

ХИМИЧЕСКИЙ
СОСТАВ
ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

СПРАВОЧНИК

КНИГА

1

СПРАВОЧНИК

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

КНИГА 1

СПРАВОЧНЫЕ
ТАБЛИЦЫ
СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ
ПИЩЕВЫХ
ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ЦЕННОСТИ
ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

Издание второе, переработанное и дополненное

Под редакцией проф., д-ра техн. наук

И. М. СКУРИХИНА

и проф., д-ра мед. наук М. Н. ВОЛГАРЕВА

Одобрено Министерством здравоохранения
СССР 7 февраля 1986 г.



Spliner

МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1987

Химический состав пищевых продуктов: Книга 1:
Х46 Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/Под ред. проф., д-ра техн. наук И. М. Скуринина, проф., д-ра мед. наук М. Н. Волгарева — 2-е изд., перераб. и доп.— М.: ВО «Агропромиздат», 1987.— 224 с.

По сравнению с первым изданием справочника, вышедшим в 1976 г., во втором уточнены многие данные, проанализированы новые виды пищевых продуктов. В справочнике представлены химический состав и энергетическая ценность 1580 наиболее важных пищевых продуктов. Приведены сведения о потерях основных пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке.

Для производителей, плановиков, диетологов, работников здравоохранения, сельского хозяйства, органов теххимического и санитарного контроля, научных работников, преподавателей и учащихся высших и средних специальных учебных заведений.

X 2901000000—173
(035)01—87 359—87

ББК 36

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
СПРАВОЧНИК. КНИГА 1

Зав. редакцией Л. М. Богатая
Редактор Е. И. Чистякова
Оформление художника М. И. Гозенпунт
Художественный редактор В. А. Чуракова
Технический редактор Г. Г. Хацкевич
Корректор Т. Ю. Шамонова

ИБ № 5097

Сдано в набор 03.09.86. Подписано в печать 28.01.87. Т-00924. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага типографская № 1. Гарнитура Литературная. Высокая печать. Усл. п. л. 14,0. Усл. кр.-отт. 14,0. Уч.-изд. л. 15,26. Изд. № 299. Тираж 39 000 экз. Заказ № 1555. Цена 1 р. 10 к. Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807, ГСП, Москва, Б-53, ул. Садовая-Спаская, 18.

Областная ордена «Знак Почета» типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли, 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

© Пищевая промышленность, 1976

© ВО «Агропромиздат», 1987, с изменениями

ПРЕДИСЛОВИЕ

Успешное решение Продовольственной программы СССР связано с проблемой повышения качества пищевых продуктов и прежде всего их пищевой ценности. В свою очередь, пищевая ценность в значительной степени определяется химическим составом пищевых продуктов. Поэтому сведения об их химическом составе, изложенные в соответствующих справочниках, имеют большое народнохозяйственное значение.

В 1976 г. под редакцией А. А. Покровского был издан первый том справочника «Химический состав пищевых продуктов» (второй том вышел в свет в 1979 г., третий — в 1984 г.). За прошедшие 10 лет существенно изменились ассортимент и технология производства пищевых продуктов, особенно для детского и диетического питания. Это сделало необходимым переиздание справочника.

Работа по пересмотру, уточнению и дополнению справочника проводилась по плану ГКНТ в рамках работы Межведомственной комиссии (МВК) по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов», председателем которой является проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев.

В работе принимали участие следующие организации:

Институт питания АМН СССР (головная организация);

Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки;

Научно-производственное объединение хлебопекарной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт кондитерской промышленности;

Научно-производственное объединение масло-жировой промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт пищевых концентратной промышленности и специальной пищевой технологии;

Всесоюзный научно-исследовательский и конструкторский институт молочной промышленности и его Истринское отделение;

Всесоюзный научно-исследовательский и конструкторский институт мясной промышленности;

Научно-производственное объединение птицеперерабатывающей и клееже-латиновой промышленности «Комплекс»;

Научно-производственное объединение маслодельной и сыродельной промышленности «Углич»;

Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский и проектно-конструкторский институт продуктов детского питания и систем управления агропромышленными комплексами консервной промышленности;

Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии;

Киевский институт гигиены питания;

Московский институт народного хозяйства им. Г. В. Плеханова;

Украинский научно-исследовательский институт мясо-молочной промышленности.

В подготовке таблиц принимали участие следующие лица:

1. Разработку принципов построения таблиц осуществляли: проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев (Институт питания АМН СССР), проф., д-р техн. наук

И. М. Скурихин (Институт питания АМН СССР), канд. техн. наук А. Н. Богатырев (Государственный комитет СССР по науке и технике).

2. Проверку достоверности представленных данных осуществляли сотрудники Института питания АМН СССР: проф., д-р техн. наук И. М. Скурихин — по всем вопросам, д-р биол. наук М. М. Левачев, канд. техн. наук В. Г. Байков — по липидам, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, канд. хим. наук М. П. Григорьева — по витаминам, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, Н. Н. Махова, Л. В. Шевякова — по минеральному составу.

3. Подготовку материалов по отдельным группам продуктов осуществляли: зерно и продукты его переработки — д-р биол. наук В. Ф. Голенков, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева;

хлеб и хлебобулочные изделия — канд. техн. наук Р. Д. Поландова, ст. науч. сотр. В. А. Березницкая, канд. техн. наук В. А. Патт, канд. техн. наук З. С. Немцова, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, Л. С. Кеваркян, Н. Н. Масликова, Г. В. Шарова;

кондитерские изделия — канд. техн. наук Т. П. Ермакова, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, канд. техн. наук И. А. Кондакова;

молоко и молочные продукты — канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. вет. наук В. А. Серебренникова, канд. с.-х. наук А. П. Патратий, канд. техн. наук Г. А. Россихина, канд. техн. наук Я. И. Костин, канд. биол. наук И. П. Бузов, канд. техн. наук Н. С. Новгородова, канд. биол. наук Ю. А. Свириденко, канд. техн. наук В. И. Еремина, канд. техн. наук В. А. Краюшкин, канд. техн. наук Л. И. Тетерева, канд. техн. наук А. Н. Толкачев, В. П. Панов, Л. Г. Перфильева, Н. Н. Титова, канд. техн. наук Л. Г. Андреевко, канд. с.-х. наук Л. В. Андреевская;

жиры растительные и жировые продукты — канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, канд. техн. наук Л. Г. Прохорова;

овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы — д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева;

мясо и мясные продукты — канд. техн. наук В. М. Горбатов, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. техн. наук В. Т. Колесникова, А. Н. Петракова, канд. техн. наук Г. А. Сафронова;

птица, продукты из мяса птицы и яйцопродукты — канд. хим. наук Н. И. Севостьянова, канд. техн. наук Л. А. Абрамова, канд. хим. наук Т. Г. Мартынюк;

рыба, рыбные и другие продукты моря — канд. техн. наук В. П. Быков, д-р техн. наук Ф. М. Ржавская, канд. хим. наук Н. А. Писарева, канд. биол. наук Н. А. Масленникова, канд. техн. наук А. Н. Головин, канд. биол. наук С. Г. Кириченко, Т. В. Сергеева, М. Н. Еремеева, М. Л. Жакевич, Т. Г. Климова, В. Ф. Полуэктов, А. И. Овсянкин, канд. техн. наук Ж. Б. Левинтон, канд. биол. наук Л. Р. Полищук, канд. техн. наук И. Н. Матвиенко, Е. М. Комарова, О. А. Прокопенко;

плодоовощные консервы и пищевые концентраты — д-р техн. наук В. И. Рогачев, канд. техн. наук С. Ю. Гельфанд, канд. техн. наук Т. Н. Медведева, д-р техн. наук Н. Н. Березовская, И. С. Хангильдина, Е. И. Чадина, канд. техн. наук З. А. Марх, Н. П. Лисакова, Л. Н. Чабанюк, канд. техн. наук В. А. Воскобойников, Т. С. Захаренко, канд. техн. наук Т. Ф. Роевко, Т. Ю. Шалинова, канд. техн. наук С. С. Хованская, канд. биол. наук Н. А. Калашникова, С. В. Саина, канд. техн. наук О. А. Попов, О. Е. Павловская, В. А. Смирнова;

напитки и продукты брожения — д-р техн. наук И. М. Скурихин.

4. Сведения о съедобной части некоторых продуктов подготовили канд. экон. наук Г. М. Геллер, проф., д-р техн. наук И. М. Скурихин.

* * *

Замечания и предложения по уточнению представленных таблиц просьба направлять по адресу:

109240, Москва Ж-240, Устьинский проезд 2/14, Институт питания АМН СССР, Межведомственная комиссия по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов».

СПИСОК ЛИЦ, НЕОПУБЛИКОВАННЫЕ ДАННЫЕ КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ НАСТОЯЩИХ ТАБЛИЦ

Д. Л. Азин, канд. техн. наук К. С. Агиенко, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, канд. техн. наук Т. Б. Алымова, Т. А. Алышева, канд. техн. наук Л. Г. Андреевко, канд. с.-х. наук Л. В. Андреевская, канд. с.-х. наук В. П. Аристова, канд. техн. наук В. С. Афанасьева, канд. хим. наук В. Г. Байков, М. И. Бабурин, А. А. Балабух, Л. А. Бахтиярова, В. Д. Безбородько, В. А. Березницкая, д-р биол. наук Н. Н. Березовская, канд. техн. наук М. Я. Бренц, Е. А. Брянская, Н. А. Букина, канд. техн. наук Ю. Н. Буракова, канд. биол. наук Н. И. Бурьян, канд. техн. наук В. П. Быков, канд. с.-х. наук Н. А. Быкова, А. Г. Валиев, М. Н. Вахрушева, Р. М. Воронина, Л. Г. Волкова, Л. Л. Воронкова, канд. техн. наук В. А. Воскобойников, И. П. Гаврикова, канд. хим. наук И. Л. Гайдым, И. Г. Гаязова, канд. техн. наук С. Ю. Гельфанд, канд. техн. наук А. Н. Головин, д-р техн. наук Н. А. Головкин, канд. техн. наук В. С. Гордиевская, Э. И. Горшкова, канд. хим. наук И. Ф. Грибовская, канд. хим. наук М. П. Григорьева, В. П. Гришина, В. Ю. Громаков, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. техн. наук Е. Н. Данилова, канд. техн. наук Е. Ф. Дорофеева, канд. техн. наук Е. Н. Дьяченко, М. Н. Еремеева, канд. техн. наук Т. П. Ермакова, Г. С. Есютина, М. Л. Жакевич, д-р вет. наук П. В. Житенко, Н. Н. Жукова, Л. Ф. Забудская, Э. Л. Зазовская, М. П. Зайцева, Т. С. Захаренко, И. Д. Звенигородская, В. П. Зиматова, Г. В. Иванова, И. В. Иванова, канд. техн. наук Л. Н. Иванова, Т. В. Иванова, Л. Н. Игнатенко, В. П. Илюхина, канд. биол. наук Н. А. Калашникова, канд. биол. наук Н. Н. Калинин, канд. техн. наук З. П. Камнева, Л. Ф. Каныкина, канд. биол. наук Л. Ф. Кармышова, канд. мед. наук Е. И. Кашкарева, канд. биол. наук С. Г. Кириченко, канд. техн. наук Г. А. Клешунова, Т. Г. Климова, д-р хим. наук Ю. А. Клячко, Т. Н. Князева, канд. техн. наук Г. К. Ковальчук, канд. техн. наук Г. Ф. Козлов, д-р техн. наук А. А. Колесник, канд. техн. наук В. Т. Колесникова, Е. М. Комарова, И. А. Кондакова, Л. Л. Константинова, д-р техн. наук Г. С. Коробкина, Л. Б. Корчагина, В. Н. Кочешкова, канд. техн. наук Л. С. Крайнова, д-р техн. наук П. Ф. Крашенинин, канд. техн. наук Л. В. Крестина, канд. хим. наук Д. И. Кузнецов, канд. биол. наук В. В. Кузнецова, канд. техн. наук Л. С. Кузнецова, Г. Н. Кукота, Э. П. Кюз, Е. Ю. Ларюшкина, д-р с.-х. наук Д. Л. Левантин, д-р техн. наук И. П. Леванидов, канд. хим. наук М. Ю. Левинский, канд. техн. наук Ж. Б. Левинтон, Н. П. Левицкая, О. И. Левченко, П. П. Левянт, Г. М. Лесь, О. Э. Линке, канд. техн. наук Т. А. Лысогор, д-р техн. наук Ю. Н. Лясковская, канд. техн. наук Т. И. Макарова, канд. техн. наук Д. М. Макеев, Т. А. Максимова, канд. хим. наук В. П. Малина, В. Ю. Мамичева, канд. техн. наук Н. А. Манкеева, канд. хим. наук Т. Г. Мартынюк, д-р техн. наук А. Т. Марх, канд. техн. наук З. А. Марх, канд. биол. наук Н. А. Масленникова, Н. Н. Масликова, Л. В. Масич, канд. техн. наук И. Н. Матвиенко, Н. Н. Махова, канд. техн. наук Т. Н. Медведева, А. Э. Мельник, канд. техн. наук О. М. Мельникова, канд. техн. наук Е. Г. Мельянцева, канд. техн. наук Л. П. Миндер, канд. физ.-мат. наук А. Н. Миронова, канд. биол. наук И. Е. Митин, Л. М. Насонова, Г. С. Неретина, д-р техн. наук А. П. Нечаев, канд. техн. наук С. М. Немец, канд. техн. наук З. С. Немцова, канд. биол. наук И. М. Нестерова, В. Н. Никитина, Н. К. Никонова, канд. техн. наук Р. Д. Норманова, А. И. Овсянкин, канд. техн. наук И. В. Оленева, Н. В. Орлова, О. Е. Павловская, канд. с.-х. наук И. А. Панкратьева, Р. В. Парамонова, канд. техн. наук Т. Н. Парамонова, канд. техн. наук В. А. Патт, канд.

биол. наук П. К. Пархомец, Р. Д. Переверзева, Л. И. Перова, А. Н. Петракова, канд. хим. наук Н. А. Писарева, канд. техн. наук В. Н. Подсевалов, канд. техн. наук Р. Д. Поляндова, канд. техн. наук Л. Р. Полищук, В. Ф. Полуэктов, канд. техн. наук О. А. Попов, канд. биол. наук П. С. Попов, канд. техн. наук Г. С. Пояркова, О. А. Прокопенко, Н. А. Пронягина, канд. техн. наук Л. Г. Прохорова, канд. мед. наук Л. К. Пятницкая, канд. мед. наук И. К. Пятницкая, канд. техн. наук Т. Ф. Роечко, д-р техн. наук Ф. М. Ржавская, д-р техн. наук В. И. Рогачев, канд. техн. наук Г. А. Россихина, канд. с.-х. наук В. Г. Рядчиков, канд. вет. наук Е. Г. Савран, С. В. Саина, канд. техн. наук И. П. Салун, канд. техн. наук Г. А. Сафронова, канд. хим. наук Н. И. Севостьянова, Н. В. Седова, Т. В. Сергеева, канд. техн. наук Л. Н. Семенова, д-р техн. наук проф. И. М. Скурихин, канд. техн. наук И. П. Славгородская, В. А. Смирнова, Е. В. Смирнова, И. Л. Снигирева, канд. биол. наук Г. Л. Солнцева, О. М. Соколова, Л. И. Соловьева, Е. А. Соломонова, д-р биол. наук Н. И. Соседов, Д. В. Сорочан, канд. с.-х. наук Е. Н. Степанова, Н. П. Стерликова, А. В. Столярова, Г. И. Тарутина, канд. техн. наук Л. И. Тетерева, канд. техн. наук О. А. Тимофеева, А. Н. Толкачев, канд. биол. наук Л. А. Толстенко, Н. А. Уварова, канд. техн. наук Н. А. Угулава, канд. хим. наук Т. Н. Ульянова, канд. техн. наук В. А. Усачева, Н. В. Фатеева, д-р техн. наук А. Л. Фельдман, канд. техн. наук Е. А. Фетисов, канд. техн. наук Г. М. Фишман, Л. Н. Флис, Н. И. Фролова, канд. техн. наук С. С. Хованская, Т. В. Чернявская, Н. П. Черпакова, канд. хим. наук М. М. Чирикова, канд. техн. наук Г. С. Чорголашвили, Л. А. Шагина, канд. биол. наук Г. П. Шаманова, Т. Ю. Шалинова, Л. В. Шевякова, канд. техн. наук В. П. Шидловская, канд. техн. наук Н. М. Шорникова, канд. техн. наук С. П. Шулькина, Г. И. Эдельман, Ф. Б. Эстрина, канд. техн. наук З. А. Яковлева, Е. А. Ятценко.

ВВЕДЕНИЕ

Таблицы химического состава пищевых продуктов являются одним из важнейших документов, используемых в работе по рационализации питания населения нашей страны [7, 8, 9]. На их основе осуществляется оценка фактического питания, они обеспечивают возможность правильного планирования производства, помогают в усовершенствовании технологии и создании новых пищевых продуктов, при организации питания в столовых, больницах, санаториях, детских учреждениях. Таблицы химического состава пищевых продуктов широко используются медицинскими работниками, технологами различных отраслей пищевой промышленности и общественного питания, планово-экономических органов, специалистами сельского хозяйства, работниками высшего и среднего специального образования при издании учебников и учебных пособий.

Все три тома предыдущего издания таблиц химического состава пищевых продуктов чрезвычайно быстро разошлись, что свидетельствует об их актуальности и полезности с точки зрения рационализации питания населения нашей страны. Вместе с тем, как отмечалось выше, после выхода первого тома таблиц [7] заметно изменился ассортимент продуктов, в ряде случаев технология их изготовления, были получены более достоверные данные о пищевой ценности продуктов питания. Все это привело к необходимости подготовки нового издания таблиц химического состава пищевых продуктов. Так же как и предыдущее, оно будет осуществлено в трех томах.

За последние 10 лет в результате интенсивных научных исследований по гигиене питания, проведенных в Институте питания АМН СССР и других научных учреждениях и вузах страны, были уточнены нормы потребления основных пищевых веществ и энергии для отдельных групп населения нашей страны. Нормы были утверждены Министерством здравоохранения СССР 22 марта 1982 г. [3]. В качестве наиболее типичного примера ниже приведены рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для условного («среднего») взрослого человека (18—29 лет).

Пищевое вещество	Суточная потребность
Белки, г	85
Жиры, г	102
Усвояемые углеводы, г	382
в том числе моно- и дисахариды, г	50—100
Минеральные вещества, мг	
кальций	800
фосфор	1200
магний	400
железо	14
Витамины	
тиамин (В ₁), мг	1,7
рибофлавин (В ₂), мг	2,0
ниацин (РР), мг	19
витамин В ₆ , мг	2,0
витамин В ₁₂ , мкг	3
фолатин (В ₉), мкг	200

аскорбиновая кислота (С), мг	70
витамин А (на ретиноловый эквивалент), мкг	1000
витамин Е, МЕ	15*
витамин D, МЕ	100**
Калорийность, ккал	2775

* 15 ед. МЕ=10 мг α-токоферола.
** 100 ед. МЕ=2,5 мкг витамина D₃.

В реальной жизни в зависимости от особенностей обмена веществ, состояния здоровья, национальных традиций и многих других обстоятельств эти потребности могут значительно отклоняться от приведенных в ту или иную сторону, и величины потребности для реального человека должны быть индивидуализированы [1]. Здесь уместно отметить, что таблицы включают данные по потребляемому человеком пищевым веществам. Вопросы усвояемости пищевых веществ в настоящем издании не рассматриваются. На основании норм потребностей человека в основных пищевых веществах и данных о химическом составе пищевых продуктов можно составить суточный набор продуктов с учетом неизбежных потерь при холодной и тепловой кулинарной обработке. Приводимый ниже примерный суточный набор покупаемых в магазине продуктов общей калорийностью 2800—2950 ккал обеспечивает потребление примерно 80—90 г белков, 100—105 г жиров, 380—385 г углеводов.

Продукт	Масса, г
Хлеб	330—360
Макароны	15
Крупы	25
Бобовые	5
Картофель	265—285
Овощи и бахчевые	385—450
Фрукты и ягоды (свежие и консервированные)	200—220
Сахар и кондитерские изделия	50—100
Растительные масла и продукты их переработки	30—40
Мясо и мясные продукты	190—215
Рыба и рыбные продукты	50—55
Молочные продукты	
в пересчете на молоко	980—1050
в том числе непосредственно молоко	350—450
Яйца	2 шт. в 3 дня

В принципе необходимое количество основных пищевых веществ обеспечивается и другими вариантами набора продуктов. Расчет подобных вариантов проводится в нашей стране плановыми органами с учетом сложившихся традиций, возможностей сельского хозяйства и пищевой промышленности и других факторов. Что касается рекомендуемого суточного набора продуктов для отдельного человека, то этот вопрос является более сложным, так как помимо колебаний величины потребностей в пищевых веществах, о чем говорилось выше, на состав набора будут влиять различия в химическом составе пищевых продуктов, необходимость в их разнообразии и т. п. Расчеты в санаториях, лечебных учреждениях и других организованных коллективах проводятся диет-врачами.

Настоящее издание подготовлено к печати Межведомственной комиссией по составлению «Таблиц химического состава отечественных пищевых продуктов» (МВК) при Министерстве здравоохранения СССР. По сравнению с изданием 1976 г. справочник дополнен 300 наименований новых продуктов, освоенных нашей промышленностью, главным образом для детского и диетического питания. Ряд продуктов, снятых с производства, исключен. Уточнен полностью или частично химический состав 700 продуктов. Уточнение вызвано в значительной степени тем, что при получении данных о химическом составе были использованы унифицированные методы анализа, разработанные МВК [9].

Абсолютное большинство данных, помещенных в настоящем издании, получено экспериментально, и лишь часть их (в основном по плодоовощным консервам, некоторым хлебобулочным и кондитерским изделиям) рассчитана на основе химического состава сырья. Это сделано во избежание противоречий между различными разделами таблиц.

В последние годы в мировой литературе по гигиене питания велась дискуссия об энергетической ценности белков, жиров и углеводов [2]. Принятые коэффициенты расчета энергетической ценности одобрены МВК [9]. Считаю целесообразным привести их ниже.

Пищевое вещество	Коэффициент энергетической ценности, ккал/г
Белки	4,0
Жиры	9,0
Углеводы «по разности»*	4,0
Сумма моно- и дисахаридов	3,8
Крахмал, определенный экспериментально	4,1
Клетчатка	0,0
Органические кислоты **	
уксусная	3,5
яблочная	2,4
молочная	3,6
лимонная	2,5

* Для определения содержания углеводов по разности из сухого остатка вычитают количество белка, жиров и золы. Следует учесть, что в определенные таким образом углеводы входят клетчатка, пектины и другие неусвояемые организмом вещества. В связи с этим расчет углеводов «по разности» является весьма приближенным.

