	Рагу овощное	72,3	2,6	8	11,7	1,6	1,1	0,4	
10.12.12	Блинчики с мясом особые	49,2	13,9	4,5	3,7	26,4	0,2	-	
10.12.13	Блинчики с творогом диетические	43,9	12,7	5	7,4	29	0,1	0,3	
10.12.14	Каша гречневая рассыпчатая	57,5	6	1,2	1,9	63	0,9	-	
10.12.15	Рис рассыпчатый	67,1	2,7	1,6	1	71,4	0,1	-	
10.12.16	Капуста свежая тушеная	77,2	2,2	6,5	5,2	5	1,6	0,4	
10.12.17	Капуста квашеная тушеная	80,8	0,8	5,5	4,5	0,9	1,1	0,7	
10.12.18	Клубника дробленая с сахаром	68,9	1	0	24,2	0,3	3,2	1	
10.12.19	Тыква в тыквенном пюре с сахаром	75,9	0,4	0	21,6	0,9	0,6	0,1	
10.12.20	Яблоки целые (бланшированные) в сахарном сиропе	86,5	0,4	0	10,3	1	0,6	0,7	
10.12.21	Яблоки протертые с сахаром	69,1	0,3	0	29	0,8	0,5	0,8	

Продолжение таблицы 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	

10.12

10.12.1	900	340	30	25	91	1,5	1,4	0,04	0,16	0,6	2	82
10.12.2	1060	235	27	18	35	0,8	2	0,03	0,14	0,63	2,3	77
10.12.3	510	303	17	19	77	1,3	0,09	0,02	0,07	0,86	2,3	119
10.12.4	1180	169	17	19	63	0,6	0,7	0,02	0,09	0,42	1,1	87
10.12.5	700	293	29	20	85	1,4	0,2	0,04	0,03	0,55	6	129
10.12.6	1200	312	30	21	61	2,5	-	-	-	-	-	73
10.12.7	770	316	31	23	70	1,2	0,9	0,03	0,04	0,4	6	102
10.12.8	730	269	26	17	68	1	0,3	0,03	0,03	0,46	6,8	103
10.12.9	489	353	81	38	109	2	0,4	0,07	0,07	1,23	1,4	116
10.12.10	510	128	14	18	65	0,6	0,4	0,05	0,07	0,73	3,9	82
10.12.11	450	283	28	18	45	0,9	-	0,03	0,11	1,4	3,6	135
10.12.12	390	268	78	25	174	1,7	0	0,12	0,14	1,1	0	218
10.12.13	280	178	137	26	183	0,8	0	0,03	0,12	0,49	0	244
10.12.14	320	83	35	49	149	1	0	0,26	0,1	2,1	0	300
10.12.15	320	19	9	8	35	0,6	0	0,04	0,02	0,8	0	322
10.12.16	510	194	44	15	33	1	0,1	0,03	0,1	0,38	10	108
10.12.17	590	179	42	15	33	0,4	0,1	0,03	0,04	0,11	8	75
10.12.18	9	106	29	14	20	0,5	0,01	0,02	0,04	0,22	33,6	102
10.12.19	4	165	18	10	12	0,9	0,15	0,03	0,02	0,29	4,8	87
10.12.20	15	88	17	9	11	1,2	-	0,01	0,02	0,16	4,3	50
10.12.21	15	71	14	7	9	1,8	-	0,01	0,02	0,14	3,9	117

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
граммы								

10.13 Овощи и картофель сушеные

10.13.1	Горошек зеленый	13,1	35	0,4	16,5	24	2,2	0,5
10.13.2	Картофель	12	6,6	0,3	5	69	2,9	0,5
10.13.3	Картофельное пюре (хлопья, крупка)	11	5,6	0,2	2,5	76,6	5,5	0,7
10.13.4	Лук репчатый	14	8,4	2,8	42	0,6	4,2	0,6
10.13.5	Морковь	14	7,8	0,6	48,4	0,8	7,2	0,8
10.13.6	Свекла	14	9	0,6	56	0,6	5,4	-
10.13.7	Сельдерей (корень)	14	7,8	2	33	3,6	7	0,6

10.14 Фрукты сушеные

10.14.1	Абрикосы с косточкой (урюк)	18	5	0	53	0	3,5	2
10.14.2	Абрикосы без косточки (курага)	20,2	5,2	0	55	0	3,2	1,5
10.14.3	Виноград (изюм)	19	1,8	0	66	0	3,1	1,2
10.14.4	Виноград (кишмиш)	18	2,3	0	66	0	3,3	1,2
10.14.5	Груша	24	2,3	0	46	3	6,1	1,5
10.14.6	Персики (курага)	18	3	0	54,5	0	3,5	2,5
10.14.7	Слива (чернослив)	25	2,3	0	57,8	0,6	1,6	3,5
10.14.8	Яблоки	20	2,2	0	44,6	3,4	3	2,3

10.15 Пищевые концентраты. Обеденные блюда.

