Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Ю.Г. Нагорняк, М.В. Гудина, В.С. Кавешников

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ТОМСК
Издательство СибГМУ
2026

УДК 613.2(075.8)
ББК 51.23я73
Н 167

Нагорняк, Ю.Г.
Гигиенические аспекты питания населения: учебное
Н 167 пособие / Ю.Г. Нагорняк, М.В. Гудина, В.С. Кавешников. – Томск: Изд-во СибГМУ, 2026. – 177 с.

В данном пособии рассматриваются вопросы организации рационального питания как важнейшего элемента здорового образа жизни, представлен алгоритм обоснования энергетической ценности и нутриентного состава рациона питания на основе определения физиологической потребности организма в энергии и пищевых веществах. В пособии приведены перечень вопросов для самоконтроля, тестовые задания и ситуационные задачи.

Учебное пособие подготовлено по дисциплинам «Гигиена», «Общая гигиена», «Гигиена, экология человека», «Гигиена, радиационная гигиена» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования для студентов, обучающихся по основным образовательным программам специалитета по следующим специальностям: 31.05.01 – Лечебное дело, 31.05.02 – Педиатрия, 31.05.03 – Стоматология, 33.05.01 – Фармация, 30.05.01 – Медицинская биохимия, 30.05.02 – Медицинская биофизика.

УДК 613.2(075.8)
ББК 51.23я73

Рецензент:
И.Ю. Якимович – д-р мед. наук, проф. кафедры клинического моделирования здоровья и персонализированной медицины, заместитель директора по учебной работе Института медицины и медицинских технологий Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский государственный университет».

Утверждено и рекомендовано к печати методической комиссией по специальностям 31.05.01 – Лечебное дело и 31.05.03 – Стоматология ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России (протокол № 6 от 28 ноября 2025 г.).

© Макет издательства СибГМУ, 2026
© Нагорняк Ю.Г., Гудина М.В., Кавешников В.С., 2026

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ПНЖК – полиненасыщенные жирные кислоты
АТФ – аденозинтрифосфат
ЛПНП – липопротеины низкой плотности
ЛПВП – липопротеины высокой плотности
ВОО – величина основного обмена
ЖКТ – желудочно-кишечный тракт
КФА – коэффициент физической активности
ИМТ – индекс массы тела
БЭН – белково-энергетическая недостаточность

ГЛАВА 1
ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

1.1. Питание и здоровье населения

Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, важнейшая физиологическая потребность человека наряду с дыханием, терморегуляцией, размножением. Основой жизненных процессов в организме человека является постоянный обмен веществ, который напрямую зависит от питания.

Пищевые вещества обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и качество жизни, внешний вид человека, проживающего в данной местности. Адекватное потребностям человека питание вместе с равноценными физическими затратами являются элементами здорового образа жизни и одними из основных факторов поддержания здоровья и профилактики заболеваний. В середине 20 столетия португальский диетолог Э. Переш определил роль питания в жизни современного человека следующим образом: «Именно питание делает нас маленькими или большими, глупыми или умными, слабыми или сильными, апатичными или энергичными, необщительными или способными к здоровому общению…».

За 80 лет жизни человек совершает около 90 000 приемов пищи. При этом съедается 60–70 т различных продуктов. Последствия несоблюдения гигиенических требований при организации питания очень разнообразны.

В настоящее время установлена четкая взаимосвязь характера питания и показателей здоровья таких как: 1) рождаемость и продолжительность жизни; 2) состояние здоровья и физическое развитие; 3) уровень работоспособности; 4) заболеваемость и смертность.

Питание лежит в основе или имеет существенное значение в возникновении, развитии и течении около 80% всех известных патологических состояний. Пищевые факторы и малоподвижный образ жизни вносят вклад в 60% случаев сахарного диабета, в 35% случаев рака молочной железы, прямой кишки и предстательной железы, в 30% случаев болезней желчного пузыря, в 25% случаев артрита и в 20%

случаев ишемической болезни сердца и инсульта. Дисбаланс в характере питания способствует риску развития артериальной гипертонии, гиперхолестеринемии, гипергликемии, избыточной массы тела и ожирения, гиперурикемии и системного воспаления, что, в свою очередь, увеличивает риск социально-значимых заболеваний, таких как заболевания системы кровообращения, сахарный диабет и рак.

Бремя болезней оценивается показателем «годы жизни с коррекцией на инвалидность» (Disability-Adjusted Life Year – DALY), который включают в себя оценку числа лет жизни, потерянных вследствие различных болезней в возрасте до 82,5 лет у женщин и 80 лет у мужчин, и числа лет, прожитых в состоянии инвалидности. Согласно анализу данных для взрослого населения из 195 стран за период 1990–2017 гг., 11 млн смертей и 255 млн лет жизни были связаны с нарушением характера питания. Во многих странах основными факторами риска были: повышенное потребление соли, недостаточное потребление цельнозерновых продуктов, свежих фруктов и овощей.

1.2. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма

Химический состав пищевых продуктов сложен и разнообразен, по биологическому действию на организм выделяют следующие составные части продуктов питания (табл. 1).

Таблица 1

Составные части пищевых продуктов

Пищевые вещества		**Антипитательные вещества**	**Чужеродные вещества (примеси)**
Питательные	**Вкусовые**		
Белки Жиры Углеводы Витамины Минералы Вода	Органические кислоты Эфиры Красители Фитонциды Дубильные вещества	Антиаминокислоты Антивитамины Деминерализаторы	Остаточные количества пестицидов Соли тяжелых металлов Нитрозамины Радиоактивные вещества

Питательные вещества обеспечивают биологические потребности организма в пластическом материале и энергии, вкусовые вещества обеспечивают определенные органолептические свойства продукта питания (внешний вид, вкус, запах, консистенцию).

Белки – высокомолекулярные азотсодержащие соединения орга-

нической природы, структурными элементами которых являются аминокислоты, соединённые пептидной связью. Белки являются составной частью всех органов и тканей организма, они обеспечивают обмен веществ, сократимость, раздражимость, способность к росту, размножению и мышлению. Из белков пищи постоянно синтезируются белки организма, ферменты, гормоны, антитела. Белки участвуют в транспорте кровью кислорода, липидов, углеводов, некоторых витаминов, гормонов, способствуют удалению отработанных материалов. Белки служат источником энергии (калорический коэффициент 1 г белка – 4,1 ккал). Кроме того, участвуют в процессах водного обмена, удерживая воду в сосудистом русле. Белки поддерживают гомеостаз, участвуя в гемокоагуляции и фибринолизе (фибриноген, протромбин, тромбин, антитромбин, тромбопластин, плазминоген, плазмин имеют белковую природу). Белки участвуют в поддержании pH среды, связывая кислоты и основания.

Биологическая ценность белка определяется сбалансированностью состава аминокислот, прежде всего незаменимых: метионина, лизина, триптофана, фенилаланина, лейцина, изолейцина, треонина и валина. По составу и сбалансированности незаменимых аминокислот наиболее высокой биологической ценностью отличаются продукты животного происхождения: мясо, рыба, молоко и молочные продукты. В качестве международного стандарта биологической ценности продуктов питания по аминокислотному составу принимается белок куриного яйца. Из белков животных продуктов усваивается более 90% аминокислот, из растительных – 60–80%. Наиболее быстро перевариваются белки молочных продуктов и рыбы, затем мяса не жирных сортов, хлеба и круп (быстрее пшеничного хлеба из муки высших сортов и манной крупы).

Жиры пищевых продуктов представлены триглицеридами и липоидными веществами. Жиры животного происхождения состоят из насыщенных жирных кислот с высокой температурой плавления. Насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая, масляная и др.) содержатся в продуктах животного происхождения и выполняют в организме энергетическую функцию (калорический коэффициент 1 г жира – 9,3 ккал). Растительные жиры содержат значительное количество полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК: линолевая, линоленовая, арахидоновая и др.), которые участвуют в пластических процессах, являясь структурным компонентом мембраны клеток. Кроме того, ПНЖК являются предшественниками проста-

гландинов и лейкотриенов – посредников и регуляторов обменных процессов в клетках. Из стероидов синтезируются половые гормоны. ПНЖК способствуют обмену холестерина, увеличению его выведения, снижению образования липопротеинов низкой плотности, ответственных за развитие атеросклероза. ПНЖК способствуют укреплению сосудов, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие.

С жирами пищи транспортируются жирорастворимые витамины A, D, E, K и некоторые другие биологически активные соединения. Жировая прослойка под кожей и вокруг внутренних органов уменьшает теплопотери и предохраняет их от механического повреждения при ударах и падениях, повышает эластичность кожи.

Основными пищевыми источниками ПНЖК являются растительные масла, жирные сорта рыбы, некоторые морепродукты. Они также содержатся в свином сале. Животные жиры содержатся в свином сале, сливочном масле, свинине, колбасах, сметане, сырах.

Углеводы – основная часть рациона человека. В зависимости от строения и быстроты усвоения углеводы делятся на простые и сложные. К простым углеводам относятся моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза), которые быстро растворяются в воде и усваиваются. Большинство углеводов пищи превращается в организме в глюкозу и используется для пластических, энергетических (калорический коэффициент 1 г углеводов – 4,1 ккал) нужд, запасается в виде гликогена в мышцах и печени. Глюкоза и фруктоза содержатся во фруктах, ягодах, меде. Галактоза является продуктом расщепления углевода молока – лактозы (молочного сахара). Гидролиз лактозы в кишечнике протекает медленно, что ограничивает процессы брожения и нормализует жизнедеятельность полезной микрофлоры кишечника.

К сложным углеводам относятся крахмал, гликоген и пищевые волокна (пектиновые вещества, целлюлоза и др.). Крахмал составляет до 80% общего количества углеводов в рационе человека. Содержится в бобовых, картофеле, зерновых продуктах. В организме крахмал превращается поэтапно: декстрины, мальтоза, затем глюкоза. Гликоген содержится в печени (до 20% веса) и мышцах и используется для питания работающих мышц, органов и систем в качестве энергетического материала. Пищевые волокна объединяют вещества различной химической природы, важнейшими из которых являются целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза, пектин, камеди, слизи и лигнин. Клетчатка не усваивается в организме человека, затрудняет переваривание

и усвоение других питательных веществ. Благодаря раздражению механорецепторов кишечной стенки она стимулирует перистальтику кишечника, способствуя профилактике хронических запоров, а также связанных с ними заболеваний толстого кишечника (дивертикулов, злокачественных опухолей и др.). Клетчатка оказывает противоатеросклеротическое действие, ускоряя выведение из организма избытка холестерина. Кроме того, она влияет на среду обитания бактерий в кишечнике, являясь для них важнейшим источником питания. Клетчаткой богаты овощи, фрукты, зерновые продукты. В зависимости от количества клетчатки все продукты-носители углеводов делят на содержащие «защищенные углеводы» (клетчатки более 0,4%) и рафинированные (клетчатки менее 0,4%).

Пектиновые вещества в продуктах находятся в виде протопектина, который при созревании ягод, плодов и овощей высвобождает свободный пектин, способны образовать желе в вводном растворе. Это свойство используется в кондитерской промышленности при производстве пастилы, мармелада, джемов. Пектиновые вещества обладают свойствами, присущими клетчатке, но, кроме того, способны адсорбировать различные химические вещества, радиоактивные соединения и ускорять их выведение из организма. Пектины способствуют заживлению слизистой оболочки кишечника.

Витамины (от лат. vita «жизнь» + амин) – это группа низкомолекулярных органических соединений с высокой биологической активностью.

Общие свойства витаминов:

- не синтезируются в организме человека (или синтезируются в недостаточном количестве) и, следовательно, должны поступать с пищей;
- не являются пластическим или энергетическим материалом, но обеспечивают нормальный метаболизм, т.е. пластические и энергетические процессы без них невозможны;
- обладают высокой биологической активностью, потребность в них очень маленькая (измеряется миллиграммами);
- организм чувствителен как к недостатку, так к избытку этих соединений, что вызывает заболевания со своей характерной клинической картиной. Классификация витаминов представлена в таблице 2.

Таблица 2

Классификация витаминов

Группа витаминов	**Витамины**
Жирорастворимые витамины	Витамин А (ретинол)
	Витамин D (кальциферолы)
	Витамин Е (токоферолы)
	Витамин К (филлохиноны)
Водорастворимые витамины	Витамин В1 (тиамин)
	Витамин В2 (рибофлавин)
	Витамин В6 (пиридоксин)
	Витамин В9 (фолацин фолиевая кислота)
	Витамин В12 (цианокобаламин)
	Ниацин (витамин РР, витамин В3, никотиновая кислота)
	Витамин Н (биотин)
	Витамин С (аскорбиновая кислота)
Витаминоподобные вещества	Холин (витамин В4)
	Миоинозит (инозит, мезоинозит, витамин В8)
	S-метилметионин (витамин U)
	Липоевая кислота (тиоктовая кислота)
	Оротовая кислота (витамин В13)
	Пангамовая кислота (витамин В15)

Жирорастворимые витамины легко всасываются в присутствии жиров и желчных кислот, в организме для них имеется депо (печень, жировая ткань), возможно развитие как гипер-, так и гиповитаминоза, но более характерен гипервитаминоз. Водорастворимые витамины не накапливаются в организме человека, избыток выводится с мочой. Для них более характерны гиповитаминозы, часть из них требуют особых механизмов всасывания. Все водорастворимые витамины работают в организме по общей схеме: *Витамин → Кофермент (активная форма) → Фермент → Биохимическая реакция*.

Витаминоподобные вещества похожи по действию на витамины, но обладают рядом особенностей:

– они могут синтезироваться в организме, но в недостаточных количествах;
– их биологическая активность значительно ниже, поэтому потребность значительно больше (измеряется граммами);
– они могут являться энергетическим или пластическим материалом (например, холин участвует в построении мембран);

– при недостатке витаминоподобных веществ имеют место нарушения метаболизма, но без характерной клинической картины.

Функции основных витаминов и их источники представлены в таблице 3.