** Если кислота неизвестна, используют коэффициент 3,0.

Энергетическую ценность пищевых продуктов принято выражать в килокалориях. При необходимости пересчета ее в СИ пользуются переводным коэффициентом (1 ккал=4,184 кДж).

Для ускоренного приближенного расчета энергетической ценности рациона иногда используют следующий простой способ. В продукте (блюде) определяют сухой остаток и липиды (жиры). Затем величину, полученную вычитанием из сухого остатка содержания жира и представляющую в первом и довольно грубом приближении сумму белков и углеводов, умножают на энергетический коэффициент 4, а величину жира (липидов)— на 9. Полученные результаты суммируют и получают приближенное значение калорийности продукта (блюда).

В настоящем издании справочника, как и в предыдущем, все продукты разделены на 12 групп:

- 1) зерно и продукты его переработки;
- 2) хлеб и хлебобулочные изделия;
- 3) кондитерские изделия;
- 4) молочные продукты;
- 5) жиры растительные и жировые продукты;
- 6) овощи, картофель, плоды, ягоды и грибы;
- 7) мясо и мясные продукты;
- 8) птица и яйцопродукты;
- 9) рыба, рыбные и другие продукты моря;
- 10) плодоовощные консервы и пищевые концентраты;
- 11) продукты детского и диетического питания;
- 12) напитки и продукты брожения.

Деление это весьма условно. Значительная часть детских и диетических продуктов представлена в разделах 1—10, в некоторых случаях они выделены в особый подраздел. При необходимости детские и диетические продукты можно найти по предметному указателю, в котором они выделены специально,

Более детальную информацию о химическом составе пищевых продуктов читатель может найти во второй книге таблиц, в которой представлено содержание белка (и коэффициент пересчета азота на белок), аминокислот, липидов и их важнейших фракций, жирных кислот, углеводов (отдельных сахаров, крахмала, гемицеллюлоз, пектина, клетчатки), органических кислот, большого спектра витаминов, макро- и микроэлементов.

Приводимые в настоящем издании сведения о химическом составе пищевых продуктов отражают средневзвешенные данные в целом по стране и не учитывают неизбежных сортовых, сезонных и географических колебаний. Представление о степени вариабельности химического состава отечественных пищевых продуктов дают обзор [6] и методические рекомендации во второй книге таблиц, поэтому в первом томе справочника подобные данные не приводятся.

Все данные приведены в расчете на 100 г съедобной части продукта, т. е. части, освобожденной от отходов при холодной кулинарной обработке (картофель, очищенный от кожуры, мясо и рыба без костей и т. д.).

При необходимости пересчета химического состава на целый продукт можно воспользоваться средними величинами отходов при холодной кулинарной обработке, которые представлены в приложении 1. Для более точных расчетов следует пользоваться справочниками, действующими в системе общественного питания [4, 5]. Однако следует учесть, что в приложении 1 в ряде случаев данные имеют более общий характер по сравнению с приводимыми в указанных выше справочниках, а сведения о мясе и рыбе даны без учета костей.

В настоящем справочнике дополнительно приведены данные о величине потерь при тепловой кулинарной обработке пищевых продуктов. Помещенные в табл. 13, эти сведения взяты из третьего тома таблиц издания 1984 г. [9] и предваряются поясняющей статьей. В результате появляется возможность рассчитать пищевую ценность готовых блюд и кулинарных изделий.

Для облегчения приближенного расчета массы и объема наиболее распространенных продуктов приводятся приложения 2 и 3.

*Проф., д-р мед. наук М. Н. Волгарев,
проф. д-р техн. наук И. М. СКУРИХИН*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кобышев В. А. Питание и регулирующие системы организма.— М.: Медицина, 1985.—222 с.
2. Кобышев В. А., Скурихин И. М. К вопросу об энергетической ценности углеводов пищевых продуктов.— Вопросы питания, 1983, № 4, с. 70—74.
3. Нормы питания.— Химия и жизнь, 1983, № 12, с. 64—66.
4. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях.— М.: Экономика, 1973.—446 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.— М.: Экономика, 1981.—718 с.
6. Скурихин И. М. Исследования в области пищевой химии.— Вопросы питания, 1980, № 5, с. 74—79.
7. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов/под ред. А. А. Покровского.— М.: Пищевая промышленность, 1976.—228 с.
8. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов/под ред. М. Ф. Нестерина и И. М. Скурихина.— М.: Пищевая промышленность, 1979.—247 с.
9. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.—328 с.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В таблицах приведены средние данные по химическому составу отечественных пищевых продуктов в целом по стране, полученные методами, рекомендованными в третьем томе таблиц «Химический состав пищевых продуктов» (М., 1984 г.). Поэтому состав конкретного продукта может несколько отличаться как от литературных, так и от экспериментальных данных, выполненных методами, отличными от рекомендованных.

Все данные, как указывалось во введении, приведены из расчета содержания в 100 г съедобной части продукта (т. е. без отходов при холодной и тепловой кулинарной обработке).

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Вода	— понимается влажность пищевых продуктов
Белки	— содержание общего азота
Жиры	— общее содержание липидов
Зола	— остаток после сжигания в муфеле.
Витамины	
В ₁	— тиамин
В ₂	— рибофлавин
РР	— ниацин
С	— аскорбиновая кислота
Углеводы	— усвояемые углеводы
сл.	— следы
—	— отсутствие данных
0	— компонент не обнаружен используемым методом.

ТАБЛИЦА 1. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал	Клетчатка	Зола
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9

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 твердая	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	Овес	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 высоколизинная	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	Маш	14,0	23,5	2,0	3,8	42,4	3,8	3,5
1.2.4	Чина	14,0	24,4	2,2	3,1	38,2	4,9	3,0
1.2.5	Чечевича	14,0	24,0	1,5	2,9	39,8	3,7	2,7
1.2.6	Нут	14,0	20,1	4,3	3,2	43,2	3,7	3,0
1.2.7	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 высшего сорта мукомольных заводов, оснащенных высокопроизводительным комплексным оборудованием	14,0	11,0	1,4	0,3	67,0	0,3	0,5
1.3.4	Пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7
1.3.5	Пшеничная I сорта витаминизированная	14,0	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	0,7

	Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
	миллиграммы										ккал
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

8	323	50	111	340	5,1	0,01	0,41	0,17	5,04	290
8	350	57	104	400	5,7	0,01	0,46	0,13	5,60	291
8	325	62	114	368	5,3	0,01	0,37	0,10	4,94	301
4	424	59	120	366	5,4	0,02	0,44	0,20	1,30	287
5	368	55	120	396	5,0	—	—	—	—	293
37	421	117	135	361	5,5	0,02	0,48	0,12	1,50	250
32	453	93	150	353	7,4	сл.	0,33	0,13	4,48	264
28	328	51	130	320	3,5	0,01	0,32	0,07	2,85	311
4	325	70	258	334	8,3	0,01	0,30	0,14	3,87	295
30	314	40	116	328	2,1	0	0,34	0,08	3,82	283
28	246	99	127	298	4,4	—	0,46	0,16	3,30	323
14	387	52	120	308	4,5	—	—	—	—	320
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	316
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	325
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	314
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	338
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	318
27	340	34	104	301	3,7	Белая — сл.; желтая — 0,32	0,38	0,14	2,10	325

20	360	44	180	320	5,0	Белая — сл.; желтая — 0,21	—	—	—	314
----	-----	----	-----	-----	-----	----------------------------	---	---	---	-----

33	873	115	107	329	6,8	0,01	0,81	0,15	2,20	298
40	1100	150	103	480	5,9	сл.	0,50	0,18	2,10	292
40	1000	192	174	358	6,0	—	—	—	—	300
49	633	141	99	360	8,3	—	—	—	—	286
55	672	83	80	390	11,8	0,03	0,50	0,21	1,80	284
72	968	193	126	444	2,6	0,09	0,08	—	—	309
6	1607	348	226	603	15,0	0,07	0,94	0,22	2,20	332

3	122	18	16	86	1,2	0	0,17	0,04	1,20	334
3	122	18	16	86	1,2	0	0,57	0,44	3,20	334
4	158	28	33	102	2,4	0	0,17	0,06	—	332
4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,25	0,08	2,20	331
4	176	24	44	115	2,1	сл.	0,65	0,48	4,20	331

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал	Клетчатка	Зола
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.3.6	Пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	0,9	62,8	0,6	1,1
1.3.7	Пшеничная обойная	14,0	11,5	2,2	1,0	55,8	1,9	1,5
1.3.8	Ржаная сеяная	14,0	6,9	1,4	0,7	63,6	0,5	0,6
1.3.9	Ржаная обдирная	14,0	8,9	1,7	0,9	59,3	1,2	1,2
1.3.10	Ржаная обойная	14,0	10,7	1,9	1,1	55,7	1,8	1,6
1.3.11	Соевая необезжиренная	9,0	36,5	18,6	5,0	10,0	2,6	4,7
1.3.12	Соевая полуобезжиренная	9,0	43,0	9,5	5,6	11,1	2,9	4,9
1.3.13	Соевая обезжиренная	9,0	48,9	1,0	6,2	15,5	2,8	5,3
1.3.14	Ячменная	14,0	10,0	1,6	1,0	55,1	1,5	1,4
1.3.15	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	Ячневая	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	—	—	—	—

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы										
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

6	251	32	73	184	3,9	0,01	0,37	0,12	4,55	324
7	310	39	94	336	4,7	0,01	0,41	0,15	5,50	298
1	200	19	25	129	2,9	сл.	0,17	0,04	0,99	304
2	350	34	60	189	3,5	сл.	0,35	0,13	1,02	298
3	396	43	75	256	4,1	0,01	0,42	0,15	1,16	293
5	1600	217	200	600	14,3	—	—	—	—	374
—	—	—	—	—	—	—	0,38	0,24	2,05	325
—	—	—	—	—	—	—	—	0,30	2,30	292
10	147	58	63	275	0,7	0	0,28	0,11	2,50	284
—	—	—	—	—	—	0,2	0,40	0,13	1,80	330

3	130	20	18	85	1,0	0	0,14	0,04	1,20	328
3	380	20	200	298	6,7	0,01	0,43	0,20	4,19	335
3	320	20	150	253	4,9	0	0,42	0,17	3,76	329
12	100	8	50	150	1,0	0	0,08	0,04	1,60	330
10	211	27	83	233	2,7	0,02	0,42	0,04	1,55	348
23	351	58	111	325	3,0	0	0,22	0,06	0,70	306
35	362	64	116	349	3,9	сл.	0,49	0,11	1,10	303
20	330	52	129	328	3,6	0	0,45	0,10	1,00	305
10	172	38	40	323	1,8	0	0,12	0,06	2,00	320
15	205	80	50	343	1,8	0	0,27	0,08	2,74	324
—	—	—	—	261	4,4	0	0,30	0,10	1,40	316
—	—	—	—	276	4,7	0	0,30	0,10	1,40	335
4	147	20	36	109	2,7	0,20	0,13	0,07	1,10	337
27	731	89	88	226	7,0	0,01	0,90	0,18	2,37	314
—	311	257	58	267	1,5	0	0,22	0,49	5,13	—
—	245	278	118	415	1,7	0	0,41	0,49	4,02	—
—	35	52	110	277	1,9	0	0,45	0,20	3,76	—
—	686	56	97	319	4,0	0	0,86	0,85	2,21	—
—	529	293	135	442	3,7	0	0,40	0,49	5,92	—
—	580	27	82	220	2,7	0	0,44	0,15	2,30	—

Индекс	Продукт	Сорт муки и важнейшее сырье	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисаха- риды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

1.5 Макароны изде-
лия

1.5.1	Макаронные изде- лия высшего сорта	Пшеничная высше- го сорта	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7
1.5.2	То же	Пшеничная высше- го сорта витами- низированная	13,0	10,4	1,1	2,0	67,7
1.5.3	Макаронные изде- лия I сорта	Пшеничная I сор- та	13,0	10,7	1,3	2,3	66,1
1.5.4	Макаронные изде- лия высшего сор- та, яичные	Пшеничная высше- го сорта, яичный порошок	13,0	11,3	2,1	2,0	66,0
1.5.5	Макаронные изде- лия высшего сор- та с увеличенным содержанием яиц	Пшеничная высше- го сорта, яичный порошок	13,0	11,8	2,8	1,9	65,1
1.5.6	Макаронные изде- лия высшего сор- та, молочные	Пшеничная высше- го сорта, сухое цельное молоко	13,0	11,5	2,9	4,8	62,2
1.5.7	Макаронные изде- лия высшего сор- та, «Мозаика»	Пшеничная высше- го сорта, томат- паста, шпинат-пю- ре, морковный сок	13,0	11,2	1,1	1,9	67,2

Клетчатка	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергети- ческая ценность
		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
		миллиграммы									ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

0,1	0,5	3	123	19	16	87	1,6	0,17	0,04	1,21	337
0,1	0,5	3	123	19	16	87	1,6	0,58	0,44	3,24	337
0,2	0,7	4	178	25	45	116	1,5	0,25	0,08	2,20	335
0,1	0,6	17	132	42	17	106	2,1	0,17	0,08	1,21	345
0,1	0,6	24	136	26	17	116	2,1	0,17	0,10	1,21	346
0,1	0,9	33	188	86	25	139	1,2	0,17	0,13	1,17	345
0,3	0,9	45	212	34	22	94	1,6	0,18	0,05	1,30	337

ТАБЛИЦА 2. ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

2.1	Хлеб из ржаной муки						
2.1.1	Хлеб ржаной простой формовой	Обойная	47,0	6,6	1,2	1,2	33,0
2.1.2	То же	То же, с молочной сывороткой	47,0	6,6	1,2	1,5	32,8
2.1.3	Хлеб ржаной подовый	Обдирная	41,6	6,1	1,2	1,4	39,5
2.1.4	Хлеб ржаной формовой	То же	45,8	5,6	1,1	1,2	36,3
2.1.5	То же	То же, с молочной сывороткой	45,8	5,6	1,1	1,5	36,0
2.1.6	Хлеб ржаной подовый	Сеяная	39,5	4,9	1,0	1,1	45,0
2.1.7	Хлеб ржаной формовой	То же	42,4	4,7	1,0	1,0	42,7
2.1.8	То же	То же, с молочной сывороткой	42,4	4,7	1,0	1,4	42,2
2.1.9	Хлеб ржаной московский	Обойная	42,9	7,0	1,3	2,0	35,2
2.1.10	То же	То же, с молочной сывороткой	42,9	7,0	1,3	2,3	34,9
2.2	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки						
2.2.1	Хлеб ржанопшеничный подовый	Обойная	42,6	7,7	1,4	1,4	36,2
2.2.2	То же, формовой	Обойная	45,2	7,3	1,3	1,3	34,2
2.2.3	То же	То же, с молочной сывороткой	45,2	7,3	1,3	1,6	33,9
2.2.4	Хлеб пшенично-ржаной подовый	Обойная	41,8	8,2	1,4	1,4	36,7
2.2.5	То же, формовой	То же	44,1	7,8	1,4	1,3	34,8
2.2.6	То же	То же, с молочной сывороткой	44,1	7,8	1,4	1,6	34,5
2.2.7	Хлеб бородинский (заварной)	Ржаная обойная, пшеничная II сорта	41,6	6,8	1,3	5,1	35,6
2.2.8	То же	То же, с молочной сывороткой	41,6	6,8	1,3	5,3	35,4

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества					Витамины			Энергетическая ценность ккал	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂		PP
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

1,1	1,0	2,5	610	245	35	47	158	3,9	0,18	0,08	0,67	181
1,1	1,0	2,5	608	256	40	48	165	3,9	0,18	0,09	0,69	181
0,8	0,8	1,9	404	242	29	42	130	3,6	0,17	0,08	0,68	206
0,7	0,9	2,3	617	222	29	39	120	3,3	0,16	0,07	0,64	189
0,7	0,9	2,3	618	232	33	39	126	3,3	0,16	0,08	0,64	189
0,4	0,6	1,5	420	143	18	20	92	2,9	0,09	0,03	0,68	220
0,3	0,6	1,7	527	136	18	19	87	2,8	0,08	0,03	0,63	209
0,3	0,6	1,8	526	148	24	19	95	2,8	0,08	0,04	0,66	208
1,2	0,9	2,1	392	263	38	52	174	4,2	0,19	0,09	0,75	195
1,2	0,9	2,1	392	274	44	52	180	4,2	0,19	0,10	0,75	195
1,2	0,9	2,1	400	244	33	57	194	4,5	0,20	0,09	1,86	201
1,2	0,9	2,6	628	230	33	54	183	4,2	0,18	0,08	1,76	189
1,2	0,9	2,6	625	241	38	54	189	4,2	0,18	0,10	1,75	189
1,3	0,9	2,1	407	230	32	61	214	4,6	0,20	0,09	2,74	204
1,2	0,9	2,6	638	219	33	58	203	4,5	0,19	0,09	2,60	195
1,2	0,9	2,6	636	230	38	58	209	4,5	0,19	0,10	2,59	195
1,1	0,8	1,7	246	235	47	49	157	3,9	0,18	0,08	1,00	207
1,1	0,8	1,7	248	242	50	49	161	3,9	0,19	0,09	1,00	207

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.2.9	Хлеб украинский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная обдирная (соотношение 80:20)	41,8	6,6	1,2	1,4	38,8
2.2.10	То же	То же, соотношение 50:50, с молочной сывороткой	41,2	7,4	1,3	1,7	38,1
2.2.11	Хлеб украинский формовой	То же, соотношение 60:40	42,7	6,9	1,3	1,3	37,3
2.2.12	Хлеб украинский, новый, подовый	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта (соотношение 80:20)	40,6	6,7	1,2	1,4	40,5
2.2.13	То же	То же, соотношение 50:50, с молочной сывороткой	39,5	7,4	1,3	1,8	41,4
2.2.14	Хлеб украинский новый, формовой	То же, соотношение 80:20	43,0	6,4	1,2	1,3	39,1
2.2.15	Хлеб орловский подовый	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	38,7	6,7	1,2	3,2	41,0
2.2.16	То же, формовой	То же	43,0	6,1	1,0	3,1	37,5
2.2.17	То же	То же, с молочной сывороткой	43,0	6,2	1,1	3,3	37,2
2.2.18	Хлеб столовый формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	41,5	6,9	1,2	3,1	39,3
2.2.19	То же, подовый	То же	39,5	7,1	1,2	3,2	40,5
2.2.20	То же	То же, с молочной сывороткой	39,5	7,1	1,2	3,4	40,5
2.2.21	Хлеб подмосковный формовой	Ржаная обдирная, пшеничная II сорта	40,6	6,5	1,2	3,7	39,2
2.2.22	То же	То же, с молочной сывороткой	40,6	6,5	1,2	4,0	38,9
2.2.23	Хлеб славянский формовой	Ржаная обдирная и пшеничная II сорта	40,9	7,4	1,2	2,1	40,6
2.2.24	Хлеб славянский подовый	То же	39,4	7,9	1,3	2,1	42,0
2.2.25	То же	То же, с молочной сывороткой	39,4	7,9	1,3	2,5	41,6
2.2.26	Хлеб пеклеванный «Виру»	Ржаная обдирная, сеяная, пшеничная I сорта	36,7	5,9	1,1	3,1	43,7
2.2.27	Хлеб рижский	Ржаная сеяная, пшеничная I сорта	33,3	5,6	1,1	2,4	49,1

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			граммы			миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,9	0,9	1,9	406	235	29	47	150	3,9	0,17	0,08	1,25	205
1,1	0,8	2,0	410	226	36	54	188	4,3	0,18	0,10	2,14	207
1,0	0,9	2,6	657	224	31	50	166	4,0	0,17	0,08	1,78	200
0,8	0,8	1,8	386	234	30	45	133	3,9	0,17	0,08	1,19	212
0,7	0,6	1,9	398	231	35	49	146	3,8	0,20	0,09	1,92	221
0,7	0,8	1,8	373	225	28	43	128	3,6	0,17	0,08	1,14	205
0,7	0,8	2,0	407	221	55	45	130	3,5	0,17	0,08	1,37	221
0,6	0,8	2,5	620	202	52	41	119	3,3	0,17	0,08	1,19	202
0,6	0,8	2,5	618	213	54	42	125	3,3	0,16	0,09	1,25	202
0,6	0,8	1,8	394	201	27	46	123	3,5	0,19	0,09	1,69	214
0,6	0,7	1,8	406	208	27	47	129	3,4	0,19	0,09	1,75	220
0,6	0,7	1,9	406	215	31	47	133	3,5	0,20	0,10	1,83	220
0,7	0,7	1,8	393	215	29	44	105	3,5	0,17	0,08	1,31	214
0,7	0,7	1,8	394	226	34	44	111	3,5	0,17	0,09	1,31	214
0,5	0,7	2,2	505	192	41	48	127	3,5	0,20	0,08	2,28	217
0,5	0,6	2,2	518	187	42	50	130	3,8	0,20	0,08	2,69	226
0,5	0,6	2,2	518	199	47	52	136	3,8	0,20	0,09	2,67	226
0,3	0,6	1,9	422	178	23	28	115	3,0	0,13	0,06	0,93	227
0,5	0,6	1,7	437	155	23	25	106	3,1	0,11	0,03	0,82	245