10.15.1	Суп гороховый быстрора- варивающийся без жира	8,7	22,3	1,6	6,3	45,6	2,2	3,2
10.15.2	Гороховый быстрора- варивающийся с мясом	7,9	24,2	13,8	5,8	34,9	2,1	1,8
10.15.3	Гороховый быстрора- варивающийся с копченостями	13,6	19,4	12,9	5,8	36,2	2,4	2
10.15.4	Гречневый с мясом и ово- щами	9,1	15,3	14,2	5	42,9	2,2	1,9
10.15.5	Кукурузный с мясом	9,2	13,1	12,9	5,2	45,8	2,1	0,7
10.15.6	Овсяный с мясом и овощами	8,7	14,7	15,7	5,7	42,5	1,9	1,3
10.15.7	Перловый с мясом	9,8	13,9	12,9	7,8	43,5	2,1	0,6
10.15.8	Перловый с овощами	10,5	7,6	10,8	5,3	52,5	1,9	2,3
10.15.9	Суп "Острый" с 4% жира	9,8	12,7	7,6	6	48,4	1,9	2,7

Продолжение таблицы 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10.13												
10.13.1	9	1225	112	163	525	3	0,5	0,4	0,45	5,6	50	305
10.13.2	98	1988	35	80	203	4	0	0,1	0,1	3,7	7	331
10.13.3	38	1674	29	59	118	3,1	0	0,12	0,17	5,5	8,9	350
10.13.4	108	1050	186	84	348	5	сл.	0,1	0,1	1,3	12	208
10.13.5	59	967	105	56	294	3	40	0,12	0,3	2,6	10	226
10.13.6	516	1728	222	132	258	8	0,04	0,04	0,2	1,2	10	257
10.13.7	662	2760	542	284	232	4	0	0,06	0,2	1,8	15	191
10.14												
10.14.1	17	1781	166	109	152	3,2	3,5	0,1	0,2	3	4	227
10.14.2	17	1717	160	105	146	3,2	3,5	0,1	0,2	3	4	234
10.14.3	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	262
10.14.4	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	264
10.14.5	8	872	107	66	92	1,8	сл.	0,03	0,1	0,5	8	201
10.14.6	141	2043	115	92	192	3	1	0,03	0,15	2,1	5	227
10.14.7	10	864	80	102	83	3	0,06	0,02	0,1	1,5	3	242
10.14.8	12	580	111	30	77	6	0,02	0,02	0,04	0,9	2	199
10.15												
10.15.1	2792	701	112	83	226	6,6	-	-	-	-	-	324
10.15.2	2808	649	95	72	247	6,2	-	-	-	-	-	391
10.15.3	2398	582	91	69	201	5,5	-	-	-	-	-	370
10.15.4	3198	851	110	81	281	5,5	-	-	-	-	-	390
10.15.5	3628	410	96	52	169	3,5	-	-	-	-	-	378
10.15.6	3655	507	100	26	306	4,3	-	-	-	-	-	400
10.15.7	3522	499	119	89	309	3	-	-	-	-	-	381
10.15.8	3387	772	80	78	247	2,8	-	-	-	-	-	370
10.15.9	4303	405	114	52	169	2,6	-	-	-	-	-	348