Таблица 3

Биологическая роль и источники витаминов

Витамин	Биологическая роль	Источники
Жирорастворимые витамины		
Витамин А (ретинол)	- Участвует в свето- и цветовосприятии, так как в виде ретиналя является составной частью зрительных пигментов – родопсина и йодопсина, содержащихся в сетчатке глаза; - регулирует рост и дифференцировку клеток, репродукцию и эмбриональное развитие (ретиноевая кислота); - обеспечивает регенерацию эпителиальной ткани.	Животные: печень крупного рогатого скота и свиней, яичный желток, молочные продукты, рыбий жир. В виде провитаминов – α-, β- и γ-каротинов – содержится в моркови, томатах, перце, салате.
Витамин D (кальциферолы)	- В кишечнике усиливает всасывание кальция и фосфора; - в почечных канальцах увеличивает реабсорбцию кальция и фосфора; - в костной ткани вызывает резорбцию и выведение кальция и фосфора в кровь.	Яйца, сливочное масло, рыбий жир, а также синтез в коже из провитаминов.
Витамин Е (токоферолы)	- Природный антиоксидант (связывает свободные радикалы и тем самым предотвращает повреждение липидов мембран и ДНК); - повышает биологическую активность витамина А за счет защиты его ненасыщенной боковой цепи от окисления.	Растительные масла, салат, капуста, семена злаков, зародыши пшеницы, ржаная мука. Животные: сливочное масло, яичный желток.
Витамин К (К1 – филлохинон; К2 – менахинон)	- Участвует в процессах свертывания крови (стимулирует синтез II, VII, IX и X факторов свертывания крови в печени); - регулирует выработку белка остеокальцина, необходимого	Капуста, шпинат, салат, корнеплоды, фрукты, печень. Синтезируется микрофлорой толстого кишечника.

Витамин	Биологическая роль	Источники
	для формирования костной ткани.	
Водорастворимые витамины		
Витамин В1 (тиамин, антиневритный)	- Участвует в пентозофосфатном пути превращения углеводов; - участвует в процессах образования АТФ (энергии), а в нервной ткани – в реакциях образования нейротрансмиттеров и передаче нервных импульсов.	Растительные: хлеб грубого помола, злаки, овощи (спаржа, брокколи), бобовые, пивные дрожжи. Животные: мясо, печень и почки крупного рогатого скота, яичный желток, рыба.
Витамин В2 (рибофлавин, витамин роста)	- Поддерживает процесс фагоцитоза, положительно влияет на функцию нервной системы; - участвует в синтезе эритропоэтина, гемоглобина; - повышает секреторную функцию желудка (участвует в образовании соляной кислоты желудочного сока), улучшает желчевыделение; - облегчает всасывание углеводов в тонком кишечнике, необходим для поддержания нормальной микрофлоры кишечника; - способствует улучшению гликогенофиксирующей, антитоксической функции печени.	Растительные: дрожжи, листовые зеленые овощи, крупы, горох, зародыши и оболочки зерновых продуктов. Животные: печень, почки, мясо, рыба, сыр, молочные продукты. Синтезируется микрофлорой толстого кишечника.
Витамин РР (ниацин, никотиновая кислота, никотинамид, антипеллагрический)	- Входит в состав НАД и НАДФ, являющихся коферментами большого числа дегидрогеназ, участвующих в окислительно-восстановительных реакциях. НАД- и НАДФ-зависимые ферменты принимают участие в обмене углеводов, липидов, аминокислот, нуклеиновых кислот; - нормализует липидный состав крови: снижает уровень общего холестерина, ЛПНП, триглицеридов и повышает уровень	Растительные: продукты из цельных злаков, брокколи, морковь, финики, арахис, картофель, помидоры, проростки пшеницы. Животные: говяжья печень, дрожжи, сыр, яйца, рыба, молоко, свинина. Синтезируется в организме из триптофана.

Витамин	Биологическая роль	Источники
	ЛПВП, обладает антиатерогенными свойствами.	
Витамин В6 (пиридоксин, антидерматитный).	- Участвует в метаболизме белков, углеводов и липидов; - участвует в когнитивном развитии посредством биосинтеза нейротрансмиттеров и поддержания нормального уровня гомоцистеина в крови; - участвует в регуляции иммунитета (способствует выработке лимфоцитов и интерлейкина-2) и синтезе гемоглобина.	Растительные: неочищенные зерна злаковых, зеленые листовые овощи, дрожжи, крупы, бобовые, морковь, авокадо, бананы, капуста, картофель и соя; Животные: мясо, рыба, молоко, печень трески и крупного рогатого скота, почки, яичный желток. Синтезируется микрофлорой толстого кишечника.
Витамин В9 (Вс, фолиевая кислота, витамин роста, антианемический)	- Участвует в процессах регуляции кроветворения; - положительно влияет на функции кишечника и печени, повышает содержание холина в печени, препятствует ее жировой инфильтрации; - регулирует формирование нервных клеток эмбриона, предотвращает преждевременные роды, рождение недоношенных детей; - участвует в обмене аминокислот.	Растительные: бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, злаки (ячмень), отруби, гречневая и овсяная крупы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, дрожжи. Животные: печень, говядина, баранина, свинина, курица, яичный желток, молоко, сыр. Синтезируется микрофлорой толстого кишечника.
Витамин В12 (кобаламин, цианкобаламин, антианемический)	- Участвует в процессах кроветворения; - поддерживает стабильное состояние нервной системы, защищая нервные клетки и миелиновые оболочки; - участвует в синтезе нуклеиновых кислот; - участвует в обмене фолиевой	Животные: печень, почки, говядина, птица, рыба, яйца, молоко, сыр.

Витамин	Биологическая роль	Источники
	кислоты и превращении гомоцистеина в метионин.	
Витамин Н (биотин, антисеборейный)	- Способствует образованию жирных кислот, участвует в метаболизме аминокислот и углеводов; - участвует в функционировании потовых желез, нервной ткани, костного мозга, мужских семенных желез, клеток кожи и волос.	Наиболее богаты продукты животного происхождения: печень, почки, молоко, желток яйца. Синтезируется кишечной микрофлорой.
Витамин С (аскорбиновая кислота, антицинготный)	- Антиоксидант; - влияет на все виды обмена веществ, участвует в синтезе антител, ферментов, гормонов, опорных структур, в частности коллагена, фиброзной, хрящевой, костной тканей и дентина; - регулирует проницаемость сосудистой стенки; - воздействует на синтез нуклеиновых кислот; - нормализует синтез эндогенного холестерина, участвует в утилизации экзогенного холестерин; - вызывает активизацию ферментов, участвующих в синтезе гликогена; - оказывает кальций сберегающее действие, способствует его усвоению и фиксации в костной ткани; - участвует в обмене витаминов группы В, путем включения этих витаминов в состав коэнзимов.	Растительные: шиповник, черная смородина, лимонник, перец красный сладкий, зелень петрушки, укроп, грибы белые сушеные, капуста, апельсин, грейпфрут, щавель ананас, лимон, мандарин, малина, смородина красная, томаты, зеленый горошек, картофель и др. Животные: печень, почки, молоко.

1.3. Принципы рационального питания

Рациональное питание (лат. rationalis – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом пола, возраста, условий и характера труда, климатических особенностей и других факторов. Рациональное питание должно обеспечивать жизнедеятельность организма на высоком уровне, способствуя поддержанию его внутренней среды.

Законы (принципы) рационального питания

1. Закон энергетической адекватности питания

Данный принцип характеризует необходимость соответствия между энергетическими тратами организма и количеством поступающей с пищей энергией. В случае недостаточного или избыточного количества поступившей энергии развивается алиментарный дисбаланс.

2. Закон пластической адекватности

Данный принцип предполагает наличие в рационе заменимых и незаменимых (эссенциальных) компонентов пищи в оптимальных количествах и соотношениях. При сбалансированном питании оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами составляет 1:1:4 (при занятии легким физическим трудом). В случае тяжелого физического труда, применении лечебного и диетического питания данное соотношение меняется.

К группе эссенциальных компонентов пищи относятся незаменимые аминокислоты в составе белков, некоторые полиненасыщенные жирные кислоты в составе жиров, витамины, многие минеральные вещества. Группу заменимых компонентов пищи составляют все углеводы, заменимые аминокислоты и мононенасыщенные жирные кислоты. Отсутствие или недостаточное поступление незаменимых компонентов приводит к тяжелым нарушениям здоровья даже при достаточной калорийности рациона питания.

3. Закон ферментативной адекватности питания

Предполагает соответствие химического состава пищи ферментным системам организма, обеспечивающим их хорошую переваримость и усвояемость. Нарушение этого требования приводит к дезорганизации метаболических процессов и проявляется в виде энзимопатий: снижение активности или полное выключение из процессов метаболизма того или иного фермента. Выделяют наследственные, алиментарные и токсические энзимопатии.

Наследственные энзимопатии обусловлены наличием в организме дефектного гена, который блокирует образование определенного фермента. В настоящее время известно около 600 генетически детерминированных энзимопатий, некоторые виды представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды некоторых распространенных наследственных энзимопатий

Заболевание	**Нарушение синтеза фермента**	**Нарушение метаболического процесса**
Глютеновая энтеропатия	Кишечная пептидаза	Непереносимость глютена – белка пшеничного хлеба
Непереносимость лактозы	β-галактозидаза	Гидролиз лактозы
Непереносимость сахарозы	Сахараза	Гидролиз сахарозы
Генерализованный гликогеноз	Лизосомальная амилаза	Гидролиз гликогена
Болезнь Гирке	Глюкозо-6-фосфатаза	Превращение глюкозо-6-фосфатазы в глюкозу

Алиментарные энзимопатии возникают в результате дефицита в рационе отдельных нутриентов. При длительном полном голодании на фоне атрофических изменений в пищеварительных железах подавляется активность ферментов, расщепляющих белки, жиры и углеводы. Недостаток в питании витаминов, а также ряда макро- и микроэлементов приводит к нарушениям в ферментном аппарате, поскольку многие витамины выполняют коферментные функции, а минеральные вещества (цинк, магний, медь, железо и др.) входят в состав ферментов или являются их активаторами.

Токсические энзимопатии возникают при поступлении в организм различных биологически активных химических соединений, которые включаются в процессы обмена веществ, нарушают биосинтез или угнетают активность того или иного фермента.

4. Закон биотической адекватности питания

Это означает доброкачественность продуктов питания, безвредность и безопасность пищи, отсутствие в ней химических веществ и биологических агентов либо содержание их в допустимых концентрациях (количествах).

5. Разнообразие пищи за счет включения в рацион широкого ас-

сортимента продуктов животного и растительного происхождения. Использование различных способов кулинарной обработки при приготовлении пищи способствует улучшению органолептических свойств (внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет).

6. Закон адекватности питания биологическим и социальным ритмам жизни

Под режимом питания понимают время и количество приемов пищи в течение суток, интервалы между ее приемами, количественное распределение пищевого рациона по энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе по отдельным приемам пищи. При разработке режима питания учитывают характер трудовой деятельности, режим дня, возраст, местные привычки и индивидуальные особенности организма.

Установлено, что если еду принимать в установленные часы, то закрепившийся условно-секреторный рефлекс на время способствует улучшению аппетита и перевариванию пищи. Напротив, беспорядочное питание нарушает деятельность пищеварительных желез, ухудшает и замедляет переваривание пищи и является одной из причин развития хронического гастрита, колита и других болезней органов пищеварения.

Оптимальный интервал между приемами пищи не должен превышать 4–5 ч, во время ночного сна он удлиняется до 10 ч. Между «легкими» приемами пищи интервал сокращается до 3 ч. Между ужином и сном рекомендуется интервал в 2 ч. Большие интервалы могут привести к перевозбуждению пищевого центра с выделением большого количества активного желудочного сока. Последний, вступая в контакт со слизистой оболочкой пустого желудка, может оказывать раздражающее действие и приводить к воспалению.

Важнейшим принципом правильного режима питания является регулярность, т. е. прием пищи в одно и то же время суток. Это имеет существенное значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи. Для взрослых рекомендуется 3-разовое питание, но 4–5-разовое следует признать физиологически наиболее правильным, так как оно позволяет создать равномерную нагрузку на органы пищеварения и наиболее полную ферментативную обработку принятой пищи. Детям, лицам, склонным к тучности, пожилым людям рекомендуется принимать умеренное количество пищи 5–6 раз в день.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Составные части продуктов питания.
2. Значение белков в питании человека.
3. Значение жиров в питании человека.
4. Значение углеводов в питании человека.
5. Биологическое значение жирорастворимых витаминов в питании человека, их источники.
6. Биологическое значение водорастворимых витаминов в питании человека, их источники.
7. Принципы рационального питания.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один верный ответ.

1. ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВЫПОЛНЯЮЩИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПЛАСТИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ
    1) белки
    2) жиры
    3) углеводы
    4) витамины

2. КАЛОРИЧЕСКИЙ КОЭФФИЦИЕНТ 1 Г УГЛЕВОДОВ (ККАЛ)
    1) 2
    2) 4
    3) 6
    4) 9

3. ВКУСОВЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, ВЫПОЛНЯЮТ ФУНКЦИЮ
    1) энергетическую
    2) пластическую
    3) каталитическую
    4) сигнально-мотивационную

4. К АНТИПИТАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ ОТНОСЯТСЯ
    1) красители
    2) органические кислоты

3) деминерализаторы
4) минералы

5. ЭССЕНЦИАЛЬНАЯ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННАЯ ЖИРНАЯ КИСЛОТА
   1) олеиновая
   2) пальмитиновая
   3) линоленовая
   4) стеариновая

ГЛАВА 2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

2.1. Нерегулируемые энерготраты

Необходимую для жизнедеятельности энергию организм получает в результате окисления органических веществ пищи, главным образом углеводов, а также жиров и белков. Образующаяся энергия, в конечном итоге, освобождается в виде тепла, поэтому по количеству последнего можно определить энерготраты организма. Основной закон природы – закон сохранения энергии – действует также относительно организма человека.

Энергетические траты человека принято выражать в больших калориях или килокалориях (ккал) и в единицах Международной системы (СИ) – килоджоулях (кДж). Под калорией понимают количество тепла, которое необходимо, чтобы нагреть 1 л воды на 1 °С. 1 калория равна 4,18 Дж, соответственно 1 Дж равен 0,239 калории. В этих же единицах (ккал и кДж) принято выражать и энергетическую ценность пищи.