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

2.2.28	То же	То же, с молочной сывороткой	33,3	5,6	1,1	2,8	48,7
2.2.29	Хлеб минский подовый	Ржаная сеяная и пшеничная I сорта	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4
2.2.30	То же	То же, на витаминизированной муке	37,4	5,3	1,0	1,5	46,4
2.3	Хлебные изделия из пшеничной муки						
2.3.1	Хлеб русский, формовой	Из тонкоизмельченного зерна	40,3	8,5	1,6	1,7	35,3
2.3.2	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная обойная	41,0	8,7	1,5	1,4	37,3
2.3.3	То же, формовой	То же	44,3	8,2	1,4	1,3	34,8
2.3.4	То же	То же, с молочной сывороткой	44,3	8,2	1,4	1,6	34,5
2.3.5	Хлеб забайкальский подовый	Пшеничная обойная и II сорта	40,0	8,6	1,4	1,4	40,1
2.3.6	То же, формовой	То же	42,7	8,1	1,3	1,3	38,0
2.3.7	То же	То же, с молочной сывороткой	42,7	8,1	1,3	1,7	37,6
2.3.8	Хлеб степной формовой	Пшеничная обойная и II сорта	41,1	8,3	1,3	1,4	40,1
2.3.9	То же	То же, с молочной сывороткой	41,1	8,3	1,3	1,8	39,7
2.3.10	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная II сорта	38,2	8,6	1,3	1,5	43,8
2.3.11	То же, формовой	То же	41,2	8,1	1,3	1,4	41,4
2.3.12	То же	То же, с молочной сывороткой	41,2	8,1	1,3	1,8	41,0
2.3.13	Хлеб кишиневский формовой	Пшеничная I и II сорта	40,1	8,1	1,2	1,3	43,1
2.3.14	То же, подовый	То же	38,3	8,4	1,2	1,3	44,4
2.3.15	То же	То же, с молочной сывороткой	38,3	8,4	1,2	1,7	44,0
2.3.16	То же	То же, на витаминизированной муке	38,3	8,4	1,2	1,3	44,4
2.3.17	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная I сорта	37,7	7,9	1,0	1,1	47,0
2.3.18	Хлеб пшеничный формовой	То же	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества					Витамины			Энергетическая ценность ккал	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂		PP
граммы			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,5	0,6	1,7	437	170	29	26	114	3,1	0,12	0,05	0,82	245
0,4	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,10	0,03	0,80	228
0,4	0,6	1,6	423	144	28	20	94	2,7	0,13	0,06	0,96	228
1,7	0,5	2,5	500	243	43	77	264	5,0	0,27	0,10	3,68	201
1,3	0,6	2,0	356	217	33	66	234	4,4	0,25	0,09	3,66	209
1,2	0,6	2,5	587	203	33	62	218	4,2	0,23	0,09	3,40	195
1,2	0,6	2,5	585	214	38	62	225	4,2	0,23	0,10	3,40	195
0,9	0,6	2,0	418	200	30	60	185	4,2	0,24	0,09	3,41	219
0,8	0,6	2,4	592	199	30	57	175	3,9	0,23	0,09	3,23	207
0,8	0,6	2,4	590	201	36	57	181	3,9	0,23	0,09	3,21	207
0,7	0,6	2,2	517	188	29	56	160	3,9	0,23	0,08	3,21	217
0,7	0,6	2,2	516	200	35	56	167	3,6	0,23	0,09	3,19	217
0,4	0,3	1,8	374	185	28	54	135	3,6	0,23	0,08	3,10	233
0,4	0,4	2,0	490	175	27	51	128	3,4	0,22	0,08	3,02	221
0,4	0,4	2,0	489	185	30	51	135	3,4	0,22	0,09	3,00	221
0,3	0,4	1,8	416	166	27	46	118	3,0	0,21	0,07	2,66	226
0,3	0,4	1,8	428	171	28	48	122	3,1	0,22	0,08	2,73	233
0,3	0,4	1,8	428	183	34	48	129	3,1	0,22	0,09	2,71	233
0,3	0,4	1,8	428	171	28	48	122	3,1	0,30	0,15	3,15	233
0,2	0,3	1,6	378	133	23	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	239
0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,16	0,05	1,54	231

Индекс	Продукты	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
2.3.19	То же	То же, с молочной сывороткой	39,1	7,6	0,9	1,5	45,1
2.3.20	То же	То же, на витаминизированной муке	39,1	7,6	0,9	1,1	45,6
2.3.21	Хлеб паляница украинская	Пшеничная I сорта	35,4	8,3	1,0	1,1	48,6
2.3.22	Хлеб матиакаш	Пшеничная I сорта	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6
2.3.23	То же	То же, на витаминизированной муке	35,2	8,1	1,0	1,1	48,6
2.3.24	Чурек азербайджанский	Пшеничная I сорта	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0
2.3.25	То же	То же, на витаминизированной муке	36,1	8,0	1,0	1,1	48,0
2.3.26	Лепешки обп-нон	Пшеничная I сорта	31,5	8,7	1,1	1,2	51,4
2.3.27	То же	То же, на витаминизированной муке	31,5	8,7	1,1	1,2	51,4
2.3.28	Лаваш армянский, тонкий	Пшеничная I сорта	27,4	9,1	1,1	1,3	54,7
2.3.29	Хлеб красносельский подовый	То же	36,3	7,8	1,0	2,1	47,3
2.3.30	То же	То же, с молочной сывороткой	36,3	7,9	1,0	2,4	47,0
2.3.31	Калач саратовский формовой	Пшеничная I сорта	38,1	7,6	2,2	1,4	45,4
2.3.32	То же	То же, с молочной сывороткой	38,1	7,6	2,2	1,7	45,1
2.3.33	Хлеб пшеничный подовый	Пшеничная высшего сорта	36,5	7,8	0,9	0,8	49,2
2.3.34	Хлеб пшеничный формовой	То же	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9
2.3.35	То же	То же, с молочной сывороткой	37,8	7,6	0,8	1,0	47,6
2.3.36	»	То же, на витаминизированной муке	37,8	7,6	0,8	0,7	47,9
2.3.37	Хлеб паляница украинская	Пшеничная высшего сорта	35,8	7,9	0,9	0,8	49,5
2.3.38	То же	То же, с молочной сывороткой	35,8	7,9	0,9	1,2	49,0
2.3.39	Хлеб раменский подовый	Пшеничная высшего сорта (выход 75%)	35,2	8,2	2,2	2,2	46,9
2.3.40	То же	То же, с молочной сывороткой	35,2	8,2	2,2	2,4	46,7

Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			граммы			миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,2	0,3	1,9	505	142	29	33	92	1,9	0,16	0,06	1,54	231
0,2	0,3	1,8	506	129	23	33	84	1,9	0,41	0,31	2,89	231
0,2	0,3	1,6	391	144	23	35	94	2,1	0,17	0,06	1,76	247
0,2	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,18	0,06	1,67	246
0,2	0,3	1,7	449	138	23	41	90	2,0	0,45	0,33	3,11	246
0,2	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,17	0,06	1,65	243
0,2	0,3	1,8	473	137	23	34	89	2,0	0,43	0,33	3,07	243
0,2	0,3	1,8	475	149	25	37	97	2,2	0,18	0,06	1,81	261
0,2	0,3	1,8	475	149	25	37	97	2,2	0,46	0,36	5,01	261
0,2	0,4	1,9	505	151	28	39	99	2,3	0,19	0,06	1,79	277
0,2	0,3	1,6	432	133	22	33	87	2,0	0,16	0,06	1,61	243
0,2	0,3	1,7	432	147	29	34	95	2,0	0,16	0,07	1,61	243
0,2	0,4	1,4	366	129	22	32	85	1,9	0,16	0,05	1,56	243
0,2	0,4	1,5	367	138	27	33	90	1,9	0,16	0,06	1,56	243
0,1	0,3	1,3	369	96	18	14	67	1,1	0,11	0,03	0,93	245
0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,11	0,03	0,92	238
0,1	0,3	1,7	498	102	24	14	71	1,1	0,11	0,04	0,92	238
0,1	0,3	1,7	499	93	20	14	65	1,1	0,37	0,29	2,31	238
0,1	0,2	1,4	385	101	18	14	71	1,2	0,12	0,03	1,03	246
0,1	0,2	1,5	386	115	25	14	79	1,2	0,12	0,04	1,03	246
0,3	0,3	1,4	379	124	25	26	80	2,2	0,11	0,05	1,00	254
0,3	0,3	1,4	380	133	29	26	86	2,2	0,11	0,06	1,00	254

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

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
граммы			миллиграммы									ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
0,1	0,3	1,5	422	93	18	13	65	1,1	0,11	0,03	0,92	249
0,1	0,3	1,6	422	102	22	13	71	1,1	0,11	0,04	0,92	249
0,2	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,16	0,06	1,64	235
0,2	0,3	1,5	381	145	27	34	94	2,0	0,16	0,07	1,64	235
0,2	0,3	1,5	380	136	23	34	89	2,0	0,42	0,33	3,05	235
0,2	0,3	1,6	432	132	22	33	86	2,0	0,16	0,05	1,59	259
0,2	0,3	1,7	432	141	26	33	92	2,0	0,16	0,06	1,59	259
0,2	0,2	1,6	433	132	24	33	87	2,0	0,16	0,06	1,59	264
0,2	0,2	1,6	433	141	28	33	92	2,0	0,16	0,07	1,59	264
0,2	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,16	0,06	1,62	261
0,2	0,3	1,7	435	143	27	34	93	2,0	0,16	0,07	1,61	261
0,2	0,3	1,6	434	134	22	33	88	2,0	0,41	0,32	3,00	261
0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,16	0,05	1,57	262
0,2	0,3	1,7	429	140	26	33	91	2,0	0,16	0,06	1,57	262
0,2	0,3	1,6	429	131	22	33	85	2,0	0,41	0,32	2,93	262
0,1	0,2	1,5	446	96	18	13	68	1,2	0,11	0,03	0,94	249
0,1	0,3	1,9	576	97	21	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	243
0,1	0,3	1,9	575	110	27	14	76	1,2	0,11	0,04	0,96	243
0,2	0,2	1,6	456	117	21	15	82	1,4	0,13	0,05	1,30	269
0,2	0,2	1,7	456	127	25	15	87	1,4	0,13	0,06	1,30	269
0,1	0,2	1,5	437	97	20	13	68	1,2	0,11	0,03	0,96	266
0,1	0,2	1,5	438	106	24	13	74	1,2	0,11	0,04	0,96	266

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

2.4.21	Батон нарезной	Пшеничная высшего сорта	34,0	7,5	2,9	2,9	47,8
2.4.22	То же	То же, с молочной сывороткой	34,0	7,5	2,9	3,1	47,6
2.4.23	Батон столовый	Пшеничная высшего сорта	32,0	7,6	5,6	1,4	48,0
2.4.24	То же	То же, с молочной сывороткой	32,0	7,6	5,6	1,8	47,6
2.5	Сдобные изделия						
2.5.1	Лепешки ржаные	Ржаная обойная, пшеничная I сорта	20,0	7,7	17,7	6,4	37,2
2.5.2	Сдоба витая	Пшеничная I сорта	29,4	7,7	5,1	5,0	46,5
2.5.3	Сдоба донская	То же	29,1	8,0	5,3	5,1	46,9
2.5.4	Булочка кунцевская	То же	27,0	8,2	5,3	5,2	48,5
2.5.5	То же	То же, с молочной сывороткой	27,0	8,2	5,3	5,5	48,2
2.5.6	Сдоба обыкновенная	Пшеничная I сорта	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5
2.5.7	То же	То же, с молочной сывороткой	27,5	8,0	5,3	7,4	46,3
2.5.8	»	То же, на витаминизированной муке	27,5	8,0	5,3	7,2	46,5
2.5.9	Батончики к чаю	Пшеничная I сорта	30,6	7,4	5,4	6,9	44,4
2.5.10	То же	То же, с молочной сывороткой	30,6	7,4	5,4	7,1	44,2
2.5.11	Сдоба выборгская с повидлом	Пшеничная высшего сорта	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6
2.5.12	То же	То же, на витаминизированной муке	28,2	6,5	4,2	19,5	37,6
2.5.13	Сдоба выборгская с маком	Пшеничная высшего сорта	26,1	7,5	5,2	12,7	42,8
2.5.14	То же	То же, на витаминизированной муке	26,1	7,5	5,2	13,4	42,8
2.5.15	Рожки обсыпные	Пшеничная высшего сорта	24,3	7,8	5,6	11,5	45,7

Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			граммы			миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

0,1	0,2	1,5	427	92	19	13	65	1,2	0,11	0,03	0,89	264
0,1	0,2	1,5	427	102	23	13	70	1,2	0,11	0,04	0,90	264
0,1	0,2	1,9	578	97	19	13	68	1,1	0,11	0,03	0,98	284
0,1	0,2	1,9	578	111	25	14	76	1,1	0,11	0,04	0,98	284
1,1	0	1,8	335	193	35	47	183	2,7	0,23	0,11	0,78	367
0,2	0,3	1,6	435	135	23	32	82	1,9	0,16	0,06	1,65	287
0,2	0,3	1,6	437	137	25	33	92	2,0	0,16	0,07	1,63	292
0,2	0,3	1,6	389	149	24	35	98	2,1	0,18	0,07	1,87	300
0,2	0,3	1,6	390	158	28	35	103	2,1	0,18	0,08	1,87	300
0,2	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,16	0,06	1,61	299
0,2	0,3	1,7	434	145	29	33	97	2,0	0,16	0,07	1,61	299
0,2	0,3	1,7	433	136	25	33	91	2,0	0,41	0,33	2,97	299
0,2	0,3	1,5	404	128	23	31	84	1,9	0,15	0,06	1,54	287
0,2	0,3	1,6	404	136	27	32	89	1,9	0,15	0,07	1,54	287
0,2	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,10	0,04	0,82	293
0,2	0,2	1,0	255	101	19	13	61	1,5	0,30	0,25	1,92	293
0,2	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,11	0,05	0,92	304
0,2	0,2	1,2	285	100	41	18	80	1,5	0,31	0,25	1,92	304
0,1	0,3	1,2	287	109	21	14	78	1,3	0,12	0,05	1,17	314

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

2.6 Хлебобулочные изделия с молоком

2.6.1	Хлеб ситный молочный подовый	Пшеничная I сорта	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0
2.6.2	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,3	1,6	2,5	45,0
2.6.3	Хлеб домашний подовый	Пшеничная I сорта	33,9	8,3	1,5	3,1	47,5
2.6.4	То же	То же, с молочной сывороткой	33,9	8,3	1,5	3,3	47,3
2.6.5	Булка черкизовская	Пшеничная I сорта	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6
2.6.6	То же	То же, на витаминизированной муке	30,9	7,9	5,5	5,5	44,6
2.6.7	Булочки повышенной калорийности	Пшеничная I сорта	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4
2.6.8	То же	То же, на витаминизированной муке	23,2	7,6	9,9	22,7	31,4
2.6.9	Булка с молочной сывороткой	Пшеничная I сорта	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0
2.6.10	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	7,8	3,0	4,2	45,0
2.6.11	Хлеб молочный формовой	Пшеничная высшего сорта	36,6	8,6	2,4	3,7	43,7
2.6.12	Хлеб полесский	То же	35,8	7,3	1,9	3,5	45,7
2.6.13	Батон нарезной молочный	»	32,7	8,3	1,4	3,8	48,6
2.6.14	Батон соленый	»	33,8	8,3	4,6	2,2	45,7
2.6.15	Рожки кишиневские	Пшеничная высшего сорта	21,4	8,6	12,2	6,3	46,3
2.6.16	Плюшка московская	То же	23,3	7,6	8,9	14,8	41,1
2.6.17	Булочка сдобная	»	23,7	7,9	9,4	15,9	38,9

2.7 Булочные изделия с растительным маслом

2.7.1	Булка ярославская сдобная	Пшеничная I сорта	28,8	7,6	5,3	5,7	47,6
2.7.2	То же	То же, с молочной сывороткой	28,8	7,6	5,3	7,9	45,3

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества					Витамины			Энергетическая ценность ккал	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂		PP
граммы			миллиграммы									21
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

0,2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,16	0,09	1,58	243
0,2	0,3	1,7	421	159	52	36	108	1,9	0,40	0,34	2,89	243
0,2	0,3	1,8	438	159	45	35	103	2,0	0,16	0,08	1,61	254
0,2	0,3	1,8	438	168	49	35	108	2,0	0,16	0,09	1,61	254
0,2	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,16	0,07	1,55	286
0,2	0,3	1,7	419	152	51	35	123	2,1	0,40	0,32	2,84	286
0,6	0,3	1,7	234	266	47	34	121	2,3	0,15	0,12	1,45	335
0,6	0,3	1,7	234	266	47	34	121	2,3	0,32	0,30	2,39	335
0,2	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,17	0,08	1,70	260
0,2	0,3	1,7	424	163	34	34	105	1,9	0,41	0,34	3,02	260
0,1	0,3	1,8	439	155	81	21	112	1,1	0,12	0,10	0,83	250
0,1	0,2	1,5	367	127	50	17	91	1,2	0,12	0,08	0,97	248
0,1	0,2	1,6	441	116	39	16	83	1,2	0,16	0,06	0,93	260
0,1	0,2	2,0	571	142	50	17	98	1,2	0,12	0,08	1,06	271
0,1	0,2	1,5	424	136	50	18	97	1,2	0,12	0,08	1,13	359
0,1	0,2	1,2	262	120	41	14	86	1,2	0,11	0,07	0,91	336
0,1	0,2	1,2	268	114	31	13	89	1,3	0,11	0,08	0,96	337

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
			4	5	6	7	8
2.7.3	Булка ярославская сдобная	То же, на витаминизированной муке	28,8	7,6	5,3	7,7	45,6
2.7.4	Булочки витаминизированные	Пшеничная I сорта	27,1	8,3	6,6	7,2	45,4
2.8	Бараночные изделия						
2.8.1	Бублики простые	Пшеничная I сорта	26,0	9,0	1,1	2,6	55,4
2.8.2	То же	То же, с молочной сывороткой	26,0	9,0	1,1	2,9	54,7
2.8.3	Бублики молочные	Пшеничная I сорта	25,0	9,0	3,1	2,9	53,6
2.8.4	Бублики украинские штучные с маком	То же	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2
2.8.5	То же	То же, на витаминизированной муке	24,0	8,1	6,2	8,8	47,2
2.8.6	Баранки простые	Пшеничная I сорта	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1
2.8.7	То же	То же, с молочной сывороткой	17,0	10,4	1,3	1,7	62,4
2.8.8	»	То же, на витаминизированной муке	17,0	10,4	1,3	1,0	63,1
2.8.9	Баранки ванильные	Пшеничная высшего сорта	14,0	9,0	2,3	12,8	56,7
2.8.10	Баранки сдобные	То же	18,6	8,3	8,0	6,4	53,3
2.8.11	Баранки яичные	Пшеничная высшего сорта	15,0	9,0	6,7	11,8	52,0
2.8.12	Сушки простые	Пшеничная I сорта	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0
2.8.13	То же	То же, с молочной сывороткой	12,0	10,7	1,3	1,5	66,8
2.8.14	»	То же, на витаминизированной муке	12,0	10,9	1,3	1,0	67,0
2.8.15	Сушки чайные	Пшеничная I сорта	11,0	9,2	7,4	10,3	55,8
2.8.16	Сушки простые	Пшеничная высшего сорта	11,0	10,7	1,6	1,0	69,1
2.8.17	Сушки с маком	То же	12,0	10,7	1,8	1,0	67,5
2.8.18	Сушки горчичные	»	11,0	9,2	8,0	7,1	59,2
2.8.19	То же	То же, с молочной сывороткой	11,0	9,2	8,0	7,5	58,7

Продолжение табл. 2

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			граммы			миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,2	0,3	1,2	279	132	21	32	86	2,0	0,40	0,31	2,90	295
0,2	0,2	1,3	285	146	23	33	101	2,2	0,20	0,08	1,85	307
0,2	0,3	1,9	501	152	25	38	99	2,3	0,18	0,06	1,81	284
0,2	0,3	1,9	498	161	30	38	105	2,3	0,18	0,07	1,80	282
0,2	0,3	1,9	487	164	39	38	106	2,2	0,18	0,07	1,75	296
0,2	0,3	1,7	444	141	39	38	98	2,2	0,17	0,06	1,63	316
0,2	0,3	1,7	444	141	39	38	98	2,2	0,43	0,32	3,01	316
0,2	0,3	2,2	575	175	28	44	114	2,6	0,22	0,07	2,09	317
0,2	0,3	2,2	575	198	39	45	128	2,6	0,22	0,09	2,06	317
0,2	0,3	2,2	575	174	28	44	114	2,6	0,55	0,43	3,93	317
0,1	0,2	1,3	338	107	19	14	75	1,3	0,19	0,03	1,01	339
0,1	0,3	1,6	472	102	19	14	72	1,3	0,12	0,03	0,99	349
0,1	0,2	1,7	477	112	22	15	86	1,5	0,13	0,06	1,03	355
0,2	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,23	0,07	2,22	335
0,2	0,2	2,3	590	197	38	46	128	2,7	0,23	0,09	2,17	335
0,2	0,2	2,3	605	185	30	46	121	2,9	0,59	0,45	4,19	335
0,2	0,2	1,5	341	158	25	39	103	2,3	0,19	0,07	1,83	372
0,1	0,2	2,1	611	130	24	18	91	1,6	0,15	0,04	1,23	341
0,2	0,2	2,1	595	134	49	24	102	1,8	0,15	0,04	1,20	340
0,1	0,2	1,3	346	113	20	15	79	1,4	0,13	0,03	1,09	379
0,1	0,2	1,4	349	129	27	16	89	1,4	0,13	0,05	1,10	379

Индекс	Продукт	Сорт муки ¹	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

2.8.20	Сушки новые	Пшеничная высшего сорта	9,0	9,6	6,6	9,1	60,1
2.8.21	Сушки ванильные	Пшеничная высшего сорта	8,5	8,7	5,6	16,0	55,5
2.8.22	То же	То же, с молочной сывороткой	8,5	8,7	5,6	17,0	55,0
2.8.23	Соломка сладкая	Пшеничная I сорта	10,0	9,7	6,0	12,9	56,3
2.9	Сухарные изделия						
2.9.1	Сухари армейские	Ржаная обойная	11,0	11,3	2,0	2,1	56,0
2.9.2	Сухари армейские ржано-пшеничные	Ржаная и пшеничная обойная	11,0	12,0	2,1	2,1	56,0
2.9.3	Сухари армейские	Пшеничная обойная	11,0	13,2	2,3	2,1	56,1
2.9.4	Сухари армейские	Пшеничная II сорта	12,0	12,2	1,9	2,1	62,3
2.9.5	Сухари армейские	Пшеничная I сорта	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3
2.9.6	Сухари армейские	То же, на витаминизированной муке	12,0	11,2	1,4	1,5	66,3
2.9.7	Сухари дорожные	Пшеничная I сорта	11,0	10,9	1,5	5,0	64,4
2.9.8	Сухари московские	Пшеничная I сорта	11,0	9,7	5,0	11,5	56,5
2.9.9	То же	То же, с молочной сывороткой	11,0	9,7	5,0	11,8	56,1
2.9.10	Сухари горчичные	Пшеничная высшего сорта	11,0	9,0	9,5	12,3	52,9
2.9.11	Сухари лимонные	То же	9,0	9,4	8,5	12,8	54,7
2.9.12	Сухари украинские	»	9,0	9,0	7,9	16,3	52,3
2.9.13	Сухари сливочные	»	9,6	8,5	10,8	15,2	50,8

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			граммы			миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,1	0,2	1,4	366	117	21	15	82	1,4	0,14	0,04	0,13	380
0,1	0,2	1,1	264	109	19	14	76	1,3	0,13	0,03	1,07	377
0,1	0,2	1,2	267	125	26	15	85	1,3	0,13	0,05	1,08	376
0,2	0,2	1,0	233	152	24	38	99	2,3	0,19	0,06	1,79	373
1,9	1,9	3,3	623	418	53	80	271	6,9	0,31	0,14	1,16	308
1,9	1,8	3,2	624	382	51	88	303	7,3	0,30	0,14	2,90	311
2,0	1,3	3,0	544	330	48	102	355	8,0	0,30	0,14	5,55	316
0,6	0,8	2,5	536	264	40	79	193	6,5	0,27	0,11	4,52	332
0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,23	0,08	2,30	337
0,2	0,7	2,1	534	190	31	47	124	3,3	0,54	0,46	4,16	337
0,2	0,3	1,7	398	185	29	45	123	3,3	0,22	0,08	2,20	341
0,2	0,3	1,6	354	165	27	40	109	2,9	0,20	0,08	1,95	360
0,2	0,3	1,6	355	175	32	41	116	2,9	0,20	0,09	1,95	360
0,1	0,3	1,3	328	116	20	15	84	1,8	0,13	0,05	1,16	386
0,1	0,3	1,4	356	119	22	15	87	1,8	0,13	0,05	1,16	388
0,1	0,3	1,3	340	118	19	15	91	1,8	0,13	0,05	1,20	385
0,1	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,12	0,05	1,07	398

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

¹ Для витаминизации используется только пшеничная мука высшего и I сорта в

² В пересчете на молочную кислоту.