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
10.15.10	Пшеничный с мясом	9,1	15,1	12,7	4,9	45,5	1,6	2
10.15.11	Рисовый с мясом	8,6	12,5	12,9	3,3	50,1	1,2	2
10.15.12	Рисовый с грибами	8,9	7,9	11,2	5,8	50,8	3,4	1,9
10.15.13	Харчо острый	9,7	6,6	14,6	5,8	49,8	1,7	2,4
10.15.14	Вермишелевый с мясом	10,3	17	16,2	4,9	40,6	0,6	0,5
10.15.15	Вермишелевый с овощами	10,6	11,8	13,6	5,7	47,9	0,8	0,6
10.15.16	Суп мясной с макаронными изделиями с 4% жира	10,6	18,1	8,7	4,7	46,7	0,8	0,6
10.15.17	Суп овощной	11,6	10,8	10,5	10,9	41,6	2,7	0,5
10.15.18	Суп-пюре картофельный с мясом	11,4	12,8	13,3	3,7	41,9	0,7	0,1
10.15.19	Картофельный	9,7	6,7	10,3	6,4	52,9	2,8	0,5
10.15.20	Рисовый молочный	10	14,7	10,3	17,8	39	0,3	1,8
10.15.21	Борщ с мясом	12	16,1	16,8	23,9	13,1	4,8	0,6
10.15.22	Свекольник с мясом	11	15,1	12,2	27,8	17,9	4,1	0,3
10.15.23	Свекольник "Летний"	12	10,6	0,2	35,7	21,4	5,8	0,3
10.15.24	Щи	11	8,4	15,8	20	20,5	7	0,9
10.15.25	Каша гречневая	10	11,5	13,1	1,1	58,2	1	1,6
10.15.26	Каша пшеничная	10	11,3	10,8	2,3	60,6	0,7	1,1
10.15.27	Каша пшенная	10	11	13,6	1,6	60,4	0,7	1
10.15.28	Каша рисовая	10	6,4	10,5	0,8	67,8	0,5	0,6
10.15.29	Каша гречневая с мясом	10	16,2	14,6	1,9	50,8	1	1,4
10.15.30	Каша пшеничная с мясом	10	16	12,7	2,9	53	0,8	1
10.15.31	Каша рисовая с мясом	10	11,8	12,4	1,6	58,9	0,6	0,6
10.15.32	Каша перловая с мясом	10	14	12,9	2,2	55,2	0,9	0,7
10.15.33	Каша "Гурьевская"	10	12,9	7,8	34,2	30,1	0,4	0,2
10.15.34	Картофель тушеный с мясом	10	10,9	18	3,7	48,2	2,5	0,4
10.15.35	Оладьи картофельные "Московские"	11	9,4	2,3	3,6	66,4	0,4	0,3
10.15.36	Картофельная запеканка	11	8,8	3,4	4,2	63,9	0,7	0,2
10.15.37	Лапшевик или макаронник с мясом	11	17,5	13,6	2,5	47,8	0,2	0,5
10.15.38	Крупеник гречневый	10	14,3	18,2	14,7	37,7	0,6	1
10.15.39	Крупеник пшеничный	10	14,2	16,7	14,4	39,5	0,6	0,8
10.15.40	Плов с мясом	10	13,9	14,7	8,6	44,6	1,9	1

Продолжение таблицы 10

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10.15.10	3386	540	130	60	262	5,8	-	-	-	-	-	386
10.15.11	3803	484	72	42	176	2,8	-	-	-	-	-	390
10.15.12	3725	829	88	50	220	3,6	-	-	-	-	-	368
10.15.13	3880	305	110	46	117	1,9	-	-	-	-	-	391
10.15.14	3728	254	68	45	158	3,1	-	-	-	-	-	400
10.15.15	3575	147	69	42	93	2,3	-	-	-	-	-	389
10.15.16	3768	259	97	45	159	3,1	-	-	-	-	-	362
10.15.17	2802	1255	129	80	200	2	-	-	-	-	-	351
10.15.18	3193	1241	78	58	188	1,9	-	-	-	-	-	357
10.15.19	2847	1481	76	71	191	3,7	-	-	-	-	-	362
10.15.20	2122	416	392	70	357	1,2	-	-	-	-	-	384
10.15.21	3311	1157	174	101	242	5,1	-	-	-	-	-	362
10.15.22	3029	1337	140	141	257	5,8	-	-	-	-	-	360
10.15.23	3464	1563	181	173	207	5,2	-	-	-	-	-	268
10.15.24	4813	1206	261	87	194	5,7	-	-	-	-	-	338
10.15.25	1956	201	74	76	280	6,5	-	-	-	-	-	407
10.15.26	2060	204	61	57	238	6,2	-	-	-	-	-	403
10.15.27	2099	194	51	79	220	6,8	-	-	-	-	-	423
10.15.28	2192	50	50	28	95	1,3	-	-	-	-	-	403
10.15.29	1878	294	73	75	313	6,7	-	-	-	-	-	416
10.15.30	1969	297	61	58	276	6,4	-	-	-	-	-	410
10.15.31	2085	161	52	33	151	2,1	-	-	-	-	-	408
10.15.32	2173	262	72	88	342	2,7	-	-	-	-	-	409
10.15.33	1271	431	302	54	279	1,1	-	-	-	-	-	376
10.15.34	1276	1540	48	69	231	4,2	-	-	-	-	-	418
10.15.35	1219	1114	52	55	159	1,3	-	-	-	-	-	345
10.15.36	1236	1482	122	63	201	0,8	-	-	-	-	-	344
10.15.37	1629	190	36	40	150	2,9	-	-	-	-	-	399
10.15.38	1381	307	193	74	354	5,1	-	-	-	-	-	434
10.15.39	1448	310	185	61	327	4,8	-	-	-	-	-	426
10.15.40	1870	348	74	42	194	2,7	-	-	-	-	-	406