Энергетические затраты человека дифференцируют на нерегулируемые и регулируемые волей человека.

Нерегулируемые энерготраты – это расход энергии на основной обмен, специфически динамическое действие пищи, а также на рост, развитие и отложение тканевых веществ. Энергия, затрачиваемая на основной обмен, расходуется на поддержание функций жизнеобеспечивающих систем (дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения и др.), поддержание постоянной температуры тела, обеспечение необходимого мышечного тонуса, т. е. на работу сердца, легких, почек, печени, нервной, эндокринной и других систем.

Величина основного обмена (ВОО) определяется в состоянии мышечного и нервного покоя, в положении лежа, при комфортной температуре воздуха (20 ºС), утром, натощак (последний прием пищи за 14 ч до исследования). Энергия основного обмена для каждого человека индивидуальна и в то же время является достаточно постоянной величиной. Для взрослого мужчины средней массы тела (70 кг) она составляет в среднем 1700 ккал, для молодой женщины средней

массы тела (55 кг) – около 1300 ккал в сутки (табл. 5). Ориентировочно для среднего условного человека (средний возраст, средняя масса тела и др.) можно принять величину энергии основного обмена в количестве 1 ккал на 1 кг массы тела в час. Более точно величину основного обмена можно определить специальным исследованием, а также расчетным путем с использованием специальных формул и таблиц (Гарриса, Бенедикта и др.).

Таблица 5

Величина основного обмена взрослого населения РФ в зависимости от пола, массы тела и возраста (ккал в сутки)

Мужчины					**Женщины**				
Масса, кг	18–29 лет	30–39 лет	40–59 лет	≥60 лет	Вес, кг	18–29 лет	30–39 лет	40–59 лет	≥60 лет
50	1450	1270	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Расход энергии на основной обмен подвержен колебаниям и изменяется в зависимости от многих причин, зависящих как от состояния организма, так и от условий внешней среды.

ВОО зависит от возраста, массы тела, пола. У женщин основной обмен на 10–15% ниже, чем у мужчин. У детей основной обмен выше на 15% (и более), чем у взрослых, и тем в большей степени, чем меньше возраст ребенка. У лиц пожилого возраста основной обмен снижен на 10–15% по сравнению с молодыми. Снижение основного обмена наблюдается, начиная с 40 лет – на 5% между 40 и 59 годами, на 10% – между 60 и 69 годами и еще на 10% – после 70 лет.

На ВОО оказывают влияние состояние и функционирование центральной нервной системы и коры головного мозга. Стрессовые состояния, в том числе заболевания, сопровождающиеся лихорадкой, другие острые и подострые заболевания (туберкулез, сепсис, ожоговая болезнь) повышают основной обмен. К примеру, при тяжелом течении менингита или раке желудка основной обмен повышается на 40%. При повышении температуры тела выше 37 °С на каждый 1 °С

теплопродукция увеличивается на 7–13%.

Существенное влияние на величину основного обмена оказывает интенсивность функционирования эндокринной системы. Так, у лиц с гиперфункцией щитовидной железы регистрируется, как правило, повышение основного обмена на 150%.

Деятельность гипофиза и половых желез ориентирована на снижение интенсивности основного обмена. При гипотиреозе, голодании, в период выздоровления, при приеме барбитуратов и мышечных релаксантов основной обмен снижается.

Потребность в калориях повышается в периоды беременности и лактации. У беременных повышен расход энергии за счет роста плода и изменений, происходящих в организме матери, в частности увеличения массы тела. В последний триместр беременности основной обмен возрастает на 20%. В этой связи рекомендуется в течение первых 3 месяцев увеличивать калорийность пищи на 150 ккал в сутки, в последующие месяцы беременности – на 350 ккал. В период лактации дополнительные энергетические потребности составляют 500 ккал в сутки в первом полугодии и 450 ккал – во втором.

Снижение температуры окружающей среды значительно усиливает процессы теплообразования, следовательно, и основного обмена. Принято считать, что при снижении температуры воздуха на каждые 10 ºС ниже среднегодовой температуры относительно стандартной, равной 10 ºС, необходимо вносить поправку на действие холода, составляющую дополнительно 5–10% расхода энергии. При повышении среднегодовой температуры воздуха, по сравнению со стандартной, потребность в калориях понижается на 5% на каждые 10 ºС. Таким образом, сезонные и климатические условия оказывают значительное влияние на энерготраты организма. Это необходимо учитывать при составлении рационов питания.

Специфически динамическое действие пищи – это затраты энергии на усвоение пищи, т. е. переваривание, всасывание и ассимиляцию нутриентов на клеточном уровне. Часть метаболизируемой энергии углеводов, жиров и белков накапливается в молекулах, богатых энергией фосфорных соединений, прежде всего, аденозинтрифосфатах (АТФ). Другая часть поступающей в организм энергии пищевых веществ рассеивается в виде тепла. Например, энергия глюкозидных связей углеводов, эфирных связей жиров и пептидных связей белков пищи рассеивается в виде тепла в ЖКТ.

Пищевые вещества обладают разной способностью повышать

основной обмен: белки – на 20–40%, жиры – на 2–17%, углеводы – на 4–7%. При смешанном питании основной обмен повышается на 10% в сутки.

Таким образом, при подсчете расхода энергии необходимо к принятой величине основного обмена соответственно добавить 10–15% на расход энергии, обусловленный специфически динамическим действием пищевых веществ.

2.2. Регулируемые энерготраты

Регулируемые траты энергии включают расход энергии на активную физическую деятельность при выполнении профессиональных функций, занятиях физической культурой и спортом, а также в быту и во время отдыха. Величина этого показателя прямо зависит от интенсивности физической работы и объема функционирующих мышц.

Взрослое трудоспособное население в зависимости от пола и интенсивности выполняемой работы дифференцировано на 4 группы по специальному критерию, предложенному ВОЗ, так называемому коэффициенту физической активности (КФА), показывающему, во сколько раз энерготраты на все виды деятельности превышают ВОО. Если, к примеру, энерготраты на все виды жизнедеятельности в 2 раза выше ВОО для соответствующей по полу и возрасту группы населения, это значит, что для данной группы КФА будет равен 2. К группе с одинаковыми энерготратами могут быть отнесены люди различных профессий в зависимости от энергоемкости трудовых процессов и условий непрофессиональной деятельности.

Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности:

I группа (КФА=1,4). *Очень легкая физическая активность*. Это работники преимущественно умственного труда – государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты-медики, психологи, диспетчеры, операторы, программисты, работники финансово-экономической, юридической и административно-хозяйственной служб, работники конструкторских бюро и отделов, рекламно-информационных служб, архитекторы и инженеры по промышленному и гражданскому строительству, налоговые служащие, работники музеев, архивов, библиотекари и др.

II группа (КФА=1,6). *Легкая физическая активность*. Это работ-

ники, занятые легким физическим трудом – водители городского транспорта, рабочие пищевой, текстильной, швейной, радиоэлектронной промышленности, операторы конвейеров, весовщицы, упаковщицы, машинисты железнодорожного транспорта, участковые врачи, хирурги, медсестры, продавцы, работники предприятий общественного питания, парикмахеры, работники жилищно-эксплуатационной службы, реставраторы художественных изделий, гиды, фотографы, техники и операторы радио- и телевещания, таможенные инспекторы, работники милиции и патрульной службы и других родственных видов деятельности.

III группа (КФА=1,9). *Средняя физическая активность*. Сюда относятся слесари, наладчики, станочники, буровики, водители электрокаров, экскаваторов, бульдозеров и другой тяжелой техники, работники тепличных хозяйств, растениеводы, садовники, работники рыбного хозяйства и др.

IV группа (КФА=2,2). *Высокая физическая активность*. Это работники тяжелого физического труда – строительные рабочие, грузчики, рабочие по обслуживанию железнодорожных путей и ремонту автомобильных дорог, работники лесного, охотничьего и сельского хозяйства, деревообработчики, металлурги доменщики-литейщики и другие родственные виды деятельности.

Величина КФА как главная физиологическая характеристика каждой группы одинакова для мужчин и женщин, но в связи с меньшей величиной массы тела и, соответственно, основного обмена, энергетическая ценность рационов для мужчин и женщин в группах с одинаковым КФА различна. Для определения потребности в энергии конкретного человека необходимы данные о его профессии, поле, возрасте и массе тела.

Таблица 6

Энерготраты взрослого человека при различной физической активности по отношению к величине основного обмена (КФА)

Вид деятельности	**Мужчины**	**Женщины**
Сон	1,0	1,0
Лежачее положение	1,2	1,2
Отдых сидя	1,2	1,4
Отдых стоя	1,4	1,5
Одевание и снятие одежды и обуви	1,8	1,8
Физические упражнения (утренняя зарядка)	4,2	4,0
Уборка постели	2,1	2,1

Вид деятельности	Мужчины	Женщины
Туалет	1,4	1,8
Умывание	1,8	1,8
Ходьба:		
- по дому	2,5	2,4
- прогулка медленная	2,8	3,0
- в обычном темпе	3,2	3,4
- с грузом 10 кг	3,5	4,0
Ходьба в гору:		
- медленная	4,7	4,7
- в обычном темпе	5,7	4,6
- быстрая	7,5	6,6
- в обычном темпе с грузом 10 кг	6,7	6,0
Ходьба под гору:		
- медленная	2,8	2,3
- в обычном темпе	3,1	3,0
- быстрая	3,6	3,4
- с нагрузкой	4,6	4,6
- по снежной дороге	4,9	4,9
Прием пищи	1,5	1,7
Езда в транспорте	1,7	1,5
Приготовление пищи	2,2	2,2
Мытье посуды	2,2	2,2
Стирка вручную	3,8	3,8
Подметание пола	2,6	2,6
Чтение	1,6	1,6
Хозяйственные работы по дому	3,3	3,3
Стирка вручную	3,0	3,0
Мытье окон	3,6	3,6
Студенты:		
- слушание лекции, работа в лаборатории сидя	1,6	1,6
- занятия на уроках	1,9	1,8
- перерыв между занятиями	2,8	2,5
- чтение вслух	1,6	1,6
- работа в лаборатории стоя (практические занятия)	2,3	2,3
Научные работники:		
- просмотр научной литературы	1,8	1,8
- реферирование научной литературы	2,0	2,0
- обсуждение научных проблем	2,2	2,2
- выполнение научного эксперимента	2,6	2,6
- печатание на машинке (работа за компьютером)	2,1	2,1

Вид деятельности	Мужчины	Женщины
Спорт		
Бег	8,8	8,8
Плавание	7,7	7,7
Гребля	7,1	7,1
Езда на велосипеде	8,7	8,7
Катание на коньках	6,9	6,9
Баскетбол	6,8	6,8
Волейбол	3,6	3,6
Футбол	7,2	7,2
Бокс	9,5	9,5
Быстрые танцы	6,0	6,0
Медленные танцы	3,2	3,2
Катание на роликах	7,4	7,4
Катание на лыжах: - передвижение по пересеченной местности - учебные занятия (тренировки)	 13,5 11,0	 13,5 11,0
Аэробика легкая	5,8	5,8
Аэробика интенсивная и степ-аэробика	7,4	7,4
Велосипедный тренажер (средняя активность)	7,4	7,4
Ритмическая гимнастика	4,7	4,7
Стрейчинг, хатха-йога	4,0	4,0
Подъем тяжестей	3,0	3,0
Пение	1,9	1,9
Игра на фортепиано	2,4	2,4
Бальные танцы (вальс)	4,1	4,1
Вождение автомобиля	2,2	2,2

В таблице 6 приведены данные, показывающие, что затраты энергии при умственном труде мало отличаются от таковых в состоянии покоя и отдыха, а их повышение происходит только в случаях вовлечения мышечной деятельности в умственную работу (выполнение научного эксперимента). Так, затраты энергии при отдыхе стоя относительно ВОО увеличиваются в 1,4 раза, а при чтении, учебе – в 1,6 раза. Вместе с тем хорошо известны напряжение и усталость, возникающие во время и после интенсивной умственной работы (экзамены, творческая работа и др.). Таким образом, методы определения энерготрат, приведенные ниже, неприемлемы для оценки уровней затрат энергии при умственной работе. Вероятно, необходимо применять другие методы, основанные на иных принципах и критериях оценки напряженности умственной работы.

Пример расчета потребности в энергии для мужчины 30 лет с массой тела 70 кг, водителя экскаватора (табл. 7). Его следует отнести к III группе интенсивности труда – работники средней тяжести труда, средней физической активности, КФА=1,9. Проводим хронометраж видов деятельности за сутки, т. е. фиксируем, сколько времени (в часах) этот человек затратил на профессиональную деятельность, на прием пищи, отдых, сон и др. С целью облегчения расчета виды деятельности с одинаковыми энерготратами объединяются. Затем продолжительность каждого вида деятельности нужно умножить на величину КФА, соответствующую этому виду деятельности (они приведены в табл. 6). Далее умножаем полученное значение на величину основного обмена (ВОО) в час. Чтобы получить ВОО в час, нужно табличное значение ВОО для человека конкретного пола и возраста (табл. 5) разделить на 24 ч. В данном случае 1650/24 = 68,75 ккал/час. Суммируя все энергетические затраты за периоды работы и покоя (последняя колонка в табл. 7), вычисляем общий расход энергии за сутки.

Таблица 7

Пример расчета потребности в энергии

Вид деятельности	**Продолжительность, час**	**Энерготраты из табл. 6 (КФА)**	**ВОО, в час**	**Энерготраты в сутки, ккал**
Сон и отдых в постели	8	1,0	68,75	550
Профессиональная деятельность (работа на экскаваторе)	7	2,2	68,75	1058,7
Туалет	1	1,4	68,75	96,2
Прием пищи	1,5	1,5	68,75	154,7
Ходьба по дому	1,5	2,5	68,75	257,8
Хозяйственные работы по дому	3	3,3	68,75	680,6
Чтение	1	1,6	68,75	110
Отдых сидя	1	1,2	68,75	82,5
Итого	24 часа			2990,5 ккал

Более быстро, но с меньшей точностью можно рассчитать потребность в калориях следующим образом. Величину основного обмена (1650 ккал в сутки) нужно умножить на КФА, который равен для профессиональной группы III 1,9: 1650×1,9 = 3135 ккал в сутки.