³ В воде растворяется 99,54% сухих веществ.

Клетчатка	Органические кислоты ²	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			граммы			миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,1	0,3	1,3	316	120	26	15	86	1,9	0,12	0,06	1,07	398
0,1	0,3	1,3	315	109	22	14	80	1,9	0,39	0,34	2,53	398
0,12	0,3	1,3	314	113	22	15	82	1,7	0,12	0,06	1,11	407
0,11	0,3	1,3	316	123	26	15	88	1,7	0,12	0,07	1,11	407
2,1	—	2,1	21	590	27	51	400	3,2	0,60	0,68	11,4	—
0	0	99,8	38710	9	368	22	—	2,9	0	0	0	0
0	0	26	10126	3	67	9	—	0,2	0	0	0	0
0	0	100	38946	13	260	35	—	0,8	0	0	0	0
2,45	—	1,7	8	336	53	108	370	5,4	0,43	0,15	5,32	291
10,0	—	4,9	8	1260	150	448	950	14,0	0,75	0,26	10,5	191
0,7	—	0,4	—	29	34	26	91	6,6	0,17	0,19	1,25	135
сл.	0	0,2	—	—	17	8	20	сл.	0	0	0	329
—	—	0	3	74	60	20	—	1,6	6	6	30	362
0	0	сл.	0,9	0,3	4,5	1,0	—	сл.	0	0	0	0

соответствии с основной рецептурой.

ТАБЛИЦА 3. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчёте на молочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.1 Сырье

3.1.1	Сахар-песок	0,14	0	0	99,8	0	0	сл.	0,03
3.1.2	Сахар-рафинад	0,1	0	0	99,9	0	0	0	сл.
3.1.3	Патока кукурузная	21,0	сл.	0,3	43,3	35,0	0	0	0,4
3.1.4	Крахмал картофельный	20,0	0,1	сл.	сл.	79,6	сл.	0	0,3
3.1.5	Крахмал кукурузный	13,0	1,0	0,6	сл.	85,2	сл.	0	0,2
3.1.6	Пектин	10,0	—	—	11,2	78,4 ¹	—	—	0,4
3.1.7	Агар пищевой	18,0	4,0	0	—	76,0 ¹	—	—	2,0
3.1.8	Агар из фуриеллярии	18,0	4,8	0	0	61,2 ¹	0	0	15
3.1.9	Желатин пищевой	10,0	87,2	0,4	—	0,7	—	—	1,7
3.1.10	Сорбит пищевой (94,5% основного вещества)	5,0	—	—	94,5	—	—	—	0,5
3.1.11	Ксилит пищевой (97,8% основного вещества)	2,0	—	—	97,9	—	—	—	0,1
3.1.12	Маннит пищевой (98,8% основного вещества, в том числе 10% сорбита)	1,0	0	0	98,9	0	—	—	0,1
3.1.13	Мед натуральный	17,4	0,8	0	74,8	5,5	0	1,2	0,3
3.1.14	Какао тертое	2,2	13,5	54,0	2,0	13,6	3	2,2	2,8
3.1.15	Ядро миндаля сладкого	4,0	18,6	57,7	—	13,6	2,6	—	3,7
3.1.16	Ядро ореха кешью	5,3	25,2	53,6	7,5	5,1	—	—	3,2
3.1.17	Ядро ореха фундука	4,8	16,1	66,9	—	9,9	—	—	2,3

3.2 Карамель

3.2.1	Карамель леденцовая	3,6	сл.	0,1	83,3	12,4	—	0,5	0,1
3.2.2	Карамель с фруктово-ягодными начинками	6,8	0,1	0,1	80,9	11,2	0,1	0,7	0,1

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

1	3	2	сл.	сл.	0,3	0	0	0	0	0	0	379
сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	сл.	0	0	0	0	0	0	379
—	—	36	17	18	0,1	0	0	0	0	0	0	311
6	15	40	сл.	77	сл.	0	0	0	0	0	0	327
30	—	17	1	20	сл.	0	0	0	0	0	0	359
сл.	сл.	сл.	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	42
—	—	1	сл.	—	сл.	0	0	0	0	0	0	16
336	1696	2448	816	—	208	—	—	—	—	—	—	16
11,0	1,2	700	80	300	2	—	—	—	—	—	—	355
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	354
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	367
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
10	36	14	3	18	0,8	—	—	0,01	0,03	0,20	2,0	314
4	1340	10	50	430	6,5	—	—	0,09	0,29	1,86	—	610
10	748	273	234	473	4,2	—	0,02	0,25	0,65	4,00	1,5	649
—	—	47	270	206	—	сл.	—	—	—	—	—	633
3	717	170	172	299	3,0	—	0,01	0,30	0,10	2,00	1,4	707

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.2.3	Карамель с ликерными начинками	6,7	сл.	0,1	79,2	13,4	сл.	0,5	0,1
3.2.4	Карамель с помадными начинками	4,4	сл.	0,1	83,5	11,2	сл.	0,7	0,1
3.2.5	Карамель с молочными начинками	6,7	0,8	1,0	77,8	13,4	сл.	сл.	0,3
3.2.6	Карамель с прохладительными начинками	1,3	—	10,0	79,7	8,3	—	0,6	0,1
3.2.7	Карамель с ореховыми начинками	2,6	3,1	7,3	76,8	9,8	—	сл.	0,4
3.2.8	Карамель с шоколадно-ореховыми начинками	1,6	1,8	9,2	76,4	9,7	0,7	0,1	0,5
3.3.	Драже								
3.3.1	Драже ореховое	2,8	11,9	38,3	30,7	10,3	3,2	0,4	2,3
3.3.2	Драже сахарное	1,6	—	сл.	96,3	1,7	—	0,4	сл.
3.3.3	Драже фруктово-ягодное в шоколаде	7,0	3,7	10,2	67,6	5,5	3,2	0,9	1,9
3.4	Шоколад и какао порошок								
3.4.1	Шоколад без добавлений	0,8	5,4	35,3	47,2	5,4	3,9	0,9	1,1
3.4.2	Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	49,5	2,9	2,0	0,5	1,6
3.4.3	Шоколад молочного-сливочный	1,2	7,6	37,2	49,0	1,8	1,3	0,3	1,6
3.4.4	Шоколад молочного-ореховый	0,9	7,3	34,5	49,8	3,3	2,1	0,5	1,6
3.4.5	Шоколад пористый молочный	0,9	6,9	35,5	49,4	2,9	2,1	0,7	1,6
3.4.6	Шоколад с целым и дробленным орехом	1,1	6,6	40,9	43,1	4,9	1,9	0,4	1,1
3.4.7	Шоколад в порошке	0,9	5,2	24,3	58,8	5,2	3,7	0,8	1,1
3.4.8	Какао порошок	4,0	24,2	17,5	3,5	24,4	5,5	4,0	6,3
3.4.9	Какао напитки	1,4	6,0	4,8	75,3	5,9	4,3	1,0	1,3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
сл.	2	15	6	7	0,2	0	0	0	сл.	сл.	0	358
сл.	2	12	5	6	0,2	0	—	сл.	сл.	сл.	0	366
10	33	46	10	29	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	363
сл.	2	10	4	4	0,2	—	—	—	—	—	—	429
—	—	17	37	30	—	—	—	—	—	—	—	410
5	155	25	19	58	0,8	—	0	сл.	сл.	сл.	0	420
24	743	140	124	327	3,4	—	0	сл.	—	—	0	552
1	3	3	1	1	0,3	—	—	—	—	—	—	374
573	682	29	27	153	2,7	—	0	сл.	сл.	сл.	0	389
2	535	5	20	178	2,7	—	—	0,03	0,11	0,74	0	544
80	457	199	67	241	5,0	0,02	0,04	0,05	0,26	0,50	—	550
77	445	215	35	226	1,3	сл.	сл.	0,06	0,29	0,38	0	560
64	524	150	46	222	1,8	сл.	сл.	0,05	0,22	0,49	0	544
77	546	177	38	235	1,8	0	0	0,05	0,26	0,50	0	549
6	440	67	63	200	2,3	—	—	0,08	0,21	0,84	—	580
2	518	5	19	165	2,7	—	—	0,03	0,11	0,72	—	487
10	1689	55	191	655	14,8	0,02	0,02	0,10	0,30	1,80	—	380
3	595	6	22	202	3,1	—	—	0,02	0,07	0,44	—	381

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

3.5	Конфеты, глазированные шоколадом									
3.5.1	Конфеты с помадными корпусами	7,9	2,9	10,7	72,8	3,8	0,9	0,2	0,8	
3.5.2	Конфеты с фруктовыми корпусами	12,9	1,6	8,6	72,8	1,5	1,5	0,8	0,5	
3.5.3	Конфеты с кремовыми корпусами	2,8	7,5	31,8	47,8	5,8	2,2	0,4	1,7	
3.5.4	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	0,6	4,0	39,5	47,3	4,0	2,9	0,6	1,1	
3.5.5	Конфеты со сбивными корпусами	10,2	3,3	12,5	66,4	5,5	1,1	0,2	0,8	
3.5.6	Конфеты с кремово-сбивными корпусами	13,7	2,8	24,6	50,2	6,5	1,1	0,4	0,7	
3.5.7	Конфеты с пралиновыми корпусами	0,7	4,8	34,7	54,0	3,6	1,1	0,2	0,9	
3.5.8	Конфеты с шоколадно-ореховыми корпусами	1,4	6,4	34,6	49,9	4,7	1,5	0,4	1,1	
3.5.9	Конфеты с начинками между слоями вафель	0,9	5,8	32,0	48,6	9,3	1,9	0,4	1,1	
3.5.10	Конфеты с грильяжными корпусами	0,9	5,3	26,9	60,6	3,8	1,2	0,3	1,0	
3.5.11	Конфеты с комбинированными корпусами	9,3	3,9	14,6	67,0	2,7	1,3	0,3	0,9	
3.5.12	Ассорти с пралиновыми начинками	0,8	5,2	35,0	50,4	4,6	2,4	0,5	1,1	
3.6	Конфеты неглазированные									
3.6.1	Батончики на кондитерском жире	1,3	3,3	30,5	60,1	2,4	1,4	0,3	0,7	
3.6.2	Конфеты помадные	9,0	2,2	4,6	80,6	3,0	—	сл.	0,6	

28	251	73	15	97	1,0	сл.	0	0,01	0,08	0,22	0	401
6	174	9	5	55	1,0	0	0	0,01	0,02	0,22	0	369
38	566	139	73	245	2,4	сл.	сл.	0,02	0,15	0,32	0	523
19	539	6	18	144	2,4	сл.	сл.	0,03	0,15	0,30	0	569
27	264	67	16	99	1,1	сл.	сл.	0,02	0,11	0,24	0	401
17	231	36	13	78	1,0	сл.	сл.	0,02	0,10	0,24	0	451
8	217	3	7	57	1,0	—	—	0,01	0,03	0,22	0	552
11	293	5	10	79	1,4	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	547
14	402	44	44	146	1,9	—	—	0,03	0,07	0,50	0	535
8	218	3	7	58	1,1	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	510
36	339	90	18	129	1,2	сл.	сл.	0,02	0,05	0,30	0	414
17	491	38	41	163	2,2	сл.	сл.	0,03	0,07	0,50	0	548
18	290	31	12	90	1,2	—	—	0,03	0,04	0,50	—	527
29	94	95	11	66	0,3	0	0	сл.	0,03	0,02	0	369

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в рас-чете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.6.3	Конфеты фруктово- помадные	9,0	сл.	сл.	86,8	3,8	сл.	0,3	0,1
3.6.4	Конфеты молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
3.7	Ирис								
3.7.1	Ирис полутвердый	6,5	3,3	7,5	71,6	10,2	—	—	0,9
3.7.2	Ирис тираженный	4,0	3,6	7,3	74,3	9,2	0,7	0,1	0,8
3.8	Мармелад								
3.8.1	Мармелад желе-лейный формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
3.8.2	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3
3.9	Пастила и зефир								
3.9.1	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
3.9.2	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
3.9.3	Лукум сбивной	18,0	0,8	0,7	71,9	7,5	—	0,9	0,2
3.10	Халва								
3.10.1	Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	38,5	12,1	—	—	2,9
3.10.2	Халва тахинная шоколадная	3,0	12,8	28,1	39,6	12,9	0,6	0,1	2,9
3.10.3	Халва подсол-нечная ваниль-ная	2,9	11,6	29,7	41,5	12,5	—	—	1,8
3.11	Мучные конди-терские изделия								
3.11.1	Печенье сахар-ное из муки выс-шего сорта	5,5	7,5	11,8	23,6	50,8	сл.	0,5	0,3
3.11.2	Печенье сахар-ное из муки I сорта	5,5	7,4	10,0	25,6	50,6	0,1	0,4	0,4
3.11.3	Печенье затяж-ное из муки высшего сорта	6,5	8,3	8,8	18,8	56,8	сл.	0,4	0,4

Минеральные вещества						Витамины						Энергетиче-ская ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка-ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
сл.	3	6	2	3	0,3	0	0	сл.	сл.	0,01	0	346
25	85	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	—	364
43	140	148	20	151	0,4	0,01	0,03	0,02	0,15	0,09	—	395
39	244	122	20	119	0,9	0,01	сл.	0,02	0,15	0,10	0	400
—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	302
—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	0,01	0,10	0	293
—	—	11	—	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	310
—	—	9	—	8	0,3	0	0	сл.	сл.	сл.	0	304
5	12	12	7	16	0,4	0,02	—	0,01	0,03	0,01	0	316
22	166	424	153	279	26,0	—	—	0,40	0,20	2,20	2,0	516
42	356	782	290	407	48,0	—	—	сл.	0,20	2,18	—	508
87	351	211	178	292	33,2	0	0	0,80	0,10	4,50	0	523
36	110	29	20	90	2,1	сл.	сл.	0,08	0,05	0,70	0	436
29	120	20	30	83	1,5	сл.	сл.	0,13	0,05	1,44	0	426
32	104	28	14	75	0,9	сл.	сл.	0,10	0,03	0,88	0	418

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в рас-чете на молочную	Зола
					моно-и диса-хариды	крахмал и другие поли-сахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.11.4	Печенье затяж-ное из муки I сорта	6,5	7,8	8,1	19,8	56,8	0,1	0,5	0,4
3.11.5	Печенье с пони-женным содер-жанием сахара	5,9	8,3	23,6	16,6	44,8	0,1	0,2	0,5
3.11.6	Печенье сдобное	7,0	10,4	5,2	40,2	36,6	сл.	сл.	0,6
3.11.7	Печенье сдобное миндальное	5,0	7,0	22,7	31,3	32,9	0,5	сл.	0,6
3.11.8	Галеты из муки высшего сорта	9,5	9,7	10,2	2,2	66,2	0,1	1,7	0,4
3.11.9	Галеты из муки I сорта	12,0	10,6	1,3	3,6	70,2	0,2	1,5	0,6
3.11.10	Крекеры из му-ки высшего сор-та	8,5	9,2	14,1	2,8	63,3	0,1	1,6	0,4
3.11.11	Вафли с фрук-товыми начинка-ми	12,0	3,2	2,8	63,8	16,3	0,8	0,9	0,2
3.11.12	Вафли с жиро-содержащими начинками	1,0	3,4	30,2	44,5	20,2	сл.	0,5	0,2
3.11.13	Пряники завар-ные	14,5	4,8	2,8	43,0	34,7	сл.	сл.	0,2
3.11.14	Пряники сырцо-вые	14,5	6,2	2,0	34,9	42,2	сл.	—	0,2
3.11.15	Пирожное сло-еное, прослоен-ное кремом	9,0	5,4	38,6	16,1	30,3	сл.	0,3	0,3
3.11.16	Пирожное слое-ное, прослоенное яблочной начин-кой	13,0	5,7	25,6	20,4	32,3	0,8	0,9	0,3
3.11.17	Пирожное бис-квитное, про-слоенное фрук-товой начинкой	21,0	4,7	9,3	55,6	8,6	0,2	0,2	0,4
3.11.18	Пирожное пес-очное, просло-енное фруктовой начинкой	12,0	5,1	18,5	35,3	27,3	0,8	0,7	0,3
3.11.19	Пирожное бел-ково-сбивное	10,0	2,8	24,3	62,6	—	—	—	0,3
3.11.20	Пирожное мин-дальное	8,0	8,5	16,2	56,3	9,2	0,7	—	1,1

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-ка-ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
25	128	20	32	86	1,6	—	—	0,15	0,06	1,61	0	414
60	129	24	33	96	1,7	сл.	—	0,16	0,06	1,42	0	493
38	132	43	22	122	1,8	сл.	сл.	0,08	0,03	0,75	0	458
14	189	43	24	103	1,3	0,06	0,05	0,11	0,10	0,95	0	486
12	112	18	сл.	80	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,10	0	415
10	171	23	44	112	2,1	0	0	0,15	0,07	1,75	—	360
38	105	17	—	76	1,1	сл.	сл.	0,08	0,04	1,05	0	439
5	33	10	2	33	0,6	0	—	0,04	0,01	0,40	0	350
7	43	8	2	33	0,5	0	—	0,04	0,02	0,36	0	539
11	60	9	—	41	0,6	0	0	0,08	0,04	0,57	0	350
7	71	11	сл.	50	0,7	—	—	0,09	0,04	0,69	—	348
15	79	37	4	58	0,6	0,15	0,14	0,04	0,03	0,51	0	555
9	65	20	2	53	0,8	0,10	0,07	0,05	0,03	0,68	0	466
23	64	30	16	68	1,0	0,07	0,02	0,10	0,08	0,50	0	351
10	58	17	3	50	0,8	0,10	0,07	0,10	0,03	0,50	0	435
13	43	42	4	30	0,2	0,14	0,10	сл.	0,03	0,04	0	468
7	227	78	63	137	1,4	0,07	0,02	0,08	0,18	1,21	0	431

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.11.21 Пирожное заварное трубочки с кремом 28,0 5,9 10,2 42,6 12,6 сл. 0,1 0,6

3.11.22 Пирожное крошковое 18,0 6,1 23,8 38,4 13,0 0,2 сл. 0,5

3.11.23 Торт бисквитный, прослоенный фруктовой начинкой 25,0 4,7 20,0 39,6 10,2 сл. сл. 0,5

3.11.24 Торт бисквитный, прослоенный орехово-сливочным кремом 23,0 5,6 11,8 46,6 12,2 0,2 сл. 0,6

3.11.25 Торт бисквитный, прослоенный шоколадным кремом 29,0 4,4 12,4 46,8 6,8 0,2 сл. 0,4

3.11.26 Торт слоеный, прослоенный кремом 13,0 5,0 37,4 16,6 27,4 сл. 0,3 0,3

3.11.27 Торт миндальный 9,3 6,6 35,8 43,0 3,8 0,6 сл. 0,9

Кондитерские изделия для диетического питания — см.

№ 11.5.1—
11.5.10

¹ Неусвояемые углеводы.