11. ОРЕХИ, СЕМЕНА МАСЛИЧНЫЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
граммы								
11.1	Орехи							
11.1.1	Арахис	7,9	26,3	45,2	4,2	5,7	8,1	2,6
11.1.2	Грецкий	3,8	16,2	60,8	3,9	7,2	6,1	2,0
11.1.3	Кешью	5,3	18,5	48,5	7,5	15	2,0	3,2
11.1.4	Миндаль	4,0	18,6	53,7	6,0	7,0	7,0	3,7
11.1.5	Фундук	4,8	15	61,5	3,6	5,8	5,9	3,4
11.2	Семена масличные							
11.2.1	Кунжут	9,0	19,4	48,7	2,0	10,2	5,6	5,1
11.2.2	Подсолнечник	8,0	20,7	52,9	3,4	7,1	5,0	2,9
11.2.3	Семя тыквы	6,92	24,54	45,85	1	9,01	3,9	4,88

12. НАПИТКИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и ди-сахариды	Крахмал	Клетчатка	
граммы								
12.1	Напитки							
12.1.1	Квас хлебный	93,4	0,2	0	5,0	0,2	0,1	0,2
12.1.2	Напитки газированные на эссенциях («Кока-кола», «Пепси-кола», «Байкал» и др.)	90	0	0	8,7	0	0	0,1

Таблица 11

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	

11.1

11.1.1	23	658	76	182	350	5	0	0,74	0,11	13,2	5,3	552
11.1.2	3	664	124	198	364	2,3	50	0,39	0,12	1,2	5,8	656
11.1.3	16	553	47	270	206	3,8	0	0,5	0,22	2,1	0	600
11.1.4	10	748	273	234	473	4,2	20	0,25	0,65	4,0	1,5	609
11.1.5	3	717	170	172	299	3,0	10	0,3	0,1	2,0	1,4	651

11.2

11.2.1	75	497	1474	540	720	16	0	1,27	0,36	4,0	0	565
11.2.2	160	647	367	317	530	6,1	30	1,84	0,18	10,1	0	601
11.2.3	18	807	43	535	1174	14,97	19	0,21	0,32	1,75	1,9	541

Таблица 12

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Алкоголь, %	Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		

12.1

12.1.1	-	-	-	-	-	-	0	0,04	0,05	0,7	0	0,6	27
12.1.2	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	38

Рекомендуемая литература

Основная

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / под ред. П.И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР- Медиа, 2010. – 752 с.
2. Гигиена. Compendium: учебное пособие / В. И. Архангельский, П. И. Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 392 с. : ил.
3. Гигиена: учебник / под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 608 с.: ил.

Дополнительная

1. Скурихин И.М. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник / М.И. Скурихин, В.А. Тутельян. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
2. Королёв А.А. Гигиена питания / А.А. Королёв. – Изд-во: Академия, 2008. – 528 с.

Содержание

Введение	3
1. Зерно и продукты его переработки.....	4
2. Хлеб и хлебобулочные изделия.....	10
3. Кондитерские изделия.....	30
4. Молочные продукты.....	42
5. Жиры растительные и жировые продукты.....	56
6. Овощи, плоды, ягоды, грибы, вкусовые товары.....	60
7. Мясо и мясные продукты.....	68
8. Птица, продукты из мяса птицы и яйцепродукты.....	80
9. Рыба, рыбные и другие продукты моря.....	84
10. Плодоовощные консервы и пищевые концентраты.....	98
11. Орехи, семена масличные.....	112
12. Напитки безалкогольные	112
13. Рекомендуемая литература.....	114

справочное издание

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Редакционно-издательский отдел СибГМУ
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107
тел. 8(382-2) 51-41-53
факс. 8(382-2) 51-53-15
E-mail: bulletin@bulletin.tomsk.ru

Подписано в печать
Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная.
Печать ризограф. Гарнитура «Times». Печ. лист. 7,25
Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано в лаборатории оперативной полиграфии СибГМУ
634050, Томск, ул. Московский тракт, 2