Изучение условий труда и величин затраты энергии промышлен-

ных рабочих показало, что определяющим фактором при этом является уровень механизации производственных процессов. При работе средней тяжести энерготраты увеличиваются в 2,5–5 раза относительно ВОО. При полной автоматизации производства и переходе на пультовую деятельность энерготраты рабочих приближаются к величинам затрат энергии при умственной работе.

Как правило, энерготраты больше в первой половине дня, к концу дня они снижаются, что соответствует биосоциальным ритмам жизнедеятельности человека. Обильная еда в первой половине дня и менее нагрузочная во второй – физиологична, так как при этом усвоение питательных веществ осуществляется путем менее напряженного метаболизма. Еда в утренние часы способствует высвобождению большого количества пищеварительных гормонов, поэтому в утренние часы даже большие объемы пищи усваиваются легче и калории «сгорают» полностью. Существуют биологические часы выделения пищеварительных соков и гормонов, контролирующих усвоение питательных веществ. К примеру, инсулин снижает содержание сахара в крови, способствует переходу углеводов в жирные кислоты и, таким образом, образованию жира. Уровень инсулина в утренние часы более низкий, поэтому сахар крови расходуется на восполнение энерготрат и сгорает, не запасаясь. Во второй половине дня уровень инсулина повышается, особенно при поздней еде, при этом сахар крови интенсивно превращается в жирные кислоты, происходят накопление, отложение жира.

Таким образом, величина суточных энерготрат служит основанием для определения количественной стороны питания, т. е. энергетическая ценность суточного пищевого рациона должна соответствовать энерготратам. Длительное или кратковременное, но острое нарушение данного закона (частичное или полное голодание, переедание) изменяет массу и структуру тела, функциональные возможности организма, его реактивность, адаптационный потенциал к меняющимся условиям обитания и может явиться причиной или фактором риска многих патологических состояний.

Нарушение энергетической адекватности питания может происходить за счет внешних и внутренних причин. К внешним причинам относятся недостаточное или избыточное поступление питательных веществ, к внутренним – нарушения в состоянии здоровья человека, препятствующие поступлению пищи или затрудняющие усвоение питательных веществ (например, энзимопатии, эндокринные наруше-

ния, усиленный распад питательных веществ при лихорадке, травмах, ожогах и др.).

Нормальные в физиологическом отношении условия создаются при обеспечении энергетического равновесия, т. е. когда достигается более или менее близкое соответствие поступления и расхода энергии в течение суток. В первой половине жизни, когда активно происходят процессы роста и развития, необходимо некоторое превышение (на 10–15%) энергетической ценности питания над производимыми затратами энергии. Во второй половине жизни такое превышение может быть допущено только при интенсивной физической нагрузке (трудовой, спортивной и др.). У людей, не занимающихся каким-либо видом физической деятельности, превышение калорийности питания даже на 5–10% может привести к развитию тучности и прогрессированию атеросклеротического процесса. Таким образом, при организации питания той или иной группы населения, при определении калорийности рациона необходимо учитывать разнообразные факторы:

- возраст;
- пол;
- характер трудовой деятельности;
- наличие дополнительных видов физической нагрузки;
- распорядок дня;
- климатические условия;
- физиологическое состояние организма.

2.3. Методы определения энерготрат

Энерготраты организма определяют по количеству тепла, освобождающегося при жизнедеятельности. Количество тепла можно измерить непосредственно методом прямой калориметрии, а также определить по газообмену методом непрямой калориметрии или же расчетным хронометражно-табличным методом.

Метод прямой калориметрии. Образующееся в организме тепло выделяется в окружающее пространство. Чтобы измерить это тепло, человека помещают на определенный срок (сутки) в калориметрическую камеру, изготовленную из теплоизоляционного материала. В камеру подается воздух, нагретый до температуры воздуха камеры. Тепло, выделяемое организмом, поглощается водой, протекающей по системе трубок, проложенных между стенками камеры. Температура воды поддерживается на постоянном уровне. Зная объем протекающей воды и разницу температуры в приводящей и отводящей труб-

ках, определяют количество тепла, выделившегося из организма человека. Широкое использование этого метода ограничивает отсутствие достаточного количества дорогостоящих калориметрических камер, возможность изучения только отдельных простейших трудовых процессов, а также изоляция обследуемого человека от влияния многочисленных факторов внешней среды, оказывающих большое влияние на обмен веществ и энергии.

Метод косвенной калориметрии. Значительно более широкое распространение получил сравнительно простой метод определения энерготрат – метод непрямой (косвенной) калориметрии или газообмена.

При окислении основных компонентов пищи организм потребляет определенное количество кислорода. Окисляемые вещества разрушаются, образуя соответствующие количества углекислоты, которая выделяется с выдыхаемым воздухом. Исследуя химический состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, определяют количество кислорода, поглощенного организмом за определенное время, а также количество выделенной им за это же время углекислоты, рассчитывают дыхательный коэффициент (CO_2/O_2) и энерготраты по количеству поглощенного кислорода. Значение дыхательного коэффициента в зависимости от состава пищи колеблется от 1,0 при окислении углеводов до 0,7 при окислении жиров и составляет 0,81 при окислении белков.

Газообмен исследуют в особых камерах или при помощи специальных масок, конструкция которых позволяет собирать выдыхаемый воздух в газонепроницаемые мешки. На основании данных о газообмене с помощью расчетов определяют количество тепла, которое было выделено человеком, и, следовательно, энергетические затраты его организма.

Хронометражно-табличный метод (табл.7). Сущность его заключается в точной регистрации времени (хронометраже), затрачиваемом на выполнение различных видов деятельности, в том числе на сон и отдых за сутки. Полученные данные с помощью таблицы энергетических затрат при различных видах деятельности (табл. 6) позволяют достаточно точно рассчитать суточные затраты энергии людей различных профессий. Таблица энергетических затрат при различных видах труда, отдыха, домашней работы, дополнительной физической нагрузки составлена на основании изучения и точного учета расхода энергии, производимого в единицу времени при том или ином виде деятельности с учетом основного обмена.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Нерегулируемые энерготраты организма: определение, примеры.
2. Регулируемые энерготраты организма: определение, примеры.
3. Факторы, влияющие на величину основного обмена человека.
4. Специфически динамическое действие пищи.
5. Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности.
6. Методы определения энерготрат, их сравнительная характеристика.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один верный ответ.

1. РЕГУЛИРУЕМЫЕ ЭНЕРГОТРАТЫ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСЯТ ОТ
    1) метеоусловий
    2) количества потребляемой пищи
    3) пола
    4) физической активности

2. К ПЕРВОЙ ГРУППЕ ПО КОЭФФИЦИЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОТНОСЯТСЯ
    1) врачи-хирурги
    2) медицинские сестры
    3) студенты
    4) водители транспорта

3. ПОВЫШЕНИЕ ОСНОВНОГО ОБМЕНА ЧЕЛОВЕКА ПРОИСХОДИТ ПРИ
    1) старении
    2) гипотиреозе
    3) голодании
    4) туберкулезе

4. МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭНЕРГОТРАТ
    1) балансовый
    2) лабораторный
    3) непрямой калориметрии
    4) статистический по меню-раскладкам

5. ПРИ ПОВЫШЕНИИ СРЕДНЕГОДОВОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА, ПО СРАВНЕНИЮ СО СТАНДАРТНОЙ, ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ НА КАЖДЫЕ 10 ºС ПОНИЖАЕТСЯ НА (%)
    1) 10
    2) 5
    3) 15
    4) 20

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача №1. Участковый врач имеет величину основного обмена 1400 ккал и относится ко второй группе по интенсивности труда (КФА=1,6). Калорийность пищевого рациона врача за сутки составила 2150 ккал.

1. Рассчитать энерготраты участкового врача за сутки.

2. Сопоставить энерготраты и калорийность пищевого рациона, сделать вывод.

Задача №2. Режим питания студентки был следующим: первый завтрак в 6.30, калорийность – 300 ккал; второй завтрак в 12 ч, калорийность – 200 ккал; обед в 15 ч, калорийность – 400 ккал; ужин в 21 ч, калорийность – 1000 ккал.

1. Оценить соответствие кратности приема пищи гигиеническим рекомендациям.

2. Определить и оценить интервалы между приемами пищи.

3. Определить и оценить распределение калорийности по приемам пищи.

ГЛАВА 3
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

3.1. Нормы питания населения

В основу норм питания заложены представления о различии потребностей организма в энергии и пищевых веществах в зависимости от возраста, пола, климатогеографических и бытовых условий жизни, вида труда и интенсивности выполняемой мышечной работы. Принятые величины являются средними для определённой группы населения.

Институтом питания РАМН на основании данных о средних энерготратах людей различных профессий разработаны «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» (Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21). Это государственный нормативный документ, служащий критерием для оценки фактического питания населения, для расчета продовольственной потребительской корзины, является научной базой при планировании производства продуктов питания, используется при разработке мер социальной защиты, обеспечивающих сохранение здоровья, а также для расчетов рационов питания организованных коллективов. «Нормы…» используются во врачебной практике для оценки индивидуального питания, а при необходимости – для обоснования рекомендаций, направленных на его коррекцию. Величины, рекомендуемые в «Нормах…», основаны на научных данных биохимии, физиологии и других отраслей медицинской науки о роли, взаимоотношениях, усвояемости отдельных пищевых веществ и величинах их истинных потребностей. При обосновании «Норм...» использованы результаты исследования фактического питания и состояния здоровья населения в различных регионах страны, а также результаты клинических наблюдений. Содержащиеся в «Нормах…» величины носят обобщенный характер и относятся к группам лиц с одинаковыми характеристиками: пол, возраст, масса тела, размеры энерготрат.

В таблицах 8, 9 приведены нормы физиологических потребностей в энергии и основных пищевых веществах для взрослого населения, в

таблице 10 – для беременных и кормящих женщин.

Таблица 8

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для мужчин

Показатель (в сутки)	Группа физической активности, (коэффициент физической активности)													
	I (1,4)			II (1,6)			III (1,9)			IY (2,2)			КФА – 1,7**	
	Возрастные группы													
	18-29	30-44	45-64	18-29	30-44	45-64	18-29	30-44	45-64	18-29	30-44	45-64	65-74	>75 лет
Энергия и макронутриенты														
Энергия, ккал*	2400	2300	2150	2750	2650	2450	3250	3150	2900	3800	3650	3400	2400	2300
Белок, г	84	81	75	89	86	80	102	98	91	114	110	102	84	81
в т. ч. животный, г	42	41	38	45	43	40	51	49	46	57	55	51	42	41
Жиры, г	80	77	72	92	88	82	108	105	97	127	122	113	80	77
Углеводы, г	336	322	301	392	378	349	467	453	417	551	529	493	336	322

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для женщин

Показатель (в сутки)	Группа физической активности, (коэффициент физической активности)													
	I (1,4)			II (1,6)			III (1,9)			IY (2,2)			КФА – 1,7**	
	Возрастные группы													
	18-29	30-44	45-64	18-29	30-44	45-64	18-29	30-44	45-64	18-29	30-44	45-64	65-74	>75 лет
Энергия и макронутриенты														
Энергия, ккал*	1900	1800	1700	2200	2100	1950	2600	2500	2300	3000	2850	2700	1900	1800
Белок, г	67	63	60	72	68	63	81	78	72	90	86	81	67	63
в т. ч. животный, г	34	32	30	36	34	32	41	39	36	45	43	41	34	32
Жиры, г	63	60	57	73	70	65	87	83	77	100	95	90	63	60
Углеводы, г	266	252	238	314	299	278	374	359	331	435	413	392	266	252

*Примечание: * – для лиц, работающих в условиях Крайнего Севера, энерготраты увеличиваются на 15% и пропорционально возрастают потребности в белках, жирах и углеводах; ** – желаемая физическая активность.*

Величина потребности в энергии зависит от климата. Нормы питания предусматривается подразделять по трем климатическим зонам – центральной, северной и южной. Потребность в энергии жителей северной зоны выше, чем жителей центральной зоны на 10–15%, что должно обеспечиваться за счет увеличения потребления жиров и в несколько меньшей степени – белков и углеводов. Для южной зоны по сравнению с центральной потребность в энергии снижена на 5% за счет уменьшения доли жиров, замещаемых углеводами. Это объясняется тем, что при высокой температуре воздуха затраты организма на теплопродукцию снижаются.

Таблица 9

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для мужчин и женщин

Показатель (в сутки)	**Мужчины**	**Женщины**
	Старше 18 лет	
Макронутриенты		
МНЖК, % от ккал	10	
ПНЖК, % от ккал	6–10	
Омега-6, % от ккал	5–8	
Омега-3, % от ккал	1–2	
Сахар, % от ккал	<10	
Пищевые волокна, г	20–25	
Витамины		
Витамин С, мг	100	
Витамин В1, мг	1,5	
Витамин В2, мг	1,8	
Витамин В6, мг	2,0	
Ниацин, мг ниац.экв	20	
Витамин В12, мкг	3,0	
Фолаты, мкг	400	
Пантотеновая кислота, мг	5,0	
Биотин, мкг	50	
Витамин А, мкг рет. экв.	900	800
Бета-каротин, мг	5,0	
Витамин Е, мг ток. экв.	15	
Витамин К, мкг	120	
Витамин D, мкг	15*	

Окончание таблицы 9

Минеральные вещества		
Кальций, мг	1000**	
Фосфор, мг	700	
Магний, мг	420	
Калий, мг	3500	
Натрий, мг	1300	
Хлориды, мг	2300	
Железо, мг	10	18
Цинк, мг	12	
Йод, мкг	150	
Медь, мг	1,0	
Хром, мкг	40	
Молибден, мкг	70	
Фтор, мг	4,0	
Марганец, мг	2,0	

*Примечание: * – для лиц старше 65 лет – 20 мкг; ** – для лиц старше 65 лет – 1200 мг.*

Таблица 10

Потребности в энергии и пищевых веществах для женщин в период беременности и кормления ребенка

Показатель (в сутки)	**Беременные**			**Кормящие**	
Энергия и макронутриенты	1 триместр	2 триместр	3 триместр	1–6 мес.	7–12 мес.
Белки, % от ккал	12	12–15	12–15	12–15	12–15
Жиры, % от ккал	30–33	30–33	30–33	30–33	30–33
Углеводы, % от ккал	55–58	55–58	55–58	55–58	55–58
Витамины					
Витамин С, мг	110	110	110	130	130
Витамин B_1, мг	1,5	1,7	1,7	1,8	1,8
Витамин B_2, мг	1,8	2,0	2,0	2,1	2,1
Витамин B_6, мг	2,0	2,3	2,3	2,5	2,5
Ниацин, мг ниац. экв	20	20	20	20	20
Витамин B_{12}, мкг	3,0	3,5	3,5	3,5	3,5
Фолат, мкг	600	600	600	500	500
Пантотеновая кислота, мг	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0
Биотин, мкг	50	50	50	50	50

Окончание таблицы 10

Витамин А, мкг рет. экв.	800	900	900	1200	1200
Бета-каротин, мг	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Витамин Е, мг ток. экв.	15	17	17	19	19
Витамин D, мкг	15	15	15	15	15
Витамин К, мкг	120	120	120	120	120
Минеральные вещества					
Кальций, мг	1000	1300	1300	1400	1400
Фосфор, мг	700	900	900	900	900
Магний, мг	420	450	450	450	450
Калий, мг	2500	2500	2500	2500	2500
Натрий, мг	1300	1300	1300	1300	1300
Хлориды, мг	2300	2300	2300	2300	2300
Железо, мг	18	33	33	18	18
Цинк, мг	12	15	15	15	15
Йод, мкг	150	220	220	290	290
Медь, мг	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
Молибден, мкг	70	70	70	70	70
Марганец, мг	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Селен, мкг	55	55	55	55	55
Хром, мкг	50	50	50	50	50

3.2. Методы изучения фактического питания населения

Для изучения питания населения используется несколько методов.