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

38 108 63 20 87 1,1 0,07 0,02 0,10 0,05 0,50 0 329

34 130 55 20 101 1,3 0,14 0,08 0,10 0,08 0,35 0 438

27 86 45 16 76 1,0 0,07 0,02 0,10 0,10 0,50 0 391

26 133 45 28 92 1,5 0,07 0,02 0,10 0,09 0,51 0 356

24 103 27 16 70 1,1 0,10 0,04 0,12 0,01 0,50 0 335

15 73 39 4 54 0,6 0,15 0,14 0,04 0,03 0,44 0 533

17 190 80 37 106 1,2 0,15 0,14 0,05 0,10 0,89 0 528

ТАБЛИЦА 4. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

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
4.1.2	Молоко пастеризованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,80	3,2	4,70	—	0,14	0,7
4.1.3	Молоко пастеризованное 2,5%-ной жирности	89,1	2,82	2,5	4,73	—	0,14	0,7
4.1.4	Молоко пастеризованное 1,5%-ной жирности	90	2,85	1,5	4,78	—	0,14	0,7
4.1.5	Молоко обезжиренное	91,4	3,0	0,05	4,7	—	0,14	0,7
4.1.6	Молоко белковое 1%-ной жирности	87,4	4,3	1,0	6,4	—	0,14	0,8
4.1.7	Молоко топленое 6%-ной жирности	85,5	3,0	6,0	4,7	—	0,12	0,7
4.1.8	Молоко стерилизованное	88,1	2,9	3,5	4,7	—	0,14	0,7
4.1.9	Молоко стерилизованное 3,2%-ной жирности	88,5	2,8	3,2	4,7	—	0,14	0,7
4.1.10	Молоко ацидофильное дрожжевое	81,7	2,8	3,2	3,8	7,0	0,80	0,7
4.1.11	Молоко с какао	75,6	3,2	3,2	5,0	12,0	0,20	0,8
4.1.12	Молоко с кофе	81,3	2,9	3,2	4,7	7,0	0,19	0,7
4.1.13	Сливки из коровьего молока 10%-ной жирности	82,2	3,0	10,0	4,0	—	0,17	0,6
4.1.14	Сливки 20%-ной жирности	72,8	2,8	20,0	3,7	—	0,17	0,5
4.1.15	Сливки из коровьего молока 35%-ной жирности	59,0	2,5	35,0	3,0	—	0,14	0,4
4.1.16	Сливки взбитые с ванилью	47,0	2,8	28,0	3,6	18,0	0,18	0,4
4.1.17	Сливки взбитые шоколадные	47,8	2,8	27,0	3,6	18,0	0,18	0,6
4.1.18	Сливки взбитые плодово-ягодные	46,0	2,8	27,0	3,6	20,0	0,18	0,4
4.1.19	Сметана диетическая 10%-ной жирности	82,7	3,0	10,0	2,9	—	0,80	0,6
4.1.20	Сметана 20%-ной жирности	72,7	2,8	20,0	3,2	—	0,80	0,5
4.1.21	Сметана 25%-ной жирности	68,5	2,6	25,0	2,7	—	0,70	0,5
4.1.22	Сметана 30%-ной жирности	63,3	2,4	30,0	3,1	—	0,70	0,5
4.1.23	Сметана 36%-ной жирности	58,1	2,4	36,0	2,6	—	0,70	0,4
4.1.24	Сметана 40%-ной жирности любительская	54,2	2,4	40,0	2,6	—	0,60	0,4
4.1.25	Творог жирный	63,2	14,0	18,0	2,8	—	1,00	1,0
4.1.26	Творог полужирный	70,3	16,7	9,0	2,0	—	1,00	1,0
4.1.27	Творог нежирный	77,2	18,0	0,6	1,8	—	1,22	1,2

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

50	146	120	14	90	0,060	0,03	0,02	0,04	0,15	0,10	1,3	61
50	146	120	14	90	0,060	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	58
50	146	120	14	90	0,060	0,02	0,01	0,04	0,15	0,10	1,3	52
50	146	120	14	90	0,060	0,01	сл.	0,04	0,15	0,10	1,3	44
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,15	0,10	0,4	31
52	157	136	16	96	0,1	сл.	сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,10	0,3	84
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	61
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,02	0,13	0,10	0,6	58
50	146	121	14	90	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,13	0,9	83
50	180	122	16	103	0,2	0,02	0,01	0,03	0,14	0,18	0,9	107
50	146	121	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,50	0,9	85
40	124	90	10	83	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	118
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206
31	90	86	7	58	0,2	0,25	0,12	0,02	0,11	0,07	0,2	337
32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	346
32	116	79	7	72	0,3	0,16	0,07	0,02	0,12	0,14	0,3	337
32	88	78	7	60	0,2	0,16	0,07	0,02	0,11	0,07	0,3	344
50	124	90	10	62	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,15	0,5	115
35	109	86	8	60	0,2	0,15	0,06	0,03	0,11	0,10	0,3	206
35	100	84	8	60	0,3	0,17	0,08	0,02	0,11	0,09	0,3	248
32	95	85	7	59	0,3	0,23	0,15	0,02	0,10	0,07	0,8	294
31	90	86	7	58	0,3	0,27	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	346
28	86	70	7	55	0,3	0,30	0,12	0,02	0,10	0,07	0,2	381
41	112	150	23	216	0,5	0,10	0,06	0,05	0,30	0,30	0,5	232
41	112	164	23	220	0,4	0,05	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	159
44	117	120	24	189	0,3	0,01	сл.	0,04	0,25	0,45	0,5	88

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в рас-чете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.1.28	Творог мягкий диетический	70,0	16,0	11,0	1,0	—	1,00	1,0
4.1.29	Творог зерненный со сливками	77,5	13,0	6,0	1,0	—	1,00	1,5
4.1.30	Сырки и масса творожные особые	41,0	7,1	23,0	1,5	26,0	0,50	0,9
4.1.31	Сырки творожные детские	48,0	9,1	23,0	1,5	17,0	0,50	0,9
4.1.32	Сырки славянские	36,0	9,1	26,0	1,5	26,0	0,50	0,9
4.1.33	Сырки глазированные ¹	30,0	8,5	27,8	1,5	30,5	0,50	1,2
4.1.34	Паста ацидофильная сладкая 8%-ной жирности	58,0	6,6	8,0	1,5	24,0	1,00	0,9
4.1.35	Паста ацидофильная сладкая 4%-ной жирности	68,1	5,5	4,0	0,5	20,0	1,00	0,9
4.1.36	Паста ацидофильная сладкая нежирная	79,9	5,5	0,2	0,5	12,0	1,00	0,9
4.1.37	Паста молочно-белковая «Здоровье»	79,8	11,4	5,0	2,0	—	1,00	0,8
4.1.38	Паста молочно-белковая «Здоровье» 5%-ной жирности сладкая	66,7	10,0	5,0	1,5	15,0	1,00	0,8
4.1.39	Паста молочно-белковая «Здоровье» нежирная	84,9	11,0	0,2	2,0	—	1,00	0,9
4.1.40	Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	—	0,90	0,7
4.1.41	Кефир таллинский	87,3	4,3	1,0	5,3	—	0,90	1,2
4.1.42	Кефир нежирный	91,4	3,0	0,05	3,8	—	0,90	0,7
4.1.43	Ацидофилин	88,5	2,8	3,2	3,8	—	1,00	0,7
4.1.44	Простокваша обыкновенная	88,4	2,8	3,2	4,1	—	0,80	0,7
4.1.45	Простокваша нежирная	91,6	3,0	0,05	3,8	—	0,80	0,7
4.1.46	Простокваша Мечниковская	85,7	2,8	6,0	4,0	—	0,80	0,7
4.1.47	Йогурт 1,5%-ной жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	—	1,30	0,7
4.1.48	Йогурт 1,5%-ной жирности сладкий	83,0	5,0	1,5	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.49	Йогурт 3,2%-ной жирности	86,3	5,0	3,2	3,5	—	1,30	0,7
4.1.50	Йогурт 3,2%-ной жирности сладкий	81,3	5,0	3,2	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.51	Йогурт 6%-ной жирности	83,5	5,0	6,0	3,5	—	1,30	0,7
4.1.52	Йогурт 6%-ной жирности сладкий	78,5	5,0	6,0	3,5	5,0	1,30	0,7
4.1.53	Ряженка 6%-ной жирности	85,3	3,0	6,0	4,1	—	0,90	0,7
4.1.54	Пахта «Идеал» пастеризованная	90,2	3,3	1,0	4,7	—	0,13	0,7
4.1.55	Пахта «Идеал» сквашенная	90,2	3,3	1,0	3,8	—	1,0	0,7
4.1.56	Напиток сливочный с какао	73,4	3,6	10,0	5,0	7,0	0,18	0,8

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
41	112	160	23	224	0,3	0,06	0,03	0,04	0,27	0,40	0,5	170
41	112	166	23	234	0,3	0,04	0,02	0,04	0,30	0,50	0,5	113
41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	341
41	112	135	23	200	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	315
41	112	139	23	190	0,4	0,10	0,06	0,03	0,30	0,30	0,5	376
43	181	137	35	213	1,3	0,10	0,06	0,03	0,31	0,35	0,5	407
62	141	126	22	100	0,1	0,04	0,02	0,05	0,27	0,15	0,5	198
62	146	137	22	103	0,1	0,02	0,01	0,05	0,20	0,15	0,5	139
62	151	147	22	110	0,1	сл.	сл.	0,05	0,20	0,15	0,5	74
41	112	136	23	164	0,1	0,04	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	101
40	110	120	20	150	0,1	0,04	0,02	0,04	0,30	0,40	0,5	151
41	112	146	23	170	0,1	сл.	сл.	0,04	0,20	0,40	0,5	56
50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,17	0,14	0,7	56
70	200	170	21	133	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30
53	145	120	15	98	0,1	0,02	0,01	0,04	0,16	0,13	0,8	57
51	144	118	16	96	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,14	0,8	58
52	152	126	15	95	0,1	сл.	сл.	0,04	0,13	0,14	0,8	29
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,04	0,13	0,14	0,8	83
50	152	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	51
50	150	124	15	95	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,15	0,6	70
52	147	122	15	96	0,1	0,02	0,01	0,04	0,20	0,15	0,6	66
50	140	119	14	91	0,1	0,02	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	85
50	147	124	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	91
50	137	122	14	92	0,1	0,03	0,02	0,03	0,15	0,15	0,6	110
50	146	124	14	92	0,1	0,04	0,02	0,02	0,13	0,14	0,3	84
30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	40
30	50	120	18	88	0,1	0,01	сл.	0,03	0,15	0,14	0,3	39
42	166	104	14	82	0,2	0,06	0,03	0,03	0,11	0,15	0,5	150

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4.1.57	Напиток сливочный сладкий	71,8	3,0	10,0	4,3	10,0	0,18	0,7
4.1.58	Напиток сливочный с кофе	74,8	3,0	10,0	4,3	7,0	0,18	0,7
4.1.59	Напиток кисломолочный «Южный»	88,5	2,8	3,2	3,9	—	0,90	0,7
4.1.60	Напиток кисломолочный «Снежок» сладкий	81,3	2,8	3,4	4,0	7,0	0,80	0,7
4.1.61	Напиток кисломолочный «Снежок» плодово-ягодный	75,7	2,8	3,0	4,0	13,0	0,80	0,7
4.1.62	Кумыс из коровьего молока	88,9	3,0	0,05	3,8	2,5	1,05	0,7
4.1.63	Кумыс из кобыльего молока	89,2	2,05	1,9	5,0	—	1,40	0,5
4.1.64	Сыворотка творожная	94,7	0,8	0,2	3,5	—	0,73	0,6
4.1.65	Сыворотка подсырная	94,0	1,0	0,1	4,0	—	0,23	0,7
4.1.66	Напиток Юбилейный	91,0	2,9	1,0	3,8	—	0,7	0,6
4.1.67	Простокваша цитрусовая	83,2	2,9	1,0	3,7	7,9	0,7	0,6
4.1.68	Простокваша Цитрон	84	2,8	1,0	3,7	7,3	0,7	0,6
4.1.69	Простокваша Цитрон с витамином А	84	2,8	1,0	3,7	7,3	0,7	0,6

4.2 Консервы молочные

4.2.1	Молоко сухое цельное, герметическая упаковка	4,0	26,0	25,0	37,5	—	1,5	6,0
4.2.2	Молоко сухое обезжиренное, герметическая упаковка	4,0	37,9	1,0	49,3	—	1,0	6,8
4.2.3	Молоко сухое смоленское	4,0	32,0	15,0	42,8	—	0,20	6,0
4.2.4	Молоко сгущенное стерилизованное	73,2	7,0	8,3	9,5	—	0,39	1,6
4.2.5	Молоко сгущенное стерилизованное отборное	69,0	8,3	9,5	11,3	—	0,30	1,6
4.2.6	Молоко сгущенное с сахаром	26,0	7,2	8,5	12,5	43,5	0,50	1,8
4.2.7	Молоко сгущенное с сахаром нежирное	27,7	11,0	0,5	14,5	44,0	0,50	1,8
4.2.8	Сливки сухие	4,0	23,0	42,7	26,3	—	0,80	4,0
4.2.9	Сливки сухие с сахаром	4,0	17,0	44,7	20,6	10,0	—	3,7
4.2.10	Сливки сухие с кофе	4,0	11,5	18,5	14,0	49,0	—	3,0
4.2.11	Сливки сухие с какао	4,0	11,1	19,0	13,7	49,0	—	3,2
4.2.12	Сливки сухие высокожирные	2,0	10,0	75,0	10,0	—	—	3,0
4.2.13	Сливки сгущенные с сахаром	23,9	8,0	19,0	10,0	37,0	0,30	1,8
4.2.14	Какао со сгущенным молоком с сахаром	27,2	8,2	7,5	11,4	43,5	—	2,2

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы						
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

42	132	104	13	70	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,10	0,5	157
42	132	103	13	80	0,1	0,06	0,03	0,03	0,10	0,25	0,5	146
50	132	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	58
50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	86
50	136	121	15	94	0,1	0,02	0,01	0,03	0,13	0,10	0,9	105
50	146	120	14	95	0,1	сл.	сл.	0,02	0,12	0,10	0,9	40
34	77	94	25	60	0,1	0,03	0,01	0,02	0,04	0,09	9,0	48
42	130	60	8	78	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	20
40	125	60	6	71	0,1	сл.	сл.	0,03	0,11	0,14	0,5	21
52	150	125	—	73	0,1	0,01	0,01	—	—	—	0,8	37
28	134	136	—	—	0,1	0,01	0,01	—	—	—	0,8	67
48	149	121	—	75	0,1	0,01	0,045	—	—	—	1,6	64
48	149	121	—	75	0,1	0,15	0,045	—	—	—	1,6	64

400	1200	1000	119	790	0,5	0,13	0,10	0,27	1,30	0,70	4,0	476
442	1224	1155	160	920	0,5	0,01	сл.	0,30	1,80	1,20	4,0	350
424	1010	922	139	790	0,5	0,17	0,08	0,24	1,30	0,70	4,0	426
124	318	282	30	224	0,2	0,04	0,03	0,06	0,20	0,20	1,2	140
137	366	287	37	218	0,2	0,04	0,03	0,06	0,25	0,20	1,4	162
130	365	307	34	219	0,2	0,04	0,04	0,06	0,38	0,20	1,0	320
130	380	317	34	229	0,2	сл.	сл.	0,06	0,15	0,20	1,0	272
201	726	700	80	543	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	3,0	579
190	508	491	54	380	0,6	0,35	0,16	0,25	0,90	1,00	2,0	587
180	308	391	54	300	0,7	0,20	0,10	0,15	0,70	1,10	2,0	452
198	342	392	56	312	0,7	0,20	0,10	0,15	0,71	0,55	2,0	454
100	589	500	80	404	0,8	0,45	0,20	0,10	0,50	0,30	1,0	753
125	334	250	36	170	0,1	0,08	0,06	0,05	0,30	0,18	0,5	382
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,10	0,33	0,44	1,3	309

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4.2.15	Какао со сгущенными сливками с сахаром	25,8	8,2	15,5	10,3	38,0	—	2,2
4.2.16	Кофе натуральный со сгущенным молоком с сахаром	28,0	8,4	8,6	9,0	44,0	—	2,0
4.2.17	Кофе натуральный со сгущенными сливками с сахаром	26,0	7,0	19,0	9,0	37,0	—	2,0
4.2.18	Сыворотка сухая	4,0	12,0	1,1	73,3	—	3,60	6,0
4.2.19	Каймак — масло консервное	36,0	5,7	50,0	7,0	—	—	1,3
4.2.20	Простокваша (сублимационной сушки)	4,0	20,0	40,0	30,1	—	0,90	5,0
4.2.21	Йогурт (сублимационной сушки)	4,0	16,0	36,0	38,1	—	0,90	5,0
4.2.22	Йогурт сладкий (сублимационной сушки)	4,0	16,0	27,5	25,3	22,0	0,70	4,5
4.2.23	Йогурт плодово-ягодный (сублимационной сушки)	4,0	16,0	26,0	22,5	26,0	1,10	4,4
4.2.24	Ацидофильная паста (сублимационной сушки)	4,0	15,2	12,5	1,0	64,0	1,30	2,0
4.2.25	Крем с кофе стерилизованный	32	5,0	45,0	4,0	12,0	—	2,0
4.2.26	Крем с какао стерилизованный	32	5,0	45,0	4,0	12,0	—	2,0
4.2.27	Творог с тмином стерилизованный	58	10,0	25,0	1,7	—	1,0	1,8
4.2.28	Творог с укропом стерилизованный	58	10,0	25,0	1,7	—	1,0	1,8
4.2.29	Творог с лимоном стерилизованный	52	8,0	25,0	0,3	13,8	0,2	0,7
4.2.30	Молоко с облепиховым маслом (сублимационной сушки)	4,0	22,0	25,0	28,0	15,0	—	6,0
4.2.31	Молоко с чаем сублимационной сушки	4,0	18,0	18,0	30,8	25,0	—	4,2
4.2.32	Молоко обезжиренное с чаем (сублимационной сушки)	4,0	25,0	0,5	35,5	30,0	—	5,0
4.2.33	Молоко с кофе (сублимационной сушки)	4,0	20,0	18,0	33,3	20,0	—	4,7
4.2.34	Молоко с какао (сублимационной сушки)	4,0	19,0	20,0	35,1	16,4	—	5,5
4.2.35	Бифидин молочно-яблочный (сублимационной сушки)	4,0	17,0	17,5	27,0	21,0	—	4,3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
мг. на 100 г												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

—	—	—	—	—	—	0,06	0,04	0,10	0,35	0,40	1,3	356
—	—	—	—	—	—	0,03	0,02	0,07	0,40	0,93	—	312
—	—	—	—	—	—	0,07	0,04	0,07	0,43	0,82	—	374
1100	1400	1100	150	1200	1,5	сл.	—	0,21	1,30	0,82	5,0	347
101	280	240	27	200	0,3	0,36	0,18	0,04	0,20	сл.	сл.	499
387	1057	1104	54	544	1,0	0,30	0,10	0,15	0,55	0,90	6,0	557
387	1057	1104	54	544	0,9	0,25	0,10	0,15	0,59	0,90	6,0	536
356	750	901	45	544	0,9	0,22	0,07	0,20	0,59	0,90	5,0	493
337	765	895	44	544	1,1	0,15	0,07	0,20	0,50	0,97	7,0	486
81	270	315	23	322	1,2	0,10	0,03	0,15	0,45	0,85	6,5	424
40	239	68	14	235	0,9	0,15	0,07	0,03	0,20	0,70	сл.	486
34	213	87	11	275	0,6	0,15	0,07	0,03	0,20	0,20	сл.	486
257	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.	274
250	309	139	28	174	0,8	0,09	0,04	0,04	0,30	0,25	сл.	274
36	97	135	43	109	0,6	0,09	0,04	0,04	0,25	0,25	1,0	311
370	883	950	90	1170	0,9	0,12	—	0,18	0,79	0,60	25,0	476
247	898	994	60	930	7,3	0,12	0,08	0,15	0,80	1,15	22,0	446
300	1152	865	69	970	7,3	сл.	0,01	0,23	0,90	1,30	сл.	356
390	1200	806	75	830	0,7	0,12	0,08	0,18	0,80	1,70	22,0	444
352	941	876	94	827	1,3	0,10	0,03	0,15	0,60	0,68	22,5	452
368	891	924	48	679	1,2	0,12	0,08	0,24	1,40	0,90	40,0	443

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8

4.3 Масло							
4.3.1	Масло сливочное несоленое	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2
4.3.2	Масло сливочное вологодское	16,0	0,5	82,5	0,8	0,03	0,2
4.3.3	Масло любительское несоленое	20,0	0,7	78,0	1,0	0,03	0,3
4.3.4	Масло любительское соленое	20,0	0,7	76,5	1,0	0,03	1,8
4.3.5	Масло крестьянское несоленое	25,0	0,8	72,5	1,3	0,03	0,4
4.3.6	Масло крестьянское соленое	25,0	0,8	71,0	1,3	0,03	1,9
4.3.7	Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,6	—	0,1
4.3.8	Масло сливочное бутербродное	35,0	2,5	61,5	1,7	—	0,6
4.3.9	Масло сливочное с кофе	27,0	3,5	52,0	15,3	—	2,2
4.3.10	Масло славянское соленое	18,5	0,6	79,2	0,9	—	1,3

4.4 Сыры							
4.4.1 Твердые сыры							
4.4.1.1	Вырусский	50,0	29,0	15,0	—	2,0	4,0
4.4.1.2	Голландский брусковый	40,5	26,0	26,8	—	2,0	4,7
4.4.1.3	Голландский круглый	39,0	23,7	30,5	—	2,1	4,7
4.4.1.4	Жемайчу	51,0	26,0	16,7	—	2,0	4,3
4.4.1.5	Земгальский	50,0	19,0	25,0	—	2,2	3,8
4.4.1.6	Каунасский	51,0	28,3	14,7	—	2,2	3,8
4.4.1.7	Костромской	41,5	25,2	26,3	—	2,2	4,8
4.4.1.8	Латвийский	46,0	23,2	24,3	—	2,0	4,5
4.4.1.9	Литовский	50,0	29,0	15,0	—	2,0	4,4
4.4.1.10	Нямунас	46,0	21,0	27,0	—	2,0	4,0
4.4.1.11	Пошехонский	41,0	26,0	26,5	—	2,2	4,3
4.4.1.12	Прибалтийский	55,0	30,0	9,0	—	2,2	3,8
4.4.1.13	Российский	41,0	23,0	29,0	—	2,0	4,6
4.4.1.14	Салдусский	55,0	30,0	9,0	—	2,0	4,0

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

7	15	12	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	сл.	748
7	15	13	0,4	19	0,2	0,59	0,38	сл.	0,10	0,05	0	748
10	23	18	0,4	26	0,1	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	709
600	24	18	0,4	26	0,2	0,45	0,33	сл.	0,11	0,05	0	700
15	30	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,12	0,05	0	661
600	26	24	0,5	30	0,2	0,40	0,30	0,01	0,11	0,05	0	647
—	—	—	—	—	—	0,60	—	—	—	—	—	887
16	25	34	1,5	45	0,3	0,40	0,28	0,01	0,13	сл.	сл.	566
40	180	80	2,5	134	0,5	—	—	—	—	—	—	540
400	20	13	0,4	16	0,2	0,22	0,09	0,01	0,05	сл.	0	719
790	—	1040	—	580	—	0,13	0,09	0,03	0,22	0,40	3,5	258
1100	100	1040	50	540	1,2	0,21	0,17	0,03	0,38	0,20	2,8	352
1000	—	910	—	480	—	0,21	0,16	0,03	0,38	0,18	2,4	377
960	—	940	—	510	—	0,18	0,10	0,04	0,38	0,35	3,1	262
960	—	630	—	340	—	0,28	0,17	0,04	0,35	0,16	2,1	309
960	—	1010	—	600	—	0,17	0,10	0,04	0,34	0,37	3,4	253
850	120	900	50	500	1,2	0,23	0,17	0,03	0,36	0,20	3,0	345
1100	—	870	—	600	—	0,23	0,16	0,04	0,35	0,40	3,5	319
960	140	960	50	580	0,9	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5	258
960	—	750	—	410	—	0,29	0,18	0,03	0,36	0,25	2,5	334
860	—	1050	—	540	—	0,23	0,17	0,03	0,30	0,20	2,8	350
960	—	1080	—	580	—	0,10	0,05	0,02	0,44	0,40	0,9	209
820	116	1000	50	540	1,1	0,26	0,17	0,04	0,30	0,15	1,6	360
880	—	1075	—	590	—	0,10	0,08	0,02	0,21	0,40	3,6	208

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
		граммы					
		3	4	5	6	7	8
4.4.1.15	Советский	37,5	24,7	31,2	—	2,6	4,0
4.4.1.16	Тартуский	48,0	31,0	15,2	—	2,0	3,8
4.4.1.17	Угличский	41,6	24,2	27,9	—	2,4	3,9
4.4.1.18	Чеддер	39,0	23,5	30,5	—	2,8	4,2
4.4.1.19	Швейцарский	36,4	24,9	31,8	—	2,8	4,1
4.4.1.20	Шетский	52,0	27,3	14,4	—	2,0	4,3
4.4.1.21	Эстонский	41,0	26,0	26,4	—	2,4	4,2
4.4.1.22	Ярославский	39,5	26,8	27,3	—	2,2	4,2
4.4.1.23	Бийский	39,3	28,0	27,2	—	1,6	3,9
4.4.1.24	Сусанинский	46,0	24,4	24,3	—	1,5	3,8
4.4.1.25	Эмментальский	37,0	28,2	28,0	—	2,2	3,8
4.4.2	Мягкие сыры						
4.4.2.1	Дорогобужский	48,5	22,0	23,2	—	2,2	4,1
4.4.2.2	Рокфор	40,4	20,0	28,0	—	2,7	6,6
4.4.3	Рассольные сыры						
4.4.3.1	Брынза из коровьего молока	52,0	17,9	20,1	—	2,0	8,0
4.4.3.2	Брынза из овечьего молока	49,0	14,6	25,5	—	2,9	8,0
4.4.3.3	Сулугуни	51,0	19,5	22,0	—	2,5	5,0
4.4.4	Плавленые сыры						
4.4.4.1	Российский	44,0	22,0	27,0	—	2,4	4,6
4.4.4.2	Латвийский	50,0	20,5	20,0	—	2,5	7,0
4.4.4.3	Колбасный копченый	52,0	23,0	19,0	—	2,0	4,0
4.4.4.4	Советский	48,5	23,0	22,5	—	2,0	4,0
4.4.4.5	Костромской	50,0	20,5	20,0	—	2,5	7,0
4.4.4.6	Чебурашка	50,0	10,7	25,0	10,8	—	3,5
4.4.4.7	Белоснежка	58,0	15,3	21,0	2,0	—	3,7
4.4.4.8	Сластена	43,0	15,1	11,4	26,6	—	3,9
4.4.4.9	Золушка	44,0	16,8	11,2	24,1	—	3,9
4.4.4.10	Медовый	45,0	9,8	16,5	26,0	—	2,7
4.4.4.11	Мятный	33,0	12,4	20,1	31,0	—	3,5
4.4.4.12	Сказка	40,0	8,4	18,0	28,6	—	5,0

