

Продукт	Норма на человека на один прием пищи, г.	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийность 100 г продукта, ккал	Вес единицы продукта, г
Хлебобулочные изделия						
Хлеб ржаной	25-40	4,7	0,7	49,8	214	25
Хлеб пшен. из муки I сорта	25-40	7,7	2,4	53,4	254	25
Сдобная выпечка		7,6	4,5	60	297	
Сушки	20-40	11	1,3	73	330	10
Сухари пшеничные	20-40	11,2	1,4	72,4	331	20
Крупы, макароны, бобовые						
Гречневая ядрица	70-80	12,6	2,6	68	329	
Гречневая продел	70-80	9,5	1,9	72,2	326	
Овсяная	50-60	11,9	5,8	65,4	345	
Перловая	60-80	9,3	1,1	73,7	324	
Пшено	60-80	12	2,9	69,3	334	
Рисовая	60-80	7	0,6	73,7	323	
Макаронные изделия	90-110	10	0	72	344	
Фасоль	70-80	22,3	1,7	54,5	309	
Чечевица	70-80	24,8	1,1	53,7	310	
Картофельное пюре	50-70	7	1	83	369	
Сухофрукты						
Курага	20	5,2	0	65,9	272	
Изюм кишмиш	20	2,3	0	71,2	279	
Вишня	20	1,5	0	73	292	
Груша	30	2,3	0	62,1	246	
Чернослив	20	2,3	0	65,6	264	
Яблоки	20	3,2	0	68	273	
Ананас цукаты	20	1	2	15	78	
Манго цукаты	20	0	0	60	278	
Орехи						
Фундук	20-30	16,1	66,9	9,9	704	
Миндаль	20-30	18,6	57,7	13,6	645	
Грецкий орех	20-30	13,8	61,3	10,2	648	
Арахис	20-30	26,3	45,2	9,7	548	
Колбасные изделия						
Сосиски молочные	50-100	12,3	25,3	0	277	50
Колбаса варено-копченая	30-50	28,2	27,5	0	360	
Колбаса сырокопченая	30-50	20,9	47,8	0	514	
Сало свиное	30-50	1,8	84	0	754	
Грудинка сырокопченая	30-50	7,6	66,8	0	632	
Корейка сырокопченая	30-50	10,5	47,2	0	467	
Ветчина	30-50	22,6	20,9	0	279	
Консервы мясные						
Говядина тушеная	50-100	16,8	18,3	0	232	
Свинина тушеная	50-100	14,9	32,2	0	349	
Сублимированное мясо	20-50	73	20	0	474	

Продукт	Норма на человека на один прием пищи, г.	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийность 100 г продукта, ккал	Вес единицы продукта, г
Консервы рыбные						
Сардины атлантич. (ломтики)	80-120	17,9	19,7	0	249	банка 250г
Сайра	80-120	18,3	23,3	0	283	банка 250г
Скумбрия	80-120	19,5	15,8	0	220	банка 250г
Треска копченая	80-120	20,7	22,9	0	290	банка 250г
Шпроты		17,4	32,4	0,4	364	банка 240г
Молочные продукты						
Молоко сухое цельное	20-30	25,6	25	39,4	475	
Молоко сгущенное с сахаром	30-50	7,2	8,5	56	315	
Сметана 20%		2,8	20	3,2	206	
Сыр российский	30-50	23,4	30	0	371	
Сыр голландский	30-40	26,8	27,3	0	361	
Сыр плавленый	30-40	24	13,5	0	226	
Творог жирный		14	18	1,3	226	
Творог полужирный		16,7	9	1,3	156	
Творог нежирный		18	0,6	1,5	86	
Сладости						
Мармелад	30-50	0	0,1	77,7	296	13
Конфеты, глазированные шоколадом	30-50	2,9	10,7	76,6	396	15
Зефир	30-50					33
Пастила	30-50	0,5	0	80,4	305	15
Сахар	15-20	0,3	0	99,5	374	кубик - 5
Халва в шоколаде	25-50	14	33	45	540	25
Шоколад темный	30-50	5,4	35,3	52,6	540	90-100
Шоколад молочный	30-50	6,9	35,7	52,4	547	90-100
Вафли с фруктовыми начинками	30-50	3,2	2,8	80,1	342	14
Вафли с жировыми начинками	30-50	3,4	30,2	64,7	530	14
Печенье "Юбилейное"	20-30	7	23	63	490	10
Пряники	20-50	4,8	2,8	77,7	336	20
Жиры						
Майонез		3,1	67	2,6	627	
Масло растительное	15	0	99,9	0	899	
Масло сливочное	10-20	0,6	82,5	0,9	748	
Масло топленое	10-20	0,3	98	0,6	887	
Прочее						
Яйцо куриное	50	15	13	1	162	50
Лимон	5-10					60
Чай	3					

Продукт	Норма на человека на один прием пищи, г.	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорийность 100 г продукта, ккал	Вес единицы продукта, г
Какао-порошок	15-30					
Лук репчатый	15-20	2		9	45	75
Чеснок	2-4					головка чеснока 20-40 зубчик - 2г
Смесь сушеных овощей (паприка, морковь, лук, помидоры, корень сельдерея, чеснок, укроп, петрушка)	7-10					
Соль	2-3					