Балансовый метод. Основан на статистической отчетности. Позволяет характеризовать потребление пищевых продуктов в среднем на душу населения города, области, страны, в различных возрастно-половых, социальных и профессиональных группах в динамике по годам.

Бюджетный метод. Его применение дает возможность анализировать распределение доходов семьи, в том числе на питание, позволяет выявлять потребление количества и видов продуктов питания, фактически расходуемых в семьях за определенный период. Материалы, полученные с помощью балансового и бюджетного методов, используются в основном для правильного планирования производства и распределения пищевых продуктов.

Анкетный (опросный) метод. Применяется для изучения индивидуального питания за короткий период времени (1–2 дня). Сущность метода заключается в опросе обследуемых по специально составленной карте-анкете, включающей вопросы о питании: кратность и часы приема пищи в течение суток, перечень блюд, их масса, рецептура блюд, условия приготовления и приема пищи.

Весовой метод. Основан на непосредственном взвешивании продуктов питания, используемых для приготовления пищи. С его помощью можно определить качественные и количественные показатели питания населения.

Анкетно-весовой метод. Метод, основанный на сочетании опроса изучаемых лиц по заранее составленной анкете и взвешивании потребляемых продуктов, а также изучении режима питания. Этот метод применяется выборочно для изучения питания однородных групп населения, семейного и индивидуального питания.

Статистический метод. Метод расчета основных компонентов рациона по меню-раскладкам. Этот метод получил широкое распространение при оценке общественного питания в организованных коллективах. Также применяется для оценки индивидуального питания.

Лабораторный метод. Позволяет получить наиболее точные данные о фактическом составе пищевого рациона, но в связи с его трудоемкостью он используется лишь в комплексе с вышеприведенными методами (анкетно-весовой и статистический методы расчета основных компонентов рациона по меню-раскладке).

Клинический метод. Суть метода заключается в проведении клинического осмотра людей, антропометрических исследованиях детей и подростков, выявлении симптомов витаминной недостаточности, а также определении биохимических показателей крови и мочи, характеризующих состояние белкового, липидного, углеводного, минерального, витаминного обменов, общего азота мочи, сахара крови и др.

Статистический метод расчета основных компонентов рациона по меню-раскладкам. Этот табличный (расчетный) метод нашел широкое практическое применение при гигиенической оценке рационов питания, поскольку он довольно точен и вполне доступен, не требует для своего осуществления специального оборудования или реактивов. Для подсчета энергетической ценности и химического состава рациона необходимо иметь перечень и количество продуктов, входящих в суточный рацион (меню-раскладку), и справочные таблицы

«Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов».

Меню-раскладка – это перечень блюд, значащихся в суточном меню, с весовой раскладкой продуктов, взятых для приготовления каждого блюда.

3.3. Пищевой статус как показатель здоровья

Термин «пищевой статус» характеризует состояние здоровья, сложившееся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания за продолжительный период времени. Методология оценки пищевого статуса включает определение показателей функции питания, пищевой неадекватности и заболеваемости.

Функция питания – это система обменных процессов, нейрогуморальная регуляция которых обеспечивает относительное постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Функцию питания оценивают по показателям пищеварения и обмена веществ – белкового, жирового, углеводного, витаминного, минерального, водного. В качестве высокоинформативного и простого показателя, отражающего состояние питания, эксперты по питанию ФАО/ВОЗ предлагают использовать индекс массы тела (ИМТ) – индекс Кетле, который определяется по формуле:

$$ИМТ = масса\ тела\ (кг) / рост\ (м^2)$$

Оценка показателей ИМТ представлена в таблице 11.

Таблица 11

Характеристика показателей ИМТ

ИМТ, кг/м^2	**Оценка**
Менее 18,5	Дефицит массы тела
18,5–24,9	Нормальная масса тела
25,0–29,9	Избыточная масса тела
30,0–34,9	Ожирение I степени
35,0–39,9	Ожирение II степени
40,0 и более	Ожирение III степени

Заболеваемость тесно связана с пищевым статусом и обусловлена различными нарушениями питания, в частности недостаточным или

избыточным питанием. Классификация пищевого статуса приведена в таблице 12.

Таблица 12

Классификация состояния питания (пищевой статус)

Пищевой статус	**Симптомы**
Обычный	В результате питания функции и структура тканей не нарушены, адаптационные резервы соответствуют обычным условиям существования.
Оптимальный	Для функций и структуры созданы оптимальные условия питания. Адаптационные резервы компенсируют потребности организма в чрезвычайных ситуациях.
Избыточный	В результате избыточного поступления в организм питательных веществ происходит ухудшение функций, снижение адаптационных резервов, выходящих за пределы изменения структуры тканей.
Недостаточный, в том числе:	В результате недостаточного поступления питательных веществ нарушается функция или структура тканей.
- неполноценный	В результате недостаточного питания отсутствуют видимые нарушения функций и структуры тканей, но адаптационные возможности не соответствуют обычной стрессовой ситуации
- скрытый (преморбидный)	Болезнь еще не наступила, но в результате недостаточного питания ухудшаются функция и структура, отсутствуют необходимые адаптационные резервы.
- болезненный (патологический)	В результате недостаточного питания нарушения функции и структуры тканей проявляются в форме заболевания пищевой недостаточности.

3.4. Состояние здоровья при недостаточном и избыточном пищевом статусе

Избыточный и недостаточный пищевой статус клинически проявляется рядом болезненных состояний. В международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-10) эти состояния относятся к IV классу болезней «Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ» и включают болезни недостаточного и избыточного питания.

При **недостаточном пищевом статусе** наибольшее практическое значение имеет белково-энергетическая недостаточность (БЭН).

БЭН – комплекс патологических состояний, вызываемых недостатком белка и энергии в питании и обычно связанных с сопутствующей инфекцией.

Коды МКБ-10:

E40–E46. Недостаточность питания.

E40. Квашиоркор.

E41. Алиментарный маразм.

E42. Маразматический квашиоркор.

E43. Тяжелая белково-энергетическая недостаточность неуточненная.

E44. Белково-энергетическая недостаточность неуточненная умеренной и слабой степени.

E45. Задержка развития, обусловленная белково-энергетической недостаточностью.

E46. Белково-энергетическая недостаточность неуточненная.

В соответствии с МКБ-11 (ее введение в России не осуществлено), недостаточное питание, или мальнутриция, включает в себя более широкий спектр состояний, возникающих вследствие дефицита калорий, одного или нескольких эссенциальных нутриентов (белков, витаминов, минералов) и других необходимых питательных веществ.

Клинические проявления мальнутриции зависят от возраста, степени и продолжительности дефицита питательных веществ.

• *Белково-энергетическая недостаточность* проявляется в виде *квашиоркора* (отеки, дистрофия, изменение цвета волос), в основе которого – дефицит незаменимых аминокислот, и *алиментарного ма́разма* (выраженное истощение, потеря подкожной жировой клетчатки и мышечной массы), в основе – преимущественно дефицит энергии.

• *Дефицит витаминов и минералов* (микронутриентная недостаточность): приводит к развитию специфических заболеваний, таких как цинга (дефицит витамина С), рахит (дефицит витамина D), анемия (дефицит железа, витамина В12, фолиевой кислоты), зоб (дефицит йода).

• *Нервная анорексия и булимия*: психические расстройства, характеризующиеся искаженным восприятием собственного тела и приводящие к самоограничению в питании или компенсаторным механизмам (вызывание рвоты, прием слабительных).

Недостаточное питание оказывает системное воздействие на организм:

• Иммунная система: ослабление иммунной функции, повышенная восприимчивость к инфекциям.

• Система кровообращения: снижение сердечного выброса, брадикардия, артериальная гипотензия.

• Желудочно-кишечный тракт: нарушение всасывания питательных веществ, атрофия слизистой оболочки кишечника.

• Нервная система: нарушение когнитивных функций, депрессия, апатия.

• Эндокринная система: нарушение выработки гормонов, задержка полового созревания.

• Костная система: остеопороз, повышенный риск переломов.

Диагностика мальнутриции включает оценку анамнеза, физикальное обследование, антропометрические измерения (вес, рост, окружность плеча), лабораторные исследования (общий анализ крови, биохимический анализ крови, определение уровня витаминов и микроэлементов). Лечение направлено на восстановление нормального статуса питания и устранение причин мальнутриции. Оно включает диетотерапию, нутритивную поддержку (энтеральное и парентеральное питание), лечение основного заболевания.

Избыточный пищевой статус возникает при чрезмерном потреблении калорий, преимущественно за счет животных жиров, легкоперевариваемых углеводов, других питательных веществ.

В соответствии с МКБ-10 избыточное питание включают следующие состояния и болезни:

E65–E68. Ожирение и другие виды избыточности питания

E65. Локализованное отложение жира (жировые подушки)

E66. Ожирение

E66.0. Ожирение, обусловленное избыточным поступление энергетических ресурсов

E66.1. Ожирение, вызванное приемом лекарственных средств

E66.2. Крайняя степень ожирения, сопровождаемая альвеолярной гиповентиляцией

E66.8. Другие формы ожирения

E66.9. Ожирение неуточненное

E67. Другие виды избыточности питания

E68. Последствия избыточности питания

Основным клиническим проявлением избыточного питания является *увеличение массы тела* и развитие *ожирени*я, которое оценива-

ется по индексу массы тела. Ожирение ассоциировано с повышенным риском развития следующих заболеваний:

• Сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, инсульт.

• Сахарный диабет 2 типа: инсулинорезистентность, нарушение толерантности к глюкозе.

• Неалкогольная жировая болезнь печени: стеатоз, стеатогепатит, цирроз.

• Онкологические заболевания: рак молочной железы, рак толстой кишки, рак эндометрия.

• Заболевания опорно-двигательного аппарата: остеоартрит, подагра.

• Нарушения репродуктивной функции: бесплодие, синдром поликистозных яичников.

• Синдром обструктивного апноэ сна: остановка дыхания во сне, храп.

• Психологические проблемы: депрессия, тревожность, низкая самооценка.

Избыточное питание оказывает негативное воздействие на организм посредством следующих механизмов:

• Хроническое воспаление: избыток жировой ткани приводит к высвобождению провоспалительных цитокинов, способствующих развитию инсулинорезистентности, атеросклероза и других хронических заболеваний.

• Инсулинорезистентность: снижение чувствительности тканей к инсулину, приводящее к гипергликемии и развитию сахарного диабета 2 типа.

• Липотоксичность: накопление липидов в неадипозных тканях (печени, мышцах, поджелудочной железе), вызывающее нарушение их функции.

• Оксидативный стресс: повышенная продукция свободных радикалов, повреждающих клетки и ткани.

Диагностика ожирения включает оценку ИМТ, измерение окружности талии, определение состава тела (биоимпедансометрия). Лечение направлено на снижение массы тела и поддержание достигнутого результата. Оно включает изменение образа жизни (диетотерапия, повышение физической активности), медикаментозную терапию (в отдельных случаях), хирургическое лечение (бариатрическая хирургия).

По данным Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, главными нарушениями пищевого статуса населения Российской Федерации являются:

– избыточное потребление животных жиров;
– дефицит полиненасыщенных жирных кислот;
– дефицит витаминов С, В1, В2, фолиевой кислоты, ретинола, токоферола, бета-каротина и др.;
– дефицит минеральных веществ: кальция, магния;
– дефицит микроэлементов: йода, фтора, селена, цинка, железа;
– дефицит пищевых волокон.

И недостаточное, и избыточное питание представляют собой серьезные угрозы для здоровья человека. Профилактика и своевременное лечение нарушений питания являются важными задачами общественного здравоохранения. Ключевыми компонентами профилактики являются пропаганда здорового образа жизни, образование населения по вопросам питания, создание благоприятной среды для здорового питания и физической активности.

Практическая часть

1. Определить собственные энергетические затраты за сутки, предшествующие занятию. Для этого используются данные таблицы 5 (упрощенный метод определения основного обмена) и данные таблицы 6 (хронометражно-табличный метод). Составить таблицу на основании примера расчета энерготрат водителя (табл. 7).

2. Записать свой рацион питания за те же сутки, за которые определялись энерготраты, с указанием времени приема пищи.

3. Рассчитать калорийность, указать химический состав рациона питания по меню-раскладке. Пример меню-раскладки представлен в таблице 13.

I этап – составить меню-раскладку, на основании данных о перечне и весе съеденных блюд, в которой каждое блюдо раскладывается на входящие в его состав продукты. Для облегчения этой работы даны справочные, вспомогательные таблицы 15–18.