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
840	160	1050	50	580	1,1	0,27	0,16	0,05	0,46	0,10	1,5	389
—	—	1040	—	600	—	0,18	0,10	0,04	0,37	0,35	1,0	268
860	—	1040	—	520	—	0,23	0,16	0,03	0,30	0,20	1,8	357
850	116	1000	54	545	1,0	0,25	0,16	0,05	0,38	0,10	—	379
840	140	1000	55	590	1,1	0,27	0,18	0,05	0,50	0,10	1,5	396
780	—	1040	—	560	—	0,17	0,10	0,04	0,35	0,40	3,5	246
780	—	790	—	580	—	0,23	0,16	0,04	0,37	0,38	3,0	350
880	—	869	—	560	—	0,19	0,16	0,05	0,50	0,15	2,5	361
700	100	850	45	610	0,9	0,20	0,10	0,04	0,30	0,06	1,0	363
720	120	900	44	510	0,9	0,18	0,09	0,05	0,32	0,09	1,0	322
700	130	1100	45	600	0,9	0,24	0,17	—	0,44	—	1,1	373
—	—	720	—	470	—	—	—	—	—	—	—	305
1900	180	740	50	410	1,0	0,25	0,17	0,03	0,40	0,30	2,0	337
1560	—	530	—	390	—	—	—	0,04	0,12	—	1,0	260
1600	—	550	—	310	—	—	—	0,05	0,15	—	1,0	298
1500	—	—	—	420	—	—	—	—	—	—	—	285
880	200	760	40	600	0,8	0,15	0,08	0,02	0,39	0,15	1,2	340
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	270
—	—	—	—	—	—	0,14	0,07	0,04	0,38	0,18	—	302
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	271
800	355	430	21	220	0,8	0,15	0,08	0,03	0,23	0,14	0,8	309
830	330	460	22	320	0,8	0,09	0,05	0,03	0,26	0,10	0,7	258
860	200	520	27	580	0,9	0,06	0,03	0,04	0,32	0,14	0,8	264
850	235	530	27	650	0,8	0,07	0,03	0,05	0,34	0,12	2,0	260
850	230	470	19	620	0,7	0,10	0,04	0,03	0,20	0,12	1,5	287
830	200	650	20	660	0,7	0,14	0,05	0,04	0,30	0,15	1,4	348
870	350	525	30	580	0,7	0,10	0,05	0,06	0,30	0,30	1,0	304

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Органические кислоты в рас-чете на молочную	Зола
					лактоза	сахароза		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4.5 Мороженое

4.5.1	Молочное	71,0	3,2	3,5	5,8	15,5	0,19	0,8
4.5.2	Сливочное	66,0	3,3	10,0	5,8	14,0	0,12	0,8
4.5.3	Пломбир	60,0	3,2	15,0	5,8	15,0	0,09	0,9
4.5.4	Эскимо и Ленинградское ²	56,0	3,5	20,0	5,3	14,3	0,17	0,7
4.5.5	Молочное шоколадное ³	69,0	4,2	3,5	5,2	17,8	0,21	0,9
4.5.6	Сливочное шоколадное ³	64,0	3,5	10,0	5,2	16,3	0,20	0,8
4.5.7	Пломбир шоколадный ³	58,0	3,6	15,0	5,0	17,3	0,20	0,9
4.5.8	Молочное крем-брюле	69,0	3,5	3,5	5,6	17,5	0,10	0,8
4.5.9	Сливочное крем-брюле	64,0	3,5	10,0	5,6	16,0	0,10	0,8
4.5.10	Пломбир крем-брюле	58,0	3,0	15,0	6,0	17,0	0,07	0,9
4.5.11	Молочное ореховое	67,0	5,4	6,5 ⁴	4,6	15,5	0,14	0,9
4.5.12	Сливочное ореховое	62,0	5,5	13,0 ⁴	4,6	14,0	0,10	0,8
4.5.13	Пломбир ореховый	56,0	5,2	18,0 ⁴	4,9	15,0	0,08	0,9
4.5.14	Молочное клубничное ⁵	71,0	3,8	2,8	5,0	16,6	0,27	0,5
4.5.15	Сливочное клубничное ⁵	67,0	3,8	8,0	5,0	15,3	0,25	0,7
4.5.16	Пломбир клубничный ⁵	62,0	4,0	12,0	4,9	16,2	0,26	0,7

4.6 Молочно-белковые концентраты

4.6.1	Казеинат натрия	6,0	86,0	1,8	1,0	—	—	5,0
4.6.2	Казеиты	6,0	76,0	1,0	1,5	—	—	9,3

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты в рас-чете на молочную	Зола		
								граммы	
								3	4

4.6.3	Концентрат сывороточный белковый (КСВ-УФ)	4,0	55,0	7,4	27,0	—	6,6
4.6.4	Концентрат сывороточный белковый (КСВ-УФ-ЭД)	3,6	57,0	7,1	30,0	—	2,3
4.6.5	Сыворотка сухая деминерализованная (СД-ЭД)	4,5	13,0	0,7	80,5	—	1,3

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.

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы						
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

51	148	136	17	101	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	126
50	156	148	22	107	0,1	0,06	0,03	0,03	0,20	0,05	0,6	179
50	162	159	21	114	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	227
41	151	122	17	96	0,1	0,07	0,06	0,03	0,21	0,05	0,4	270
57	168	140	26	100	0,2	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	138
44	158	125	17	101	0,2	0,04	0,03	0,03	0,20	0,10	0,4	188
41	153	115	16	93	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,10	0,4	236
46	144	131	16	95	0,1	0,02	0,01	0,03	0,16	0,05	0,4	134
49	152	133	17	103	0,1	0,04	0,03	0,03	0,20	0,05	0,4	186
50	166	158	20	113	0,2	0,06	0,05	0,03	0,21	0,05	0,4	235
44	153	115	25	104	0,5	0,02	0,01	0,07	0,16	0,98	0,4	157
44	171	120	27	110	0,4	0,04	0,03	0,07	0,20	0,98	0,4	210
43	178	138	30	120	0,5	0,06	0,05	0,07	0,21	0,98	0,4	259
39	97	72	11	54	0,2	0,02	0,01	0,03	0,12	0,05	9,0	123
49	176	144	20	104	0,3	0,04	0,02	0,03	0,13	0,05	9,0	165
43	155	124	17	90	0,3	0,08	0,04	0,03	0,13	0,05	9,0	205

1500	280	500	—	900	—	0	0	0,06	0,42	0,35	—	366
2000	1540	263	300	480	—	0	0	0,07	0,32	0,47	—	319

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

250	1020	1000	90	320	1,5	—	—	—	—	—	—	389
120	325	700	80	280	5,2	0	0	0,28	1,58	0,21	0	406
50	96	500	40	120	—	—	—	—	—	—	—	364

ТАБЛИЦА 5. ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Зола
					моно- и дисахариды	крахмал	
1	2	3	4	5	6	7	8

5.1 Масличное сырье

5.1.1	Абрикос (семя костянки)	5,4	25,0	45,4	2,8	—	2,6
5.1.2	Арахис (семена)	10,0	26,3	45,2	4,2	5,7	2,6
5.1.3	Ядро арахиса (сушеное)	сл.	29,2	50,2	4,5	6,3	2,9
5.1.4	Вишня (семя костянки)	9,7	21,9	30,5	—	—	1,8
5.1.5	Горчица (семена)	6,4	25,8	30,8	3,6	1,9	4,8
5.1.6	Какао (бобы)	6,0	12,8	53,2	1,4	8,0	2,7
5.1.7	Конопля (семена)	11,5	20,1	32,5	—	—	4,5
5.1.8	Копра	6,0	7,7	62,7	—	—	2,5
5.1.9	Кукурузный зародыш	6,3	16,3	30,5	—	—	3,4
5.1.10	Кунжут (семена)	9,0	19,4	48,7	2,0	10,2	5,1
5.1.11	Мак (семена)	7,8	17,5	47,5	1,1	0,9	6,7
5.1.12	Оливки (мякоть)	50,0	1,6	23,0	—	—	1,5
5.1.13	Пальмовое ядро	7,5	8,4	49,6	—	—	1,7
5.1.14	Подсолнечник (семена)	8,0	20,7	52,9	3,4	—	2,9
5.1.15	Подсолнечник высокоолеиновый сорта «Первенец» (семена)	8,0	21,2	60,8	1,1	1,7	3,8
5.1.16	Рапс высокоэруковый (семена)	12,0	25,3	37,6	2,9	1,1	4,6
5.1.17	Рапс низкоэруковый (семена)	8,1	30,8	43,6	3,5	1,6	4,5
5.1.18	Слива (семя костянки)	12,0	28,5	40,2	—	—	3,0
5.1.19	Соя (семена)	12,0	34,9	17,8	8,4	2,3	5,0
5.1.20	Хлопчатник (семена)	10,0	34,5	36,5	8,1	—	4,6

5.2 Продукты переработки масличного сырья

5.2.1	Порошок горчичный	7,3	37,1	11,1	3,9	2,0	6,0
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
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
5.2.7	Белок растительный пищевой соевый	7,0	82,0	0,2	4,3	1,3	6,5
5.2.8	Концентрат фосфатидный пищевой соевый	1,0	0	96,5	сл.	—	5,3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

90	802	93	196	461	7	0	сл.	—	—	—	—	—
23	658	76	182	350	5	0	сл.	0,74	0,11	13,20	5,34	551
26	732	85	202	390	6	0	—	0,84	0,13	14,74	сл.	611
16	563	690	309	598	11	0	сл.	—	—	—	—	—
37	608	254	238	650	25	0	сл.	—	—	—	—	461
5	750	25	80	500	4	0	—	—	—	—	—	530
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
75	497	1474	540	720	61	0	сл.	1,27	0,36	4,00	—	605
19	587	1667	442	903	10	0	сл.	—	—	—	—	506
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	—
160	647	367	317	530	61	0	сл.	1,84	0,18	10,12	—	—
17	644	246	398	547	6	0	сл.	—	—	—	—	598
139	979	454	311	840	63	0	сл.	0,11	0,25	10,00	—	511
—	—	—	—	—	—	0	сл.	—	—	—	—	536
15	354	600	210	456	9	0	сл.	—	—	—	—	—
44	1607	348	191	510	12	0	сл.	0,07	0,94	0,22	2,20	337
160	1100	171	342	1100	10	0	сл.	1,43	0,39	2,72	—	—

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Зола
					моно- и дисахариды	крахмал	
					граммы		
1	2	3	4	5	6	7	8

5.3	Маргариновая продукция						
5.3.1	Маргарин столовый молочный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.2	Маргарин столовый молочный витаминизированный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.3	Маргарин «Эра»	16,2	0,3	82,0	1,0	1	0,45
5.3.4	Маргарин «Эра» витаминизированный	16,2	0,3	82,0	1,0	1	0,45
5.3.5	Маргарин сливочный	15,9	0,3	82,0	1,0	0	0,5
5.3.6	Маргарин «Экстра»	15,8	0,5	82,0	1,0	0	0,45
5.3.7	Маргарин «Солнечный»	26,8	0,3	72,0	0,9	0	0,5
5.3.8	Маргарин «Солнечный» витаминизированный	26,8	0,3	72,0	0,9	0	0,5
5.3.9	Маргарин «Радуга»	23,0	0,3	75,0	0,9	0	0,6
5.3.10	Маргарин шоколадный сливочный	17,0	1,1	62,2	20,1	сл.	0,24
5.3.11	Маргарин «Славянский»	15,6	0,5	82,0	1,2	0	0,55
5.3.12	Жир кулинарный «Украинский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.13	Жир кулннарный «Белорусский»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.14	Жир кулинарный «Восточный»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.15	Жир кулинарный «Новинка»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.16	Жир кулинарный «Прима»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.17	Жир кулинарный «Сало растительное»	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.18	Жир кондитерский для шоколадных изделий, конфет и пищевых концентратов	0,3	0	99,7	0	0	сл.
5.3.19	Майонез столовый «Провансаль»	25,0	2,8	67,0	2,6	0	1,0
5.3.20	Майонез столовый молочный	25,0	2,4	67,0	3,9	0	1,7
5.4.	Детские и диетические продукты						
5.4.1	Маргарин «Здоровье»	17,0	0,5	82,0	0,9	0	0,3
5.4.2	Маргарин низкокалорийный (60% жира)	39,0	0,5	60,0	0,7	0	0,4
5.4.3	Майонез «Диабетический»	25,0	2,9	67,0	2,6	0	1,6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

171	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
171	10	11	1	7	сл.	1,50	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
172	10	11	1	7	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
172	10	11	1	7	сл.	1,50	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
154	15	14	2	9	сл.	0,02	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	743
138	22	20	2	14	сл.	1,50	сл.	0,01	0,02	0,02	сл.	744
154	15	14	2	9	сл.	сл.	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.	653
154	15	14	2	9	сл.	1,50	сл.	сл.	0,01	0,01	сл.	653
211	15	15	2	9	сл.	сл.	сл.	0,01	0,03	0,03	сл.	680
8	84	20	4	34	0,3	0,02	сл.	0,01	0,02	0,03	сл.	641
176	22	21	2	14	сл.	сл.	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	745
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
0	0	0	0	0	0	0	сл.	0	0	0	0	897
508	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.	624
513	63	57	11	56	0,4	0,01	сл.	0,01	0,08	0,03	сл.	627
82	22	19	2	23	сл.	3,00	сл.	сл.	0,02	0,01	сл.	743
1129	20	151	5	15	сл.	0,60	сл.	0,01	0,02	0,01	сл.	545
505	38	33	13	54	1	0,02	сл.	0,01	0,05	0,03	сл.	624

5*

67

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энерге- тиче- ская цен- ность ккал
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Угле- воды	Зола	Энер- гетиче- ская цен- ность ккал
		граммы					
1	2	3	4	5	6	7	8

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	0,15	0	99,85	0	сл.	899
5.5.11	Масло рапсовое рафинированное	0,15	0	99,85	0	сл.	899
5.5.12	Масло пальмоядровое нерафинированное	0,3	0	99,7	0	сл.	897
5.5.13	Масло горчичное нерафинированное	0,2	0	99,8	0	сл.	898

ТАБЛИЦА 6. ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы *		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно-и дисахариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
	миллиграммы											
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

6.1 Овощи

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

0,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	0,04	0,05	0,60	5,0	24
0,7	—	—	—	—	44	1,1	0,05	0,06	0,10	0,60	20,0	60
0,8	10	238	40	14	41	1,5	0,05	0,05	0,05	1,05	30,0	34
0,9	2	285	26	38	122	0,7	0,40	0,34	0,19	2,00	25,0	73
0,4	2	238	15	9	12	0,4	0,03	0,03	0,03	0,60	15,0	23
0,7	13	185	48	16	31	0,6	0,02	0,03	0,04	0,74	45,0	27
1,3	7	375	34	40	78	1,3	0,30	0,10	0,20	0,70	120,0	43
1,2	10	370	46	30	50	0,6	0,10	0,06	0,05	0,90	50,0	42
0,8	4	302	53	16	32	0,6	0,10	0,05	0,05	0,40	60,0	24
0,8	10	210	26	17	51	1,4	0,02	0,10	0,10	0,60	70,0	30
1,1	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0,12	0,07	1,30	20,0	80
1,0	10	259	100	18	26	1,0	2,00	0,02	0,10	0,30	30,0	19
1,2	50	225	87	10	58	1,0	2,00	0,10	0,04	0,50	35,0	33
1,0	18	175	31	14	58	0,8	сл.	0,05	0,02	0,20	10,0	41
1,0	21	200	51	38	55	0,7	9,00	0,06	0,07	1,00	5,0	34
0,7	30	234	46	26	40	0,6	1,10	0,10	0,02	1,00	5,0	30
0,5	8	141	23	14	42	0,6	0,06	0,03	0,04	0,20	10,0	14
0,5	7	196	17	14	30	0,5	0,02	0,03	0,02	0,15	7,0	11
0,8	14	203	13	26	12	0,4	сл.	0,03	0,04	0,25	23,0	19
0,6	19	163	8	4	16	0,8	1,00	0,06	0,10	0,60	150,0	26

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно- и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.1.21	Перец красный сладкий	90,0	1,3	сл.	5,2	0,1	1,4	0,1
6.1.22	Петрушка (зелень)	85,0	3,7	0,4	6,8	1,2	1,5	0,1
6.1.23	Петрушка (корень)	83,0	1,5	0,6	6,5	4,0	2,4	0,1
6.1.24	Пастернак (корень)	83,0	1,4	сл.	6,5	4,0	2,4	0,1
6.1.25	Ревень (черешки)	91,5	0,7	0,1	2,5	сл.	1,8	1,0
6.1.26	Редис	93,0	1,2	0,1	3,5	0,3	0,8	0,1
6.1.27	Редька	88,0	1,9	0,2	6,2	0,3	1,5	0,1
6.1.28	Репа	89,5	1,5	сл.	5,0	0,3	1,4	0,1
6.1.29	Салат	94,0	1,5	0,2	1,7	0,6	0,8	0,1
6.1.30	Свекла	86,0	1,5	0,1	9,0	0,1	0,9	0,1
6.1.31	Сельдерей (корень)	83,0	1,3	0,3	5,5	0,6	1,0	0,1
6.1.32	Сельдерей (зелень)	85,0	—	—	2,0	—	1,0	—
6.1.33	Сладкий картофель (батат)	80,5	2,0	—	6,0	7,3	1,3	0,1
6.1.34	Спаржа	92,7	1,9	0,1	2,3	0,9	1,2	0,1
6.1.35	Томаты (грунтовые)	92,0	1,1	0,2	3,5	0,3	0,8	0,8
6.1.36	Укроп	86,5	2,5	0,5	4,1	сл.	3,5	0,1
6.1.37	Фасоль (стручок)	90,0	3,0	0,3	2,0	1,0	1,0	0,1
6.1.38	Хрен	77,0	2,5	0,4	4,6	3,0	2,8	0,2
6.1.39	Черемша	89,0	2,4	0,1	6,1	сл.	1,0	0,1
6.1.40	Чеснок	80,0	6,5	—	3,2	2,0	0,8	0,1
6.1.41	Шпинат	91,2	2,9	0,3	2,0	сл.	0,5	0,1
6.1.42	Щавель	92,0	1,5	сл.	3,0	сл.	1,0	0,7 ²

6.2 Бахчевые

6.2.1	Арбуз	89,0	0,7	0,2	8,7	0,1	0,5	0,1
6.2.2	Дыня	88,5	0,6	—	9,0	0,1	0,6	0,2
6.2.3	Тыква	90,0	1,0	0,1	4,0	0,2	1,2	0,1

6.3 Фрукты

6.3.1	Абрикосы	86,0	0,9	0,1	9,0	—	0,8	1,0
6.3.2	Айва	86,5	0,6	0,5	7,6	0,3	1,9	0,9
6.3.3	Алыча	89,0	0,2	—	6,4	—	0,5	0,5
6.3.4	Ананас	85,0	0,4	0,2	11,5	сл.	0,4	0,7
6.3.5	Бананы	74,0	1,5	0,1	19,0	2,0	0,8	0,4
6.3.6	Вишня	85,0	0,8	0,5	10,3	—	0,5	1,6
6.3.7	Гранат	79,2	0,9	—	11,2	—	2,7	1,8
6.3.8	Груша	85,0	0,4	0,3	9,0	0,5	0,6	0,5
6.3.9	Инжир	82,0	0,7	0,2	11,2	сл.	2,5	0,5
6.3.10	Кизил	85,0	1,0	—	9,0	—	1,5	2,0
6.3.11	Мирабель	87,0	1,0	0,2	7,5	сл.	0,9	1,6
6.3.12	Персики	86,0	0,9	0,1	9,5	сл.	0,9	0,7
6.3.13	Рябина (садовая)	81,0	1,4	0,1	8,5	0,1	3,2	2,2
6.3.14	Рябина черноплодная	80,5	1,5	0,1	10,8	0,1	2,7	1,3
6.3.15	Слива (садовая)	87,0	0,8	—	9,5	0,1	0,5	1,0
6.3.16	Терн	83,0	1,5	—	8,3	—	2,4	2,5
6.3.17	Финики	20,0	2,5	—	68,5	—	3,6	0,3

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10	11	12	13	14	15	16	миллиграммы					22
0,6	19	163	8	11	16	0,6	2,00	0,10	0,08	1,00	250,0	27
1,1	79	340	245	85	95	1,9	5,70	0,05	0,05	0,70	150,0	49
1,5	8	342	57	22	73	0,7	0,01	0,08	0,10	1,00	35,0	53
1,3	4	529	27	22	53	0,6	0,02	0,08	0,09	0,94	20,0	47
1,0	35	325	44	17	25	0,6	0,06	0,01	0,06	0,10	10,0	16
0,6	10	255	39	13	44	1,0	сл.	0,01	0,04	0,10	25,0	21
1,0	13	357	35	22	26	1,2	0,02	0,03	0,03	0,25	29,0	35
0,7	58	238	49	17	34	0,9	0,10	0,05	0,04	0,80	20,0	27
1,0	8	220	77	40	34	0,6	1,75	0,03	0,08	0,65	15,0	17
1,0	86	288	37	22	43	1,4	0,01	0,02	0,04	0,20	10,0	42
1,0	77	393	63	33	27	0,5	0,01	0,03	0,06	0,85	8,0	32
1,0	—	430	72	—	77	1,3	4,50	0,02	0,10	0,42	38,0	—
1,2	—	397	34	28	49	1,0	0,30	0,15	0,05	0,60	23,0	61
0,6	40	196	21	20	62	0,9	0,03	0,10	0,10	1,00	20,0	21
0,7	40	290	14	20	26	0,9	1,20	0,06	0,04	0,53	25,0	23
2,3	43	335	223	70	93	1,6	1,00	0,03	0,10	0,60	100,0	31
0,7	2	260	65	26	44	1,1	0,40	0,10	0,20	0,50	20,0	31
1,4	100	579	119	36	130	2,0	сл.	0,08	0,10	0,40	55,0	44
1,1	—	—	—	—	—	—	4,20	0,03	0,13	0,47	100,0	34
1,5	80	260	60	30	100	1,5	сл.	0,08	0,08	1,20	10,0	46
1,8	62	774	106	82	83	3,5	4,50	0,10	0,25	0,60	55,0	22
1,4	15	500	47	85	90	2,0	2,50	0,19	0,10	0,30	43,0	19

0,6	16	64	14	224	7	1,0	0,10	0,04	0,03	0,24	7	38
0,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	0,04	0,04	0,40	20	38
0,6	4	204	25	14	25	0,4	1,50	0,05	0,06	0,50	8	25

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно- и дисахариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6.3.18	Хурма	81,5	0,5	—	13,2	—	0,5	0,1
6.3.19	Черешня	86,0	1,1	0,4	10,6	—	0,3	0,6
6.3.20	Шелковица (плоды)	82,7	0,7	—	12,0	—	1,6	1,2
6.3.21	Яблоки	87,0	0,4	0,4	9,0	0,8	0,6	0,8

6.4 Цитрусовые

6.4.1	Апельсин	87,5	0,9	0,2	8,1	—	1,4	1,3 ³
6.4.2	Грейпфрут	89,0	0,9	0,2	6,5	—	0,7	1,7 ³
6.4.3	Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0	—	1,3	5,7 ³
6.4.4	Мандарины	88,5	0,8	0,3	8,1	—	0,6	1,1 ³

6.5 Ягоды

6.5.1	Брусника	86,0	0,7	0,5	8,0	—	1,6	1,9 ³
6.5.2	Виноград	80,2	0,6	0,2	15,0	—	0,6	0,8 ⁴
6.5.3	Голубика	88,2	1,0	—	7,0	—	1,2	1,6 ³
6.5.4	Ежевика	88,0	2,0	—	4,4	—	2,0	2,0
6.5.5	Земляника (садовая)	84,5	0,8	0,4	6,2	0,1	4,0	1,3
6.5.6	Клюква	89,5	0,5	—	3,8	—	2,0	3,1 ³
6.5.7	Крыжовник	83,0	0,7	0,2	9,1	—	2,0	1,3
6.5.8	Малина	82,0	0,8	0,3	8,3	—	5,1	1,5
6.5.9	Морошка	83,3	0,8	—	6,0	—	3,8	0,8
6.5.10	Облепиха	83,0	0,9	2,5	5,0	—	0,8	2,0
6.5.11	Смородина белая	85,0	0,3	—	8,0	—	2,5	2,0
6.5.12	Смородина красная	85,0	0,6	0,2	7,3	—	2,5	2,5
6.5.13	Смородина черная	85,0	1,0	0,2	6,7	0,6	3,0	2,3
6.5.14	Черника	86,5	1,1	0,6	8,0	—	2,2	1,2
6.5.15	Шиповник (свежий)	60,0	1,6	—	10,0	—	4,0	2,3
6.5.16	Шиповник (сухой)	14,0	3,4	—	21,5	—	8,6	5,0

6.6 Грибы

6.6.1	Белые свежие	89,4	3,7	1,7	1,1	—	2,3	—
6.6.2	Белые сушеные	13,0	20,1	4,8	7,6	—	15,9	—
6.6.3	Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	1,4	—	2,1	—
6.6.4	Подберезовики сушеные	13,0	23,5	9,2	14,3	—	21,7	—
6.6.5	Грузди свежие	88,0	1,8	0,8	0,5	—	1,5	—
6.6.6	Лисички свежие	91,0	1,6	1,1	1,5	—	0,7	—
6.6.7	Маслята свежие	83,5	2,4	0,7	0,5	—	1,2	—
6.6.8	Опята свежие	90,0	2,2	1,2	0,5	—	2,3	—
6.6.9	Подосиновки свежие	91,1	3,3	0,5	1,2	—	2,5	—
6.6.10	Подосиновки сушеные	13,0	35,4	5,4	12,9	—	26,8	—
6.6.11	Рыжики свежие	88,9	1,9	0,8	0,5	—	2,2	—
6.6.12	Сморчки свежие	92,0	2,9	0,4	0,2	—	0,7	—
6.6.13	Сыроежки свежие	88,0	1,7	0,7	1,5	—	1,4	—
6.6.14	Шампиньоны свежие	91,0	4,3	1,0	0,1	—	0,9	—

Зольность	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
	миллиграммы											
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

0,6	15	200	127	56	42	2,5	1,20	0,02	0,03	0,20	15	53
0,5	13	233	33	24	28	1,8	0,15	0,01	0,01	0,40	15	50
0,9	16	350	24	51	—	—	0,02	0,04	0,02	0,80	10	52
0,5	26	278	16	9	11	2,2	0,03	0,03	0,02	0,30	165	45

0,5	13	197	34	13	23	0,3	0,05	0,04	0,03	0,20	60	40
0,5	13	184	23	10	18	0,5	0,02	0,05	0,03	0,23	45	35
0,5	11	163	40	12	22	0,6	0,01	0,04	0,02	0,10	40	33
0,5	12	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,03	0,20	38	40

0,2	7	73	40	7	16	0,4	0,05	0,01	0,02	0,20	15	43
0,5	26	255	30	17	22	0,6	сл.	0,05	0,02	0,30	6	65
0,3	6	51	16	7	8	0,8	сл.	0,01	0,02	0,28	20	35
0,7	21	208	30	29	32	1,0	0,10	0,01	0,05	0,40	15	31
0,4	18	161	40	18	23	1,2	0,03	0,03	0,05	0,30	60	34
0,3	12	119	14	8	11	0,6	сл.	0,02	0,02	0,15	15	26
0,6	23	260	22	9	28	0,8	0,20	0,01	0,02	0,25	30	43
0,5	10	224	40	22	37	1,2	0,20	0,02	0,05	0,60	25	42
0,5	—	—	—	—	—	—	7,90	—	—	—	29	28
0,7	3,5	103	42	30	8,6	0,4	1,50	0,03	0,05	0,36	200	52
0,5	1,9	270	36	8,8	23	0,5	0,04	0,01	0,02	0,30	40	38
0,6	21	275	36	17	33	0,9	0,20	0,01	0,03	0,20	25	39
0,9	32	350	36	31	33	1,3	0,10	0,03	0,04	0,30	200	38
0,4	6	51	16	6	13	7,0	сл.	0,01	0,02	0,30	10	44
2,2	5	23	28	8	8	11,5	2,60	0,05	0,33	0,60	650	51
4,7	11	50	60	17	17	25,0	4,90	0,07	0,65	1,20	1100	110

Индекс	Продукты	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					Моно-и дисахариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

6.7 Квашеные и соленые овощи

6.7.1	Капуста	89,0	1,8	—	2,2	—	1,0	1,1 ^б
6.7.2	Морковь	86,0	1,3	0,1	4,5	—	1,2	0,8 ^б
6.7.3	Огурцы	92,0	0,8	0,1	1,6	—	0,7	0,7 ^б
6.7.4	Свекла	85,0	1,3	—	6,0	—	0,9	0,8 ^б
6.7.5	Томаты	90,0	1,1	0,1	1,6	—	0,8	1,2 ^б

6.8 Вкусовые товары

6.8.1	Чай черный байховый	8,5	20,0	5,1	4,0	—	11,0	1,2
6.8.2	Кофе жареный в зернах	7,0	13,9	14,4	2,8	—	12,8	9,2
6.8.3	Кофе растворимый	7,0	15,0	3,6	—	—	—	—

¹ Для свежесобранного картофеля; после 4—5 мес хранения — 15 мг%, после 6 мес

² В расчете на щавелевую кислоту.

³ В расчете на лимонную кислоту.

⁴ В расчете на винную кислоту.

⁵ Для свежесобранных яблок; после 3 мес хранения — 8 мг%.

⁶ В расчете на молочную кислоту.

ТАБЛИЦА 7. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола					
						граммы				
						3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6					

7.1 Мясо

7.1.1	Баранина I категории	67,3	15,6	16,3	0,8
7.1.2	Баранина II категории	69,7	19,8	9,6	0,9
7.1.3	Буйволятина I категории	66,8	19,0	13,2	1,0
7.1.4	Буйволятина II категории	72,3	20,8	5,8	1,1
7.1.5	Верблюжати́на I категории	70,7	18,9	9,4	1,0
7.1.6	Верблюжати́на II категории	73,0	19,7	6,2	1,1
7.1.7	Говядина I категории	64,5	18,6	16,0	0,9
7.1.8	Говядина II категории	69,2	20,0	9,8	1,0
7.1.9	Конина I категории	69,6	19,5	9,9	1,0
7.1.10	Конина II категории	73,9	20,9	4,1	1,1
7.1.11	Мясо косули	71,8	21,1	6,0	1,1
7.1.12	Мясо кролика	66,7	21,1	11,0	1,2
7.1.13	Мясо лоса	75,8	21,4	1,7	1,1

Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	3-ка-ротин	B ₁	B ₂	PP	C	
	миллиграммы											
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

3,0	930	185	48	16	31	0,6	сл.	0,02	0,02	0,4	30	19
3,6	—	200	51	38	55	0,7	7,00	0,04	0,05	0,5	3	26
3,9	—	141	23	14	24	0,6	0,03	0,02	0,02	0,1	5	13
2,7	—	288	37	22	43	1,4	сл.	0,01	0,02	0,1	5	32
3,1	—	290	14	20	26	0,9	0,30	0,04	0,03	0,3	10	16

5,5	82	2480	495	440	824	82,0	0,05	0,07	1,00	8,0	10	—
4,5	2	1600	147	200	198	5,3	0	0,07	0,20	17,0	0	—
—	3	—	100	—	250	6,1	0	—	1,00	24,0	0	—

хранения — 10 мг%.

Na	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C		
	миллиграммы											
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

80	270	9	20	168	2,0	сл.	0,08	0,14	3,8	сл.	209
101	345	11	25	190	2,3	сл.	0,09	0,16	4,1	сл.	166
80	250	11	25	197	2,2	—	—	—	—	—	195
98	330	12	27	216	2,4	—	—	—	—	—	135
108	263	8	25	187	1,3	сл.	0,11	0,18	2,3	0,7	160
115	227	9	27	200	1,4	сл.	0,12	0,20	2,4	0,7	135
65	325	9	22	188	2,7	сл.	0,06	0,15	4,7	сл.	218
73	355	10	25	200	2,9	сл.	0,07	0,18	5,0	сл.	168
50	370	13	23	185	3,1	—	0,07	0,10	3,0	сл.	167
54	397	14	25	198	3,3	—	0,08	0,11	3,2	сл.	121
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138
57	335	20	25	190	3,3	0,01	0,12	0,18	6,2	0,8	183
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	101

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6
7.1.14	Мясо поросят	75,4	20,6	3,0	1,0
7.1.15	Мясо сайгака	64,0	21,2	13,7	1,1
7.1.16	Мясо яка	75,3	20,0	3,5	1,2
7.1.17	Оленина I категории	71,0	19,5	8,5	1,0
7.1.18	Оленина II категории	73,3	21,0	4,5	1,2
7.1.19	Свинина беконная	54,2	17,0	27,8	1,0
7.1.20	Свинина жирная	38,4	11,7	49,3	0,6
7.1.21	Свинина мясная	51,5	14,3	33,3	0,9
7.1.22	Телятина I категории	77,3	19,7	2,0	1,0
7.1.23	Телятина II категории	78,0	20,4	0,9	1,1
7.1.24	Ягнятина	67,9	17,2	14,1	0,8

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6

7.2 Крупнокусковые полуфабрикаты

7.2.1	Говядина				
7.2.1.1	Вырезка	75,9	20,2	2,8	1,1
7.2.1.2	Спинная часть	75,5	20,5	2,9	1,1
7.2.1.3	Поясничная часть	75,7	20,0	3,3	1,0
7.2.1.4	Тазобедренная часть				
	верхний кусок	76,0	20,4	2,5	1,1
	внутренний	76,0	20,3	2,6	1,1
	боковой	76,6	20,0	2,3	1,1
	наружный	76,0	20,3	2,6	1,1
7.2.1.5	Лопаточная часть				
	плечевая мышца	75,9	19,4	3,6	1,1
	заплечная мышца	75,9	19,3	3,8	1,0
7.2.1.6	Подлопаточная часть	74,7	17,8	6,5	1,0
7.2.1.7	Грудная часть	64,1	16,3	18,7	0,9
7.2.1.8	Покромка	67,5	17,6	14,0	0,9
7.2.1.9	Котлетное мясо	71,3	17,8	10,0	0,9

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
—	—	12	22	230	1,2	—	1,40	0,19	3,6	—	109
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	208
85	339	12	24	216	3,0	—	0,12	0,16	—	—	112
77	305	10	21	194	2,7	—	0,30	0,68	5,5	—	155
83	325	15	22	220	3,0	—	—	—	—	—	125
64	316	8	27	182	1,9	сл.	0,60	0,16	2,8	сл.	318
47	230	6	20	130	1,4	сл.	0,40	0,10	2,2	сл.	491
58	285	7	24	164	1,7	сл.	0,52	0,14	2,6	сл.	357
108	345	12	24	206	2,9	сл.	0,14	0,23	5,8	сл.	97
112	357	13	25	213	3,0	сл.	0,15	0,24	6,0	сл.	89
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	196

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	
55	342	10	27	211	2,5	0,12	0,23	5,70	106
59	300	8	26	204	2,0	0,08	0,18	5,26	108
64	315	9	26	210	1,6	0,10	0,18	5,14	110
61	370	9	30	215	2,0	0,12	0,20	4,80	104
60	335	9	28	217	2,0	0,11	0,17	4,28	105
58	316	9	26	207	2,1	0,10	0,21	4,06	101
64	330	9	26	211	1,9	0,11	0,17	4,70	105
60	350	8	25	205	1,8	0,11	0,21	4,54	110
60	324	8	25	183	2,8	0,11	0,21	4,54	111
70	326	8	26	181	1,9	0,11	0,21	4,00	131
75	268	9	25	172	1,3	0,06	0,19	3,67	233
73	315	8	25	162	1,1	0,06	0,17	3,72	196
71	320	9	26	163	1,1	0,06	0,16	4,18	162

Продолжение табл. 7

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	

41	345	8	26	220	1,6	1,45	0,16	2,63	142
29	180	8	20	150	1,5	0,85	0,11	2,34	384
28	108	6	10	70	0,7	0,40	0,10	1,70	602
40	240	8	24	165	1,1	0,87	0,13	2,20	305
40	200	8	19	146	1,2	0,70	0,16	1,60	325
41	190	7	18	144	1,4	0,71	0,16	1,75	343
42	170	8	19	114	1,3	0,59	0,12	2,50	421
95	238	8	24	156	2,4	0,11	0,12	5,00	255
110	212	7	23	133	2,3	0,07	0,11	3,80	288
90	300	10	25	183	2,2	0,12	0,16	5,0	198
88	300	8	25	162	2,0	0,08	0,16	4,50	199
108	290	9	25	148	2,3	0,07	0,12	2,70	238

Продолжение табл. 7

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									ккал
8	9	10	11	12	13	14	15	16	

566	181	18	23	108	1,2	0,20	0,10	2,14	246
562	148	18	20	82	1,2	0,32	0,06	1,48	302
659	183	21	24	122	1,6	0,38	0,11	1,65	251
570	192	18	22	102	1,0	0,13	0,10	2,41	204

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6

7.2.2	Свинина				
7.2.2.1	Вырезка	72,4	19,4	7,1	1,1
7.2.2.2	Корейка	49,1	13,7	36,5	0,7
7.2.2.3	Грудинка	28,3	8,0	63,3	0,4
7.2.2.4	Тазобедренная часть	57,0	15,0	27,2	0,8
7.2.2.5	Лопаточная часть	55,1	14,7	29,4	0,8
7.2.2.6	Шейно-подлопаточная часть	53,7	13,6	31,9	0,8
7.2.2.7	Котлетное мясо	46,2	11,4	41,7	0,7
7.2.3	Баранина				
7.2.3.1	Корейка	61,7	15,9	21,5	0,9
7.2.3.2	Грудинка	59,4	14,0	25,8	0,8
7.2.3.3	Тазобедренная часть	67,7	17,0	14,4	0,9
7.2.3.4	Лопаточная часть	68,1	16,1	14,9	0,9
7.2.3.5	Котлетное мясо	63,8	16,0	19,3	0,9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7

7.3 Полуфабрикаты рубленные

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

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт- ные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7

7.4 Субпродукты

7.4.1 Бараньи

7.4.1.1	Легкое	79,3	15,6	2,3	2,0	0,8
7.4.1.2	Мозги	78,9	9,7	9,4	0,5	1,5
7.4.1.3	Печень	71,2	18,7	2,9	5,8	1,4
7.4.1.4	Почки	79,7	13,6	2,5	3,0	1,2
7.4.1.5	Рубец	82,7	11,5	4,0	1,4	0,4
7.4.1.6	Сердце	78,5	13,5	3,5	3,4	1,1
7.4.1.7	Язык	67,9	12,6	16,1	2,5	0,9

7.4.2 Говяжьи

7.4.2.1	Вымя	72,6	12,3	13,7	0,6	0,8
7.4.2.2	Головы	67,8	18,1	12,5	0,9	0,7
7.4.2.3	Калтыки	72,3	15,6	10,0	0,7	1,4
7.4.2.4	Легкое	77,5	15,2	4,7	1,6	1,0
7.4.2.5	Мозги	77,6	11,7	8,6	0,8	1,3
7.4.2.6	Мясная обрезь	73,5	18,9	5,5	0,9	1,2
7.4.2.7	Печень	71,7	17,9	3,7	5,3	1,4
7.4.2.8	Почки	79,0	15,2	2,8	1,9	1,1
7.4.2.9	Рубец	80,0	14,8	4,2	0,5	0,5
7.4.2.10	Селезенка	77,9	16,4	2,4	1,8	1,5
7.4.2.11	Сердце	77,5	16,0	3,5	2,0	1,0
7.4.2.12	Уши	69,8	25,2	2,3	2,0	0,7
7.4.2.13	Хвост мясокостный	71,2	19,7	6,5	1,8	0,8
7.4.2.14	Язык	68,8	16,0	12,1	2,2	0,9

7.4.3 Свиные

7.4.3.1	Легкое	78,6	14,8	3,6	2,0	1,0
7.4.3.2	Мозги	79,1	10,5	8,6	0,8	1,0
7.4.3.3	Мясная обрезь	50,2	15,3	33,1	0,7	0,7
7.4.3.4	Ножки	60,2	23,5	15,6	—	0,7
7.4.3.5	Печень	71,3	18,8	3,8	4,7	1,4
7.4.3.6	Почки	77,5	15,0	3,6	2,7	1,2
7.4.3.7	Сердце	76,2	16,2	4,0	2,6	1,0
7.4.3.8	Уши	60,9	21,0	14,1	3,3	0,7
7.4.3.9	Хвост мясокостный	43,2	16,8	39,4	—	0,6
7.4.3.10	Язык	65,1	15,9	16,0	2,1	0,9

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
граммы						миллиграммы						ккал
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

—	—	11	19	217	10,2	0	—	—	—	—	—	—	83
125	219	11	—	273	6,0	сл.	—	0,10	0,26	3,7	0	123	
52	200	7	16	300	6,4	3,60	—	0,29	2,60	7,1	25	101	
200	230	10	23	233	8,9	0,08	—	0,38	2,00	3,8	11	77	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	82	
110	265	7	25	181	6,0	сл.	—	0,31	0,66	4,0	1,0	86	
—	—	9	23	166	4,8	сл.	—	0,11	0,37	3,1	сл.	195	
—	—	49	11	141	3,3	—	—	—	—	—	—	173	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	185	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	152	
—	—	10	12	194	10,0	0	—	0,10	0,40	3,2	2,0	103	
167	281	11	16	321	2,6	сл.	—	0,12	0,19	3,0	сл.	124	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	
104	277	9	18	314	6,9	8,20	1,0	0,30	2,19	9,0	33	105	
218	237	13	18	239	6,0	0,23	—	0,39	1,80	5,7	10	86	
—	—	15	14	84	3,0	—	—	—	0,15	1,6	—	97	
72	324	2	13	231	—	—	—	0,13	0,28	4,2	6,0	87	
100	260	7	23	210	4,8	0,02	—	0,36	0,75	5,0	4,0	96	
—	—	22	11	65	—	—	—	—	—	—	—	122	
—	—	7	19	162	4,5	—	—	—	—	—	—	137	
100	255	8	19	224	4,1	сл.	—	0,12	0,30	4,8	сл.	173	
151	243	9	15	230	9,1	—	—	0,09	0,27	3,4	—	92	
153	312	10	—	330	3,6	—	—	0,16	0,28	—	—	119	
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	359	
200	71	59	7	55	5,0	—	—	0,04	0,10	1,1	—	234	
81	271	9	21	347	20,2	3,45	—	0,30	2,18	12,0	21	109	
134	248	9	22	226	7,5	0,10	—	0,29	1,56	7,3	10	92	
63	151	16	18	160	4,1	сл.	—	0,36	0,80	4,9	3,0	101	
—	—	19	10	81	2,9	—	—	—	—	—	—	211	
109	113	18	6	50	5,6	—	—	0,21	0,11	2,1	—	422	
93	178	11	22	166	3,2	сл.	—	0,15	0,36	4,4	сл.	208	

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

7.5 Колбасные изделия

7.5.1 Вареные колбасы

7.5.1.1	Говяжья	70,0	15,0	11,7	—	3,3	2,3
7.5.1.2	Диабетическая	62,4	12,1	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.3	Диетическая	71,6	12,1	13,5	—	2,8	2,0
7.5.1.4	Для завтрака	68,0	13,0	13,9	2,5	2,6	2,3
7.5.1.5	Докторская	60,8	12,8	22,2	1,5	2,7	2,0
7.5.1.6	Домашняя	67,8	12,8	16,7	—	2,7	2,4
7.5.1.7	Краснодарская	64,4	12,8	20,3	—	2,5	1,7
7.5.1.8	Любительская	57,0	12,2	28,0	—	2,8	2,2
7.5.1.9	Любительская свиная	55,6	12,5	29,1	—	2,8	2,2
7.5.1.10	Молочная	62,8	11,7	22,8	—	2,7	2,0
7.5.1.11	Московская	61,7	11,5	21,8	2,0	3,0	2,4
7.5.1.12	Обыкновенная	57,6	11,1	25,2	3,2	2,9	2,3
7.5.1.13	Отдельная	63,0	11,0	21,0	1,8	3,2	2,6
7.5.1.14	Пикантная	62,0	12,1	19,0	4,2	2,7	2,3
7.5.1.15	Прима	65,0	13,0	19,4	—	2,6	2,3
7.5.1.16	Русская	56,4	11,8	28,9	—	2,9	2,4
7.5.1.17	Свиная	60,0	10,2	25,1	1,9	2,8	2,2
7.5.1.18	Степная	63,4	11,1	20,1	2,9	2,5	2,3
7.5.1.19	Столичная	53,0	15,1	28,7	—	3,2	2,4
7.5.1.20	Столовая	63,7	11,1	20,2	1,9	3,1	2,5
7.5.1.21	Телячья	55,0	13,8	28,3	—	2,9	2,1
7.5.1.22	Чайная	64,8	11,7	18,4	1,9	3,2	2,6
7.5.1.23	Эстонская	46,9	6,5	39,6	4,2	2,7	2,3
7.5.1.24	Южная	65,0	12,4	17,3	2,5	2,8	2,3