II этап – подсчитать калорийность, содержание белков, жиров, углеводов, кальция, фосфора и витамина С в индивидуальном рационе питания. Для этого нужно использовать данные таблицы «Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов». Таблицы составлены в пересчете на 100 г съедобной части каждого продукта, поэтому фактически съеденную мас-

су каждого продукта (в г), указанную в меню-раскладке, нужно умножить на указанное в таблице содержание того или иного питательного вещества, а полученный результат разделить на 100.

4. Оценить полноценность пищевого рациона путём сравнения фактически полученных данных с «Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии различных групп населения» (табл. 8, 9) и собственными энерготратами.

5. Заполнить «Схему гигиенической оценки индивидуального питания» для оценки качественного состава рациона (табл. 14).

6. Составить заключение по результатам гигиенической оценки меню-раскладки, дать рекомендации по коррекции пищевого рациона с конкретными примерами введения в рацион или исключения из него определенных продуктов.

Таблица 13

Меню-раскладка суточного рациона питания

Наименование продуктов; время приёма пищи	**Вес, г**	**Белки, всего, г** (в т.ч. животные)	**Жиры, всего, г** (в т.ч. растительные)	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**Кальций, мг**	**Фосфор, мг**	**Вит. С, мг**
Завтрак (7 часов)								
Чай с сахаром	20	-	-	24,9	93,5	-	-	-
Хлеб белый	100	7,6	0,9	49,7	226	26	83	-
Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6	4,4	3,8	-
Колбаса вареная	30	4,11	6,84	-	78	8,7	53,4	-
Всего:		11,83 (4,23)	24,24 (0,9)	74,78	547,1	39,1	140,2	-
Обед (13 часов)								
Котлета мясная								
с макаронами:								
Мясо	150	28,35	18,6	-	280,5	13,5	297	-
Масло растит.	20	-	19,94	-	179,4	-	-	-
Яйцо	½шт.	3,17 (3,17)	28,75	0,17	39,25	13,7	46,2	-
Хлеб белый	25	1,9	0,22 (0,22)	12,42	56,5	6,5	20,7	-
Макароны	60	6,36	0,54 (0,54)	45,12	199,2	10,8	135,6	-
Компот:								
Сухофрукты	70	1,5		42,0	139,3	77,7	53,9	-
Сахар	30	-	-	29,7	112,2	-	-	1,4
Хлеб ржаной	200	13,0	2,0	181,8	380	76	312	-
Всего		54,28 (31,75)	70,05 (22,7)	1311,2	1386,35	198,2	865,4	-

Окончание таблицы 13

Ужин (18 часов)								
Кефир 2,5 % жира	200	5,6 (5,6)	6,4	8,2	118	240	190	1,4
Булочка	100	7,6	5,0 (5,0)	6,4	288	25	85	-
Яблоко	100	0,4	-	11,3	46	16	11	13
Всего:		13,6 (5,6)	11,4 (5,0)	25,9	452	281	286	14,4
Итого:		79,71 (41,34)	105,69 (28,6)	411,9	2385,5	518,3	1291,6	15,8

Таблица 14

Схема гигиенической оценки индивидуального питания

№ п/п	Показатель	Данные фактического рациона	Нормы	Оценка
1	Сравнить калорийность суточного рациона питания с энерготратами	Калорийность рациона	Фактические энерготраты	Соответствует / не соответствует норме;
	Белки			
2.1	Общее количество, г		из табл. 8	
2.2	% Белков животного происхождения по отношению к общему количеству белков		50 %	
2.3	Калорийность белков, % от общей калорийности суточного рациона: (данные п. 2.1. × 4 ккал) × 100 % / Калорийность суточного рациона		12–14 %	
3	*Жиры*			
3.1	Общее количество жиров, г		Из табл. 8	
3.2	Количество жиров растительного происхождения, % по отношению к общему количеству жиров		30 %	
3.3	Калорийность жиров, % от калорийности суточного рациона: (данные п. 3.1. × 9 ккал) · 100 % / Калорийность суточного рациона		30 %	
4	*Углеводы*			
4.1	Общее количество углеводов, г		из табл. 8	

Окончание таблицы 14

4.2	Калорийность углеводов, % от калорийности суточного рациона: (данные п. 4.1. × 4 ккал) × 100 % Калорийность суточного рациона		56–58 %	
5	Соотношение массы белков, жиров, углеводов, г (за 1 принять кол-во г белков)		1:1:4	
6	Содержание макроэлементов: Кальция, мг Фосфора, мг		из табл. 9	
7	Содержание витамина С, мг		из табл. 9	
8	Режим питания: Кратность приема пищи Интервалы между приемами пищи, ч. Распределение суточной калорийности по приемам пищи, %		 3–4 4–5 **3-х разовое** завтрак 30 обед 45-50 ужин 20-25 **4-х разовое** 1 завтрак 20 2 завтрак 15 обед 45-50 ужин 15-20	

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ

Таблица 15

Примерный набор продуктов
для наиболее часто применяемых блюд

Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию	**Количество продуктов, г**	**Наименование блюда и примерный набор продуктов на одну порцию**	**Количество продуктов, г**
Первые блюда			
Борщ			
Мясо	50–100	Помидоры и огурцы	25
Капуста	150	Коренья	10
Картофель	100	Томат	10
Свекла	100	Жир	10
Морковь	20	Мука	5
Лук репчатый	10	Итого:	330
Томат	10	*Суп крупяной (рисовый, перловый)*	
Сметана	20	Крупа	30–50
Мука	5	Мясо	50
Итого:	465	Картофель	100–150
Щи		Морковь	10–20
Мясо	50	Лук	5–10
Капуста свежая или квашеная	200	Томат	5
Картофель	100	Жир	10–15
Морковь	25	Итого:	300
Лук	10	*Суп гороховый*	
Томат	10	Горох	70
Коренья	10	Мясо	50
Сметана	20	Лук	20
Мука	10	Масло сливочное	10
Итого:	435	Итого:	150
Рассольник		*Суп с лапшой*	
Почки	70	Лапша или макароны	50
Огурцы соленые	50	Курица	50
Картофель	100	Яйцо	¼ шт.
Морковь	20	Морковь	20
Капуста	50	Лук	10
Лук	5	Масло сливочное	10
Сметана	20	Итого:	140

Мука	5	*Суп грибной*	
Итого:	320	Крупа перловая	40
Солянка		Грибы сухие	20
Мясо или рыба	100–150	Картофель	200
Капуста или картофель	100	Лук	5
Морковь	20	Масло растительное	15
Лук	10	Итого:	280
Итого:	280		
Вторые блюда			
Мясные		*Сосиски*	
Мясо жареное		*Сосиски*	150
Мясо	150	Огурцы соленые	50
Картофель	200	Картофель	150
Масло топленое	15	Масло растительное	10
Мука	5	Итого:	360
Итого:	370		
Мясо тушеное		*Свиные отбивные*	
Мясо	200	Свинина	150
Картофель	200	Капуста	100
Морковь	20	Морковь	50
Лук	20	Картофель	50
Томат	10	Яйцо	¼ шт.
Масло растительное	10	Сухари	15
Итого:	460	Итого:	365
Курица жареная		*Макароны с фаршем*	
Курица	250	Мясо	100
Рис	100	Макароны	80
Масло растительное	10	Томат	10
Сметана	30	Масло растительное	10
Итого:	390	Итого:	200
Плов		*Рыбные*	
Баранина	100	*Рыба жареная*	
Рис	100	Рыба	150–200
Морковь	5	Картофель	200
Лук	15	Огурцы соленые	50
Томат	10	Лук	5
Мука	5	Сухари	20
Масло растительное	15	Масло растительное	20
Итого:	255	Итого:	495
Печень жареная		*Котлета рыбная*	
Печень	200	Рыба	150
Картофель	100	Картофель	200

Продолжение таблицы 15

Огурцы соленые	50	Яйцо	¼ шт.
Сметана	25	Булка	25
Масло растительное	10	Томат	10
Яйцо	¼ шт.	Мука	5
Итого:	400	Итого:	390
Котлета		*Сельдь с яйцом*	
Говядина	100–150	Сельдь	50
Картофель	200	Яйцо	¼ шт.
Морковь	60	Лук	5
Булка	30	Итого:	65
Мука	5	*Крупяные*	
Лук	10	*Каша рисовая, манная*	
Томат	10	Крупа	60
Масло растительное	10	Масло сливочное	10
Итого:	475	Молоко	150
		Итого:	220
Каша гречневая, пшенная, перловая		*Каша овсяная*	
Крупа	70	Крупа	60
Масло	30	Масло сливочное	10
Итого:	100	Молоко	150
Котлета рисовая		Итого:	220
Рис	70	*Пудинг рисовый*	
Масло	20	Рис	60
Яйцо	¼ шт.	Молоко	100
Мука	15	Масло сливочное	10
Итого: 110		Сухари	25
		Сахар	10
		Итого:	205
Изюм	10	*Овощные*	
Яйцо	¼ шт.	*Винегрет*	
Итого:	215	Картофель	150
Мучные		Свекла	80
Макароны запеченные		Капуста квашеная	50
Макароны	80	Огурцы соленые	25
Масло	20	Морковь	20
Молоко	50	Лук	10
Сыр	10	Масло растительное	*20*
Яйцо	½ шт.	Итого:	355
Итого:	170	*Котлеты картофельные*	
Ватрушка		Картофель	300
Мука	50	Лук	10
Творог	80	Мука	10

Окончание таблицы 15

Масло	20	Яйцо	½ шт.
Молоко	50	Масло растительное	20
Сахар	15	Итого:	340
Яйцо	¼ шт.	*Картофель жареный*	
Итого:	225	Картофель	250
Блинчики		Масло растительное	20
Мука	70	Лук	10
Сметана	40	Итого:	280
Масло	10		
Сахар	2		
Итого:	122		
Яично-молочные и сладкие блюда			
Яичница		*Сырники*	
Яйцо	2 шт.	Творог	200
Молоко	25	Масло растительное	10
Масло растительное	10	Сахар	20
Итого:	135	Мука	10
Омлет с мясом		Яйцо	½ шт.
Яйцо	2 шт.	Итого:	240
Молоко	50	*Вареники*	
Мясо	80	Творог	150
Масло растительное	10	Мука	30
Итого:	240	Сахар	10
		Яйцо	½ шт.
		Итого:	200
Кисель молочный		*Кисель клюквенный*	
Молоко	200	Клюква	80
Крахмал	10	Крахмал	20
Сахар	10	Сахар	40
Итого:	220	Вода	100
		Итого:	240
Компот из сухофруктов		*Компот из яблок*	
Сухофрукты	70	Яблоки	100
Сахар	30	Сахар	25
Вода	100	Вода	100
Итого:	200	Итого:	225

Таблица 16

Средняя масса овощей и фруктов

Продукт	**Масса, г**	**Продукт**	**Масса, г**
Картофель, огурец	100	Апельсин	150
Морковь, лук репчатый	75	Мандарин	45
Корень петрушки	50	Лимон	60
Томат, см в диаметре: 5,5 и 6,5	75 и 115	Яблоко, см в диаметре: 5 и 6,5	90 и 130
Гранат	125	Яблоко апорт зимний	250
Персик, хурма	85	Инжир	40
Абрикос	26	Слива	30
Груша	135	Вишня, крыжовник, малина	2,5–3
Банан	72	Смородина черная	1

Таблица 17

Масса пищевых продуктов, г в штуке

Продукт	**Масса, г**	**Продукт**	**Масса, г**
Хлеб 1 кусок	50	Батончик, помадка, пастила	15
Булка «Городская»	200	Ирис	7
Сдоба обыкновенная	50	Мармелад	12
Рожок сдобный	60	Зефир	33
Сухарь сливочный	20	Печенье сахарное	13,5
Сушка простая	10	Печенье затяжное	10
Сахар-рафинад прессованный	7,5	Печенье сдобное	35
Карамель с начинкой	6	Галета	15,5
Конфета шоколадная	12,5	Пряник	20
Батончик, помадка, пастила	15	Мармелад	12
Ирис	7	Печенье сахарное	13,5
Печенье сдобное	35	Сыр плавленый	35 и 100
Галета	15,5	Сарделька	100
Пряник	20	Сосиска	50
Пирожное	75	Яйцо куриное	47

Таблица 18

Масса пищевых продуктов
в наиболее часто используемых мерах объема

Продукт	**Масса продукта в граммах при объёме**		
	Стакан, 250 см³	**Ложка**	
		столовая, 18 мл	**чайная, 5 мл**
Мука пшеничная	160	25	8
Панировочные сухари	125	15	5
Крупа гречневая ядрица	210	25	8
Крупа манная	200	25	8
Крупа ячневая	180	20	7
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	12	3
Пшено	220	25	8
Крупа кукурузная, ячневая, пшеничная	180	20	6
Макароны	100	-	-
Рис, перловая крупа	230	25	8
Фасоль	220	30	10
Горох лущеный	230	-	-
Сахар-песок	200	25	8
Соль	325	30	10
Молоко, сливки, кефир, простокваша	250	20	5
Сметана 10 % жирности	250	20	9
Творог жирный, нежирный	-	17	5
Молоко сухое	-	20	6
Молоко сгущенное стерилизованное	-	18	5
Сливки сгущенные с сахаром	-	30	12
Маргарин, майонез	-	15	4
Масло топленое	245	20	5
Масло сливочное	210	50	30
Масло растительное	240	20	5
Мед натуральный	325	30	8
Томат-пюре	220	25	8
Томат-паста	225	30	10
Желатин	-	15	6
Лимонная кислота	-		3
Перец черный молотый	-	9	5
Варенье	330	45	20
Джем	300	40	15

Окончание таблицы 18

Повидло	300	36	12
Томатный и фруктовый соки	250	18	5
Компоты фруктовые (консервы)	250	-	-
Крахмал картофельный	200	30	9
Ядро миндаля, ореха (фундук)	165	30	-
Какао-порошок	-	25	9
Ягоды свежие: вишня, черешня, брусника клюква, крыжовник, мали- на, смородина черная шиповник сухой	 165 140 145 180	 - - -	 - - -

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Методы изучения фактического питания населения.
2. Нормы питания различных групп населения.
3. Факторы, определяющие нормы питания населения.
4. Понятие «пищевой статус», классификация.
5. Состояние здоровья при недостаточном пищевом статусе.
6. Состояние здоровья при избыточном пищевом статусе.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите один правильный ответ.

1. ПИЩЕВОЙ СТАТУС ЧЕЛОВЕКА, АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ КОТОРОГО КОМПЕНСИРУЮТ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
    1) обычный
    2) оптимальный
    3) избыточный
    4) недостаточный

2. ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ГРАММАХ В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ ЗДОРОВОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА
    1) 1:1:4

2) 4:1:1
3) 1:2:2
4) 1:2:4

3. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА (%)
   1) 15–30
   2) 55–60
   3) 75–80

4. ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В РАЦИОНЕ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА
   1) 10:90
   2) 30:70
   3) 70:30
   4) 90:10

5. НАИБОЛЕЕ ТОЧНЫЙ МЕТОД ОЦЕНКИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
   1) балансовый
   2) весовой
   3) статистический
   4) лабораторный

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задача №1. Суточный рацион питания студента в возрасте 20 лет при энергетических затратах 2850 ккал включает: белков – 48 г, из них 15 г животного происхождения; жиров – 64 г, из них 20 г растительного происхождения; углеводов – 320 г; кальция – 400 мг; фосфора – 680 мг; витамина С – 8 мг.

Оцените рацион питания студента по следующим показателям:

- *калорийность рациона, его соответствие энерготратам;*
- *соответствие норме количества питательных веществ в рационе, минеральных веществ, витамина С;*
- *соответствие нормативу доли белков животного происхождения относительно их общего количества, жиров расти-*

тельного происхождения относительно их общего количества;

- *соотношение содержания белков, жиров, углеводов.*

Задача №2. Полдник студента состоял из стакана молока (200 г) и хлеба белого (100 г) с сыром (20 г).

Таблица химического состава пищевых продуктов (в 100 г)

Наименование продуктов	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Хлеб белый	7,0	0,7	49,9
Молоко	2,8	3,5	4,5
Сыр плавленый	26,8	27,3	1,8

Рассчитайте калорийность полдника.

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Глава 1
Питание как фактор здоровья

Номер теста	1	2	3	4	5
Ответ	1	2	4	3	3

Глава 2
Энергетический баланс организма человека

Номер теста	1	2	3	4	5
Ответ	4	3	4	3	2

Глава 3
Гигиеническая оценка питания населения

Номер теста	1	2	3	4	5
Ответ	2	1	2	3	4

ОТВЕТЫ НА СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Глава 2
Энергетический баланс организма человека

Задача №1

1. 1400×1,6=2240 ккал.
2. Энерготраты превышают калорийность рациона на 90 ккал.

Задача №2

1.Питание 4-кратное, что соответствует гигиенической рекомендации.

2. Интервалы между приемами пищи составили от 3 до 6 ч, норматив – не более 5 ч.

3. Распределение калорийности по приемам пищи составило: 15,9 | 10,5 | 21,0 | 52,6 %, при 4-кратном питании рекомендуемое распределение должно быть: 20 | 15 | 45 | 20 %.

Глава 3
Гигиеническая оценка питания населения

Задача №1

1. Калорийность рациона составляет 2048 ккал [(48 г белков× 4 ккал) + (64 г жиров×9 ккал) + (320 г углеводов×4 ккал)]. Фактическая калорийность рациона студента на 802 ккал меньше его энерготрат.
2. Норма питательных веществ при энерготратах в 2850 ккал составляет:

- белки – 14 % от суточной калорийности,

или 399 ккал : 4 ккал = 99,7 г;

- жиры – 30 % от суточной калорийности,

или 855 ккал : 9 ккал = 95 г;

- углеводы – 56 % от суточной калорийности,

или 1596 ккал : 4 ккал = 399 г.

- норматив потребления кальция – 1000 мг, фосфора – 700 мг, витамина С – 100 мг. Рацион питания студента дефицитен по

всем питательным веществам, содержанию минеральных веществ и витамина С.

3. Норматив доли белков животного происхождения относительно их общего количества составляет не менее 50%, в рационе студента – 31,25%; норматив доли жиров растительного происхождения относительно их общего количества составляет не менее 30%, в рационе студента – 31,25%. При недостаточном общем содержании белков в рационе доля полноценных животных белков также ниже рекомендуемой.

4. Нормативное соотношение белков, жиров, углеводов составляет 1:1:4, фактическое – 1:1,3:6,7.

Задача № 2

Калорийность 100 г хлеба, содержащего: 7 г белка×4 ккал = 28 ккал; 0,7 г жира×9 ккал = 6,3 ккал; углеводов 49,9×4 ккал = 199,6 ккал. Итого: 233,9 ккал.

Калорийность 200 г молока, содержащего: 2,8 г белка в 100 г = 2,8×2 (в 200 г) ×4 ккал = 22,4 ккал; 3,5 г жира в 100 г = 3,5×2 (в 200 г)×9 кал = 63 ккал; 4,5 г углеводов в 100 г = 4,5×2 (в 200 г) × 4 ккал = 36 ккал. Итого: 121,4 ккал.

Калорийность 20 г сыра, содержащего: 26,8 г белка× 4 ккал = 107,2 ккал: 5 (в таблице дано значение на 100 г) = 21,4 ккал; 27,3 г жира×9 ккал = 245,7 ккал : 5 = 49,4 ккал; 1,8 г углеводов×4 ккал = 7,2 ккал : 5 = 1,4 ккал. Итого: 72,2 ккал.

Калорийность полдника студента составила 427,5 ккал.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Зола
					Моно- и дисахариды	Крахмал	Клетчатка	
		граммы						
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 диса-хариды	Крахмал	Клетчатка	
		граммы						
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 витаминизиро-ванная	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 увеличен-ным 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 дисахариды	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

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

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
						Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины	Клетчатка
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
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	
2.2.5	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
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 дисахариды	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 тонкоизмельчённого 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 1 и 2 сорта	40,0	8,6	1,4	1,4	40,1	0,9
2.3.6	Хлеб степной формовой	Пшеничная обойная 1 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 дисахариды	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 дисахариды	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 дисахариды	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 столичный	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	Лепёшки 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 кунжутная	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 дисахариды	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 новгородской 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 дисахариды	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 дисахариды	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 дисахариды	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		
		граммы							
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 фурцеллярии	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		
		граммы							
3.2.3	Карамель с ликёрными 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 дроблёным 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		
		граммы							
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		
		граммы							
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 полутвёрдый	6,5	3,3	7,5	71,6	10,2	-	0,9	395
3.7.2	Ирис тиражённый	4,0	3,6	7,3	74,3	9,2	0,7	0,8	400
3.8. Мармелад									
3.8.1	Мармелад желейный 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		
		граммы							
3.11.6	Печенье сдобное миндальное	7,0	10,4	5,2	40,2	36,6	сл.	0,6	458
3.11.7	Печенье сдобное	5,0	7,0	22,7	31,3	32,9	0,5	0,6	486
3.11.8	Галеты из муки	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 белковосбивное	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		
		граммы							
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 ореховосливочным 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 ценность, ккал
					лактоза	сахароза			
		граммы							
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	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 топлёное 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 молока 10%-ной жирности	82,2	3,0	10,0	4,0	-	0,17	0,6	118
4.1.11	Сливки 20%-ной жирности	72,8	2,8	20,0	3,7	-	0,17	0,5	206
4.1.12	Сливки из коровьего молока 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 жирности	72,7	2,8	20,0	3,2	-	0,80	0,5	206
4.1.15	Сметана 25%-ной жирности	68,5	2,6	25,0	2,7	-	0,70	0,5	248
4.1.16	Сметана 40%-ной жирности 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	B-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 ценность, ккал
					лактоза	сахароза			
		граммы							
4.1.20	Творог мягкий диетический	70,0	16,0	11,0	1,0	-	1,00	1,0	170
4.1.21	Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	1,5	26,0	0,50	0,9	341
4.1.22	Сырки творожные	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	30,0	8,5	27,8	1,5	30,5	0,50	1,2	407
4.1.25	Паста ацидофильная сладкая 8%-ной жирности	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 обыкновенная	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 мечниковская	85,7	2,8	6,0	4,0	-	0,80	0,7	83
4.1.32	Йогурт 1,5%-ной жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	-	1,30	0,7	51
4.1.33	Йогурт 3,2%-ной жирности	86,3	5,0	3,2	3,5	-	1,30	0,7	66
4.1.34	Йогурт 3,2%-ной жирности сладкий	81,3	5,0	3,2	3,5	5,0	1,30	0,7	85
4.1.35	Йогурт 6%-ной жирности	83,5	5,0	6,0	3,5	-	1,30	0,7	91
4.1.36	Йогурт 6%-ной жирности сладкий	78,5	5,0	6,0	3,5	5,0	1,30	0,7	110
4.1.37	Ряженка 6%-ной жирности	85,3	3,0	6,0	4,1	-	0,90	0,7	84
4.1.38	Пахта «Идеал» пастеризованная	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	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Энергетическая ценность, ккал
					лактоза	сахароза			
		граммы							
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 кисломолочный	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 упаковка	4,0	26,0	25,0	37,5	-	1,50	6,0	476
4.2.2	Молоко сухое обезжиренное, 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 отборное	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 высокожирные	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 ценность, ккал
					лактоза	сахароза			
		граммы							
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	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 и 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	B_1	B_2	PP	C
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 ценность, ккал
		граммы						
4.3. Масло								
4.3.1	Масло сливочное несоленое	16,0	0,5	82,5	0,80	0,03	0,2	748
4.3.2	Масло сливочное вологодское	16,0	0,5	82,5	0,80	0,03	0,2	748
4.3.3	Масло любительское несоленое	20,0	0,7	78,0	1,00	0,03	0,3	709
4.3.4	Масло любительское соленое	20,0	0,7	76,5	1,00	0,03	1,8	700
4.3.5	Масло крестьянское несоленое	25,0	0,8	72,5	1,30	0,03	0,4	661
4.3.6	Масло крестьянское соленое	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 бутербродное	35,0	2,5	61,5	1,70	-	0,6	566
4.3.9	Масло славянское соленое	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 ценность, 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 молока	52,0	17,9	20,1	-	2,0	8,0	260
4.4.3.2	Брынза из овечьего молока	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 ценность, ккал
					лактоза	сахароза			
		граммы							
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	56,0	3,5	20,0	5,3	14,3	0,17	0,7	270
4.5.5	Молочное шоколадное	69,0	4,2	3,5	5,2	17,8	0,21	0,9	138
4.5.6	Сливочное шоколадное	64,0	3,5	10,0	5,2	16,3	0,2	0,8	188
4.5.7	Пломбир шоколадный	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	67,0	5,4	6,5	4,6	15,5	0,14	0,9	157
4.5.12	Сливочное ореховое	62,0	5,5	13,0	4,6	14,0	0,1	0,8	210
4.5.13	Пломбир ореховый	56,0	5,2	18,0	4,9	15,0	0,08	0,9	259
4.5.14	Молочное клубничное	71,0	3,8	2,8	5,0	16,6	0,27	0,5	123
4.5.15	Сливочное клубничное	67,0	3,8	8,0	5,0	15,3	0,25	0,7	165
4.5.16	Пломбир клубничный	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	Казеинаты	6,0	76,0	1,0	1,5	-	-	9,3	319
4.6.3	Концентрат сывороточный белковый	4,0	55,0	7,4	27,0	-	-	6,6	389
4.6.4	Концентрат сывороточный белковый	3,6	57,0	7,1	30,0	-	-	2,3	406
4.6.5	Сыворотка сухая деминерализированная	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		
		граммы						
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 пищевая	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 молочный	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	743
5.3.2	Маргарин столовый молочный витаминизированный	15,9	0,3	82	1,0	0	0,5	743

Таблица 5

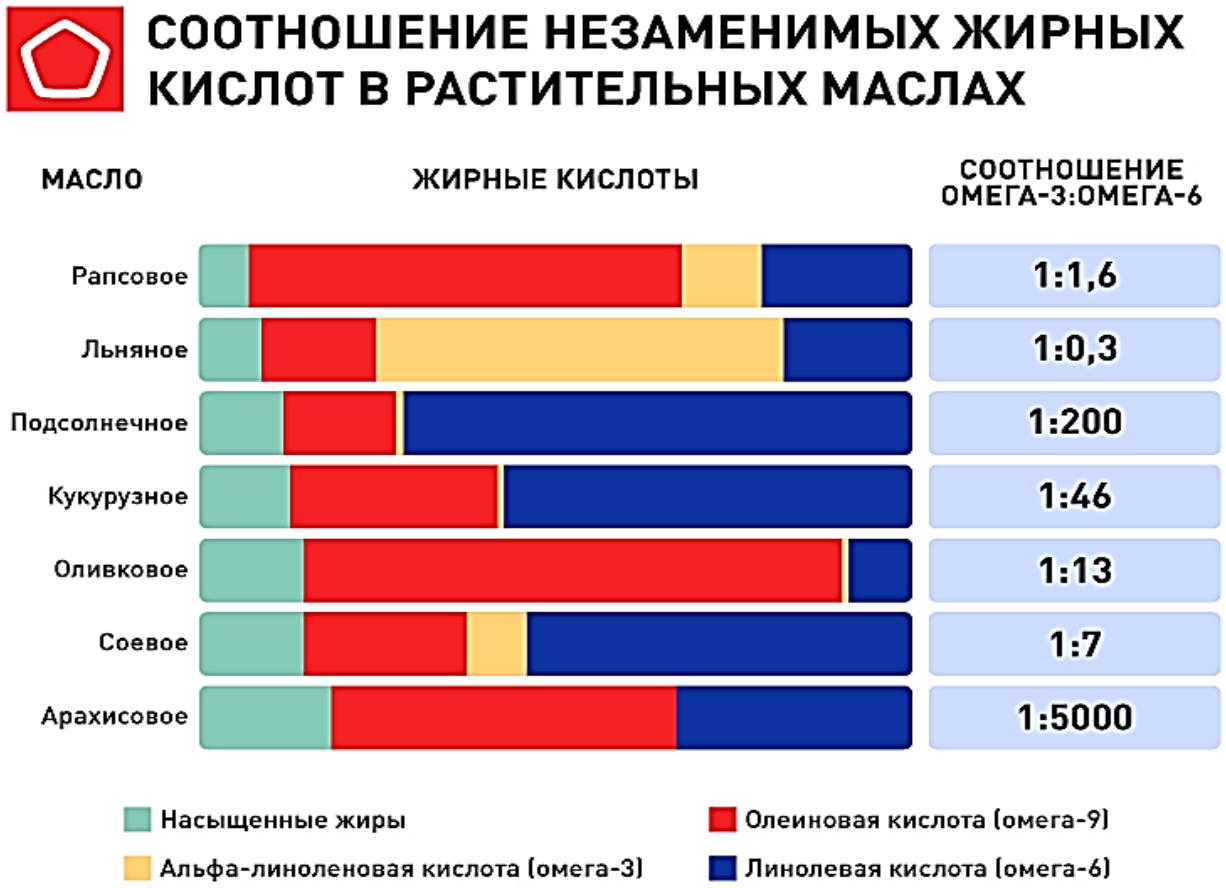
Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	в-каротин	B_1	B_2	PP	C
5.1												
5.1.1	90	802	93	196	461	7	0	сл.	-	-	-	-
5.1.2	23	658	76	182	350	5	0	сл.	0,74	0,11	13,20	5,34
5.1.3	26	732	85	202	390	6	0	-	0,84	0,13	14,74	сл.
5.1.4	37	608	254	238	650	25	0	сл.	-	-	-	-
5.1.5	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		
		граммы						
5.3.3	Маргарин "Эра"	16,2	0,3	82	1,0	1	0,45	743
5.3.4	Маргарин "Эра" витаминизированный	16,2	0,3	82	1,0	1	0,45	743
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" витаминизированный	26,8	0,3	72	0,9	0	0,5	653
5.3.9	Маргарин "Радуга"	23,0	0,3	75	0,9	0	0,6	680
5.3.10	Маргарин шоколадный сливочный	17,0	1,1	62,2	20,1	сл.	0,24	641
5.3.11	Маргарин "Славянский"	15,6	0,5	82	1,2	0	0,55	745
5.3.12	Жир кулинарный "Украинский"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.13	Жир кулинарный "Белорусский"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.14	Жир кулинарный "Восточный"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
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 растительное"	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.18	Жир кондитерский для шоколадных изделий, конфет и пищевых концентратов	0,3	0	99,7	0,0	0	сл.	897
5.3.19	Майонез столовый "Провансаль"	25,0	2,8	67	2,6	0	1	624
5.3.20	Майонез столовый молочный	25,0	2,4	67	3,9	0	1,7	627
5.4. Детские и диетические продукты								
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	Энерге-тическая 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
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


СООТНОШЕНИЕ НЕЗАМЕНИМЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛАХ
МАСЛО
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ
СООТНОШЕНИЕ ОМЕГА-3:ОМЕГА-6
Рапсовое
1:1,6
Льняное
1:0,3
Подсолнечное
1:200
Кукурузное
1:46
Оливковое
1:13
Соевое
1:7
Арахисовое
1:5000
Насыщенные жиры
Олеиновая кислота (омега-9)
Альфа-линоленовая кислота (омега-3)
Линолевая кислота (омега-6)

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

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

Таблица 6

Индекс	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг					Энергетическая ценность, ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	в-каротин	B_1	B_2	PP	C	
6.1												
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 дисахариды	крахмал			
		граммы							
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	0,73	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	B_1	B_2	PP	C	
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			
		граммы							
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 (черноплодн.)	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	1,34	0,5
6.4.2	Грейпфрут	89,0	0,9	0,2	6,5	-	0,7	1,74	0,5
6.4.3	Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0	-	1,3	5,74	0,5
6.4.4	Мандарин	88,5	0,8	0,3	8,1	-	0,6	1,14	0,5
6.5 Ягоды									
6.5.1	Брусника	86,0	0,7	0,5	8,0	-	1,6	1,94	0,2
6.5.2	Виноград	80,2	0,6	0,2	15,0	-	0,6	0,85	0,5
6.5.3	Голубика	88,2	1,0	-	7,0	-	1,2	1,64	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	3,14	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			
		граммы							
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	Сыроежки 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. Квашеные 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-каротин	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 свежеубранного 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 свежеубранных 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	Верблюжатина 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	Углеводы	Зола	Энергетическая 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	Экстрактивные вещества	Зола	Энергетическая 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-каро-тин	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	Энерге-тическая ценность
		граммы					ккал
7.5 Колбасные изделия							
7.5.1 Вареные 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	Энерге-тическая ценность
		граммы					ккал
7.5.4.2	Говяжий	61,3	10,5	23,5	1,8	2,9	261
7.5.4.3	Закусочный	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

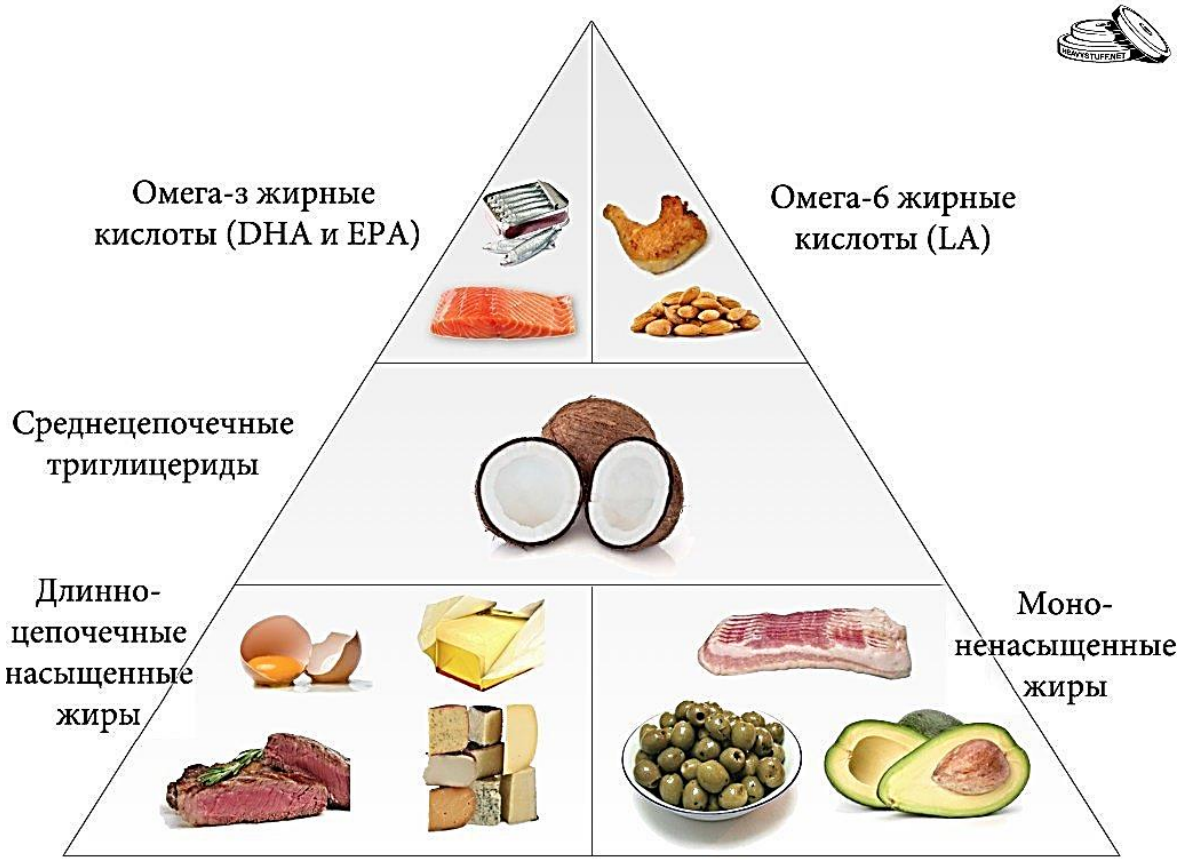
Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая ценность
		граммы					ккал
7.5.8.5	Корейка сырокопченая	37,4	10,5	47,4	-	4,7	469
7.5.8.6	Окорок тамбовский вареный	57,0	14,3	25,6	-	3,1	288
7.6 Консервы мясные							
7.6.1	Баранина тушеная	64,0	17,3	17	-	1,7	222
7.6.2	Ветчина любительская	68,2	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		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

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	-	-	-	-



DHA – докозагексаеновая кислота
EPA – эйкозапентаеновая кислота
LA – линолевая кислота

8. ПТИЦА, ПРОДУКТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	Энергетическая 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

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	Углеводы	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-бройлера	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 ставропольский	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 "Школьные"	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	Экстрактивные вещества	Зола	Энергетическая 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	Экстрактивные вещества	Зола	Энергетическая 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 аральский 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	Экстрактивные вещества	Зола	Энергетическая 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
9.1.62	Сельдь тихоокеанская	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
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	Экстрактивные вещества	Зола	Энергетическая 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
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	Леш каспийский средний	53,7	25,2	4,8		16,3	144
9.3.5	Лосось каспийский потрошеный 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 потрошеная с головой	56,5	22,5	12,5		8,5	203
9.3.11	Треска крупная и мелкая потрошеная 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
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 (коптунка) осенняя	67,3	21,3	8,5	2,9	162
9.5.3	Леш 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 (коптунка)	65,1	25,4	5,6	4,2	152
9.5.6	Треска потрошеная 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	Леш 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	Старида 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	Леш 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	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	Леш	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[8]	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	
		граммы						
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 ягодный	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	
		граммы						
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	
		граммы						
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 кваше-	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 (ренклод)	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-каротин	B_1	B_2	PP	C	
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	Черно-сморо-диновый сок	88	0,5	0	7,9	0	0	2,7
10.9.13	Черноплодно-рябиновый 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 ди- сахариды	Крахмал	Клетчатка	
		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 мя-	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 быстроразваривающийся без жира	8,7	22,3	1,6	6,3	45,6	2,2	3,2
10.15.2	Гороховый быстроразваривающийся с мясом	7,9	24,2	13,8	5,8	34,9	2,1	1,8
10.15.3	Гороховый быстроразваривающийся с копченостями	13,6	19,4	12,9	5,8	36,2	2,4	2
10.15.4	Гречневый с мясом и овощами	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	
		граммы						
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 дисахариды	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 дисахариды	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 [Электронный ресурс] : учебное пособие к занятиям семинарского типа для обучающихся по программе специалитета специальности «Педиатрия». Часть 1 / Н. И. Латышевская, М. Д. Ковалёва, Л. А. Давыденко [и др.]. – Волгоград : Издательство ВолгГМУ. – 2024. – 232 с. : Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/450131

2. Мельниченко, П. И. Гигиена [Электронный ресурс]: учебник / П.И. Мельниченко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа. – 2022. – 656 с. : Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970465974.html

3. Новикова, В. П. Курс лекций по гигиене питания для студентов 2–3 курсов МИ, обучающихся по специальности 31.05.01 Лечебное дело, 31.05.02 Педиатрия, 31.05.03 Стоматология. / В. П. Новикова, З. Р. Бостанова. – Черкесск : БИЦ СКГА, 2024. – 88 с.

Дополнительная

1. Актуальные вопросы гигиены питания населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Г. Зорина, Н. И. Макаров, В. Д. Соколов, Е. А. Сергеева. – Челябинск : ЮУГМУ, 2021. – 170 с. : Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/197402

2. Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации. / О. М. Драпкина, Н. С. Карамнова, А. В. Концевая [и др.]. Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ). // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2021. – № 20 (5). – 2952 с. doi:10.15829/1728-8800-2021-2952

3. Витамины и их физиологическое значение [Текст] : учебно- методическое пособие / Л. И. Хисамиева, И. И. Хабибрахманов, Н. И. Зиятдинова, Т. Л. Зефиров. – Казань: Вестфалика, 2022. – 44 с.

4. Демарева, В. А. Практикум «Расчет суточных энергозатрат организма с помощью хронометражно-табличного метода»: учебно-методическое пособие / В. А. Демарева, С. А. Полевая, С. Б. Парин. – Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2019. – 14 с.

5. Мирошниченко, А. Г. Фармакология витаминов, их аналогов и антагонистов [Текст] : учебное пособие / А. Г. Мирошниченко, А. А. Крянга. – Томск : Изд-во СибГМУ, 2020. – 112 с.

6. Химический состав российских пищевых продуктов [Текст] : справочник / ред. В. А. Тутельян, Н. К. Долгушкин, Д. Б. Никитюк. – М. : ТД ДеЛи, 2024. – 193 с.

Нормативные документы

1. «МР 2.3.1.0253-21. 2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22.07.2021).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (ред. от 22.08.2024) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

3. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.08.2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ..... 4
1.1. Питание и здоровье населения 4
1.2. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма..... 5
1.3. Принципы рационального питания..... 14

Глава 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА 19
2.1. Нерегулируемые энерготраты 19
2.2. Регулируемые энерготраты..... 22
2.3. Методы определения энерготрат..... 28

Глава 3. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ..... 32
3.1. Нормы питания населения 32
3.2. Методы изучения фактического питания населения 36
3.3. Пищевой статус как показатель здоровья 38
3.4. Состояние здоровья при недостаточном и избыточном пищевом статусе..... 39

Ответы на тестовые задания 56

Ответы на ситуационные задачи 57

Приложение 59

Рекомендуемая литература 174

Учебное издание

Юлия Геннадьевна Нагорняк,
Маргарита Валентиновна Гудина,
Владимир Сергеевич Кавешников

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Редактор А.Ю. Коломийцев
Технический редактор О.В. Коломийцева
Обложка С.Б. Гончаров

Издательство СибГМУ
634050, г. Томск, пр. Ленина, 107
Тел. 8(382-2) 51-41-53
E-mail: otd.redaktor@ssmu.ru

Подписано в печать 10.03.2026 г.
Формат 60×84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Гарнитура «Times». Печ. лист 11,1. Авт. лист 5,1.
Тираж 30 экз. Заказ № 10

Отпечатано в Издательстве СибГМУ
634050, Томск, ул. Московский тракт, 2
E-mail: lab.poligrafii@ssmu.ru