7.5.2 Сардельки

7.5.2.1	Говяжьи	66,1	11,4	18,2	1,5	2,8	2,3
7.5.2.2	I сорта	68,0	10,3	17,2	1,7	2,8	2,3
7.5.2.3	Свинные	53,7	10,1	31,6	1,9	2,7	2,2
7.5.2.4	Шпикачки	52,2	9,2	36,1	—	2,5	2,2

7.5.3 Сосиски

7.5.3.1	Говяжьи	65,8	10,4	20,1	0,8	2,9	2,4
7.5.3.2	Любительские	58,2	9,0	29,5	0,7	2,6	2,1
7.5.3.3	Молочные	60,5	11,0	23,9	1,6	3,0	2,2
7.5.3.4	Особые	60,7	11,8	24,7	—	2,8	2,5
7.5.3.5	Русские	64,1	11,3	22,0	—	2,6	2,1
7.5.3.6	Столичные	63,8	11,6	19,8	2,0	2,8	2,2

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

959	281	23	21	209	3,5	0,06	0,13	3,50	165
839	251	21	20	152	1,4	0,18	0,14	3,20	254
822	293	38	33	188	2,2	0,06	0,13	3,80	170
981	206	13	19	155	1,1	0,14	0,18	2,37	187
828	243	29	22	178	1,7	0,22	0,15	2,45	257
936	261	19	23	150	1,4	0,16	0,16	2,50	202
722	253	16	19	155	2,3	—	—	—	234
900	211	19	17	146	1,7	0,25	0,18	2,47	301
898	190	18	17	132	1,3	0,35	0,21	2,15	312
835	250	40	21	169	1,7	0,25	0,20	2,65	252
974	207	30	17	133	1,8	—	—	—	250
873	282	41	26	170	2,1	—	—	—	284
1047	255	17	19	167	2,1	0,12	0,16	3,18	240
1022	230	73	30	246	1,1	0,21	0,13	2,50	236
827	183	21	20	149	1,3	0,20	0,17	2,23	227
984	238	17	19	126	2,0	0,19	0,15	2,63	302
896	226	18	20	153	1,5	—	—	—	274
918	240	13	23	139	2,3	0,23	0,11	2,10	237
962	235	19	21	142	1,9	—	—	—	319
1021	240	18	20	176	1,8	0,23	0,11	2,55	234
883	222	19	20	144	2,1	—	—	—	310
1057	219	18	15	133	1,8	0,10	0,16	2,30	216
924	136	18	12	85	1,2	—	—	—	400
895	176	20	29	157	1,2	0,17	0,12	2,00	215

823	193	26	16	131	1,8	0,04	0,09	2,24	215
904	212	18	17	149	1,9	—	—	—	203
898	215	16	18	139	1,2	0,25	0,12	2,00	332
780	184	15	15	106	1,6	—	—	—	362

891	200	25	15	139	1,8	0,03	0,9	2,63	226
770	239	16	21	145	1,9	—	—	—	304
807	220	35	20	159	1,8	—	—	—	266
838	241	39	23	164	2,1	—	—	—	270
795	206	24	17	146	1,8	0,18	0,15	2,30	243
858	209	21	23	143	1,5	0,23	0,14	2,25	233

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

7.5.4 Мясные хлебы

7.5.4.1	Ветчинный	60,2	12,9	21,8	2,0	3,1	2,5
7.5.4.2	Говяжий	61,3	10,5	23,5	1,8	2,9	2,5
7.5.4.3	Заказной	55,4	9,5	32,3	—	2,8	2,5
7.5.4.4	Любительский	55,9	12,0	29,0	—	3,1	2,5
7.5.4.5	Отдельный	61,7	12,0	21,0	2,3	3,0	2,5
7.5.4.6	Чайный	63,3	10,3	20,7	2,8	2,9	2,5

7.5.5 Варено-копченые колбасы

7.5.5.1	Любительская	39,1	17,3	39,0	—	4,6	4,0
7.5.5.2	Московская	39,9	19,1	36,6	—	4,4	3,8
7.5.5.3	Сервелат	39,0	16,1	40,1	—	4,8	4,3

7.5.6 Полукопченые колбасы

7.5.6.1	Армавирская	39,8	15,2	40,2	—	4,8	4,0
7.5.6.2	Закусочная	45,1	15,0	33,0	2,3	4,6	3,9
7.5.6.3	Краковская	34,6	16,2	44,6	—	4,6	3,6
7.5.6.4	Кубанская	40,6	9,5	45,6	—	4,3	3,8
7.5.6.5	Минская	52,0	17,4	23,0	2,7	4,9	4,0
7.5.6.6	Одесская	42,3	14,8	38,1	—	4,8	4,2
7.5.6.7	Охотничьи колбаски	30,0	25,7	40,0	—	4,3	3,6
7.5.6.8	Полтавская	39,8	16,4	39,0	—	4,8	4,0
7.5.6.9	Таллинская	44,8	17,1	33,8	—	4,3	3,6
7.5.6.10	Украинская	44,4	16,5	34,4	—	4,7	4,0

7.5.7 Сырокопченые колбасы

7.5.7.1	Брауншвейгская	23,3	27,7	42,4	—	6,6	5,5
7.5.7.2	Дорожная	30,1	17,0	47,9	—	5,0	4,2
7.5.7.3	Зернистая	22,5	9,9	63,2	—	4,4	4,0
7.5.7.4	Любительская	25,2	20,9	47,8	—	6,1	5,0
7.5.7.5	Майкопская	29,0	23,6	41,4	—	6,0	5,0
7.5.7.6	Московская	27,6	24,8	41,5	—	6,1	5,0
7.5.7.7	Невская	23,5	20,8	50,1	—	5,6	4,9
7.5.7.8	Олимпийская	34,5	21,1	39,1	—	5,3	4,0
7.5.7.9	Свиная	23,7	13,0	57,3	—	6,0	5,5
7.5.7.10	Сервелат	29,3	24,0	40,5	—	6,2	5,0
7.5.7.11	Советская	24,2	23,0	47,0	—	5,8	5,0
7.5.7.12	Столичная	26,0	24,0	43,4	—	6,6	5,5

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1001	284	28	24	169	2,4	0,18	0,11	2,75	256
877	182	26	12	118	1,7	—	—	—	261
979	210	18	18	113	1,9	—	—	—	329
981	221	19	18	132	1,9	—	—	—	309
905	244	17	23	158	1,6	0,09	0,10	2,70	246
865	237	18	20	152	2,2	0,08	0,10	2,10	239

1544	324	30	22	214	3,0	0,16	0,16	4,63	420
1743	399	26	23	182	2,4	0,13	0,16	5,00	406
1764	366	33	33	228	3,1	—	—	—	425

1622	302	26	25	202	2,2	0,30	0,13	2,57	423
1465	276	28	18	185	2,4	—	—	—	366
1467	309	26	25	204	2,3	—	—	—	466
1603	328	30	30	215	2,9	—	—	—	448
1636	382	31	27	250	3,3	—	—	—	287
1505	298	27	24	188	2,8	0,08	0,13	3,30	402
1468	316	27	25	217	2,6	0,23	0,13	3,15	463
1622	329	28	24	200	2,2	0,27	0,13	2,68	417
1458	273	26	20	142	1,9	0,10	0,11	3,10	373
1630	334	29	27	226	2,7	0,19	0,20	2,25	376

2217	364	37	27	243	3,7	0,51	0,22	4,45	492
1748	290	24	24	202	2,2	0,64	0,22	3,00	499
1800	220	26	27	170	2,1	0,06	0,12	3,33	608
2050	406	39	34	323	4,1	0,26	0,25	5,20	514
2429	433	43	45	293	3,5	—	—	—	467
2036	439	38	30	284	3,9	—	—	—	473
2203	277	36	28	225	2,1	0,50	0,17	3,40	534
1856	331	31	24	235	2,6	0,59	0,22	4,50	436
1900	139	28	17	167	1,4	0,51	0,17	2,80	568
2226	400	38	30	271	2,1	0,52	0,20	4,00	461
2324	333	37	27	236	2,5	0,56	0,21	4,55	515
2215	344	38	27	235	2,9	0,35	0,25	4,15	487

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

7.5.8 Продукты из свинины

7.5.8.1	Ветчина в форме	53,5	22,6	20,9	—	3,0	2,1
7.5.8.2	Грудинка копчено-запеченная	33,8	10,0	52,7	—	3,5	2,4
7.5.8.3	Грудинка сырокопченая	23,0	8,9	63,3	—	4,8	4,0
7.5.8.4	Корейка копчено-запеченная	37,7	10,2	48,2	—	3,9	2,5
7.5.8.5	Корейка сырокопченая	37,4	10,5	47,4	—	4,7	4,0
7.5.8.6	Окорок тамбовский вареный	57,0	14,3	25,6	—	3,1	2,3

7.6 Консервы мясные

7.6.1	Баранина тушеная	64,0	17,3	17,0	—	1,7	1,0
7.6.2	Ветчина любительская	68,2	14,9	13,7	—	3,2	2,5
7.6.3	Ветчина особая	72,8	17,6	6,2	—	3,4	2,5
7.6.4	Говядина отварная в собственном соку	56,6	24,5	16,6	—	2,3	1,2
7.6.5	Говядина тушеная	64,3	16,8	17,0	—	1,9	1,0
7.6.6	Гуляш бараний	64,4	14,9	14,6	4,0	2,1	1,3
7.6.7	Гуляш говяжий	64,6	17,1	12,0	4,0	2,3	1,3
7.6.8	Гуляш свиной	56,0	15,0	22,8	4,0	2,2	1,3
7.6.9	Завтрак туриста (баранина)	66,1	18,0	13,8	—	2,1	1,4
7.6.10	Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	—	2,2	1,4
7.6.11	Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	—	2,1	1,4
7.6.12	Каша «особая» пшеничная с говядиной	60,6	6,5	12,9	17,8	2,2	1,5
7.6.13	Каша «особая» пшеничная со свининой	58,0	5,9	16,2	17,8	2,1	1,5
7.6.14	Колбасный фарш ветчинно-рубленный	62,0	13,2	18,9	2,8	3,1	2,2
7.6.15	Колбасный фарш любительский	55,0	11,0	28,5	3,0	2,5	1,8
7.6.16	Колбасный фарш отдельный	57,2	13,6	23,7	2,9	2,6	1,8
7.6.17	Конина тушеная	70,6	18,7	8,4	—	2,3	1,3
7.6.18	Мясо в белом соусе	63,1	18,0	12,8	3,8	2,3	1,3
7.6.19	Оленина тушеная	68,3	19,3	10,4	—	2,0	1,0
7.6.20	Паштет мясной	58,1	16,4	23,3	0,4	1,8	1,0
7.6.21	Паштет печеночный	54,7	11,6	28,9	2,5	2,3	1,2
7.6.22	Свинина жирная	28,9	8,0	61,3	—	1,8	1,3
7.6.23	Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	—	1,8	1,0
7.6.24	Субпродукты измельченные	75,1	14,1	9,0	—	1,8	1,1
7.6.25	Фарш свиной сосисочный	62,2	10,6	20,4	4,4	2,4	1,7
7.6.26	Язык говяжий в желе	64,3	71,8	15,1	0,6	2,2	1,7

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	

903	400	22	35	268	2,6	—	—	—	279
1087	159	18	13	100	1,6	0,31	0,08	1,65	514
1608	208	26	19	143	1,4	—	—	—	605
1134	255	23	308	176	2,1	0,32	0,06	2,25	475
1617	268	27	23	182	1,8	0,61	0,07	2,30	469
967	336	21	30	225	2,2	0,52	0,13	2,00	288
449	232	14	17	139	1,8	0,03	0,13	3,30	222
943	272	25	22	147	1,6	—	—	—	183
955	277	26	26	201	1,3	0,34	0,16	2,14	126
548	319	13	28	202	3,4	—	—	—	247
444	284	14	19	178	2,4	0,02	0,15	4,00	220
598	203	19	16	122	1,6	—	—	—	207
598	274	19	18	172	2,3	—	—	—	192
590	211	18	18	143	1,4	—	—	—	281
579	206	15	16	124	1,6	0,03	0,12	3,15	196
579	206	15	19	175	2,3	0,02	0,16	4,10	176
571	213	14	19	145	1,4	0,26	0,13	2,30	206
583	114	17	31	96	2,5	—	—	—	213
581	103	16	31	91	2,3	—	—	—	241
892	269	17	21	176	2,1	—	—	—	234
740	188	15	15	133	1,4	0,08	0,10	2,70	313
751	249	16	18	160	2,0	—	—	—	279
532	363	20	24	181	3,1	0,02	0,10	2,70	150
550	284	18	19	178	2,3	—	—	—	202
460	275	18	20	193	2,6	—	—	—	171
446	307	14	20	188	2,5	—	—	—	277
539	170	11	14	244	6,3	—	—	—	317
487	107	12	10	70	0,8	0,12	0,09	2,12	584
440	410	12	20	160	1,6	0,14	0,14	2,45	349
460	61	17	12	75	2,0	0,04	0,21	2,00	137
716	200	17	19	139	1,3	0,12	0,11	2,00	244
693	237	20	19	191	6,0	0,02	0,19	1,82	210

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6

7.7 Жиры животные топленые

7.7.1	Жир бараний	0,3	0	99,7	0
7.7.2	Жир говяжий	0,3	0	99,7	0,07
7.7.3	Жир костный	0,3	0	99,7	0
7.7.4	Жир свиной	0,3	0	99,7	0,02
7.7.5	Шпик свиной	5,7	1,4	92,8	0,1
7.7.6	Шпик свиной соленый (без шкурки)	5,5	1,4	90,0	3,1

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

—	—	—	—	—	—	0,06	0	—	—	—	—	897
10,5	6,0	0	—	7,0	—	0,03	0,4	—	—	—	—	897
—	—	—	—	—	—	—	0,3	—	—	—	—	897
1,0	1,0	0,5	0,8	2,0	0,05	0,01	0	—	—	—	—	897
21	14	2,0	—	13,0	—	0,01	0	—	—	—	—	841
—	—	—	—	—	—	0,01	0	—	—	—	—	816

ТАБЛИЦА 8. ПТИЦА, ПРОДУКТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ЯИЦЕПРОДУКТЫ

Индекс	Продукт	Категория	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

8.1 Птица

8.1.1	Бройлеры (цыплята)	I	63,8	18,7	16,1	0,5	0,9
		II	67,7	19,7	11,2	0,5	0,9
8.1.2	Гуси	I	45,0	15,2	39,0	—	0,8
		II	54,4	17,0	27,7	—	0,9
8.1.3	Гусята	I	53,4	16,6	28,8	—	0,8
		II	65,1	19,1	14,6	—	1,0
8.1.4	Индийки	I	57,3	19,5	22,0	—	0,9
		II	64,5	21,6	12,0	0,8	1,1
8.1.5	Индюшата	I	68,0	18,5	11,7	0,6	0,9
		II	71,2	21,7	5,0	0,6	1,0
8.1.6	Куры	I	61,9	18,2	18,4	0,7	0,8
		II	69,1	21,2	8,2	0,6	0,9
8.1.7	Перепелки	I	63,1	18,2	17,3	0,4	1,0
8.1.8	Утки	I	45,6	15,8	38,0	—	0,6
		II	56,7	17,2	24,2	—	0,9
8.1.9	Утята	I	56,0	16,0	27,2	—	0,8
		II	60,3	18,0	20,7	—	1,0

8.2 Яйцепродукты

8.2.1	Яйца куриные	I	74,0	12,7	11,5	0,7	1,0
8.2.2	Яйца перепелиные	I	73,3	11,9	13,1	0,6	1,2
8.2.3	Меланж		74,0	12,7	11,5	0,7	1,0
8.2.4	Яичный порошок		7,3	46,0	37,3	4,5	4,9
8.2.5	Сухой белок		9,0	82,4	1,8	7,2	5,6
8.2.6	Сухой желток		3,4	31,1	52,2	4,7	3,5

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы										ккал
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

70	236	14	19	160	1,3	0,04	0,09	0,15	6,10	183
88	242	12	22	175	1,7	0,03	0,11	0,16	6,40	127
91	240	12	30	165	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	412
99	274	14	34	179	2,4	0,02	0,09	0,26	5,60	317
102	260	10	27	160	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	326
112	285	13	30	180	2,4	0,02	0,08	0,23	5,20	326
90	210	12	19	200	1,4	0,01	0,05	0,22	7,80	276
100	257	18	25	227	1,8	0,01	0,07	0,19	8,00	197
80	210	11	15	195	2,0	0,03	0,07	0,18	7,60	182
90	250	15	22	210	2,2	0,03	0,07	0,18	7,60	134
70	194	16	18	165	1,6	0,07	0,07	0,15	7,70	241
79	240	18	21	190	1,6	0,07	0,07	0,14	7,80	161
35	257	21	25	190	3,2	0,07	0,10	0,26	8,30	230
58	156	10	15	136	1,9	0,05	0,12	0,17	5,80	405
90	160	12	13	156	1,9	0,05	0,18	0,19	6,00	287
60	132	10	15	156	1,9	0,06	0,22	0,24	5,70	309
83	158	11	12	156	1,9	0,05	0,27	0,24	5,70	258

Продолжение табл. 8

Индекс	Продукт	Категория	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8

8.3 Полуфабрикаты из птицы

8.3.1	Грудка цыпленка-бройлера		75,0	19,6	4,1	0,3	1,0
8.3.2	Четвертина цыпленка-бройлера		69,6	16,5	12,6	0,5	0,8
8.3.3	Филе куриное		73,0	23,6	1,9	0,4	1,1
8.3.4	Окорочок куриный		66,6	21,3	11,0	0,1	1,0

8.4 Субпродукты птицы

8.4.1	Печень цыплят-бройлеров		72,9	20,6	3,7	1,5	1,3
8.4.2	Сердце цыплят-бройлеров		72,4	17,3	8,3	0,9	1,1
8.4.3	Мышечный желудок цыплят-бройлеров		73,3	20,7	4,0	0,8	1,2
8.4.4	Печень кур		70,9	20,4	5,9	1,4	1,4
8.4.5	Сердце кур		72,0	15,8	10,3	0,8	1,1
8.4.6	Мышечный желудок кур		70,9	21,0	6,4	0,6	1,1

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

8.5 Колбасы вареные

8.5.1	Подмосковная	65,6	17,2	11,6	1,8	3,8	2,3
8.5.2	Зеленоградская	64,9	17,2	12,1	2,5	3,3	2,3

8.6 Готовые быстрозамороженные блюда

8.6.1	Мясо цыплят паровое	62,1	23,3	13,3	0,3	1,0	0,2
8.6.2	Мясо цыплят жареное	56,1	26,2	16,0	0,3	1,4	0,6

8.7 Консервы

8.7.1	Курица в собственном соку	64,4	23,2	9,9	0,4	2,1	1,2
8.7.2	Утка в собственном соку	64,0	16,0	17,5	0,3	2,2	1,2
8.7.3	Фарш колбасный куриный	66,9	13,9	14,9	1,4	2,9	1,2
8.7.4	Фарш колбасный ставропольский	61,9	12,2	21,8	1,9	2,7	1,2

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы										
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

66	266	9	24	181	1,4	сл.	0,09	0,08	7,69	116
96	242	15	21	140	1,6	0,02	0,12	0,14	3,30	181
60	292	8	26	171	1,4	сл.	0,07	0,07	10,9	113
85	260	16	20	140	2,0	0,04	0,10	0,20	4,3	185

92	313	11	23	251	13,0	10,0	0,45	1,86	8,5	122
115	264	10	19	137	5,2	0,04	0,30	0,90	4,47	148
97	329	12	18	131	3,7	0,03	0,19	0,15	2,30	122
90	289	15	24	268	17,5	12,0	0,50	2,10	10,0	140
94	260	10	19	178	5,6	0,06	0,26	1,07	4,30	159
83	299	13	17	106	6,4	0,04	0,14	0,25	3,21	130

Продолжение табл. 8

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы											
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

980	234	38	17	206	3,2	0,02	сл.	0,23	0,16	3,60	180
950	222	36	18	186	2,4	0,02	сл.	0,18	0,14	3,90	188

128	136	20	16	131	1,4	0,02	сл.	0,08	0,16	5,60	214
176	221	20	22	201	1,7	0,03	сл.	0,10	0,16	7,72	250

620	262	15	30	130	1,2	сл.	0,05	0,03	0,11	6,10	184
560	165	21	40	117	1,2	сл.	0,09	0,04	0,14	3,94	223
644	172	37	21	150	2,4	0,01	сл.	0,03	0,10	4,00	193
603	164	29	18	137	1,8	0,01	сл.	0,06	0,12	3,50	251

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8

8.8 Консервы для детского и диетического питания

8.8.1	«Крошка», «Птенчик», «Бу-туз»	80,0	10,2	7,0	2,2	0,6	0,2
8.8.2	«Суп-пюре куриный»	81,2	6,2	6,1	5,3	1,2	0,7
8.8.3	Паштет «Богатырь»	66,7	15,7	15,4	0,9	1,3	0,9
8.8.4	Паштет «Школьный»	66,6	15,1	15,7	1,0	1,6	0,5

8.9 Полуфабрикаты для детского питания

8.9.1	Котлеты куриные «Школьные»	68,5	13,8	5,7	10,0	2,0	0,8
8.9.2	Биточки куриные «Детские»	71,9	12,3	5,5	8,5	1,8	1,0

ТАБЛИЦА 9. РЫБА, РЫБНЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт-тивные вещества	Зола
1	2	3	4	5	6	7

9.1 Рыба свежая, охлажденная, мороженая

9.1.1	Акула катран	71,9	19,9	7,0	1,0	1,2
9.1.2	Анчоус атлантический	71,5	20,1	6,1	0,2	2,3
9.1.3	Аргентина	79,1	17,6	2,0	—	1,3
9.1.4	Баттерфиш осенне-зимняя	66,7	17,3	14,6	—	1,4
9.1.5	Баттерфиш весенне-летняя	73,3	17,3	7,9	—	1,5
9.1.6	Берикс	77,8	20,3	0,8	0,4	1,1
9.1.7	Бесуго	71,5	20,0	7,2	—	1,3
9.1.8	Вобла	78,2	18,0	2,6	—	1,2
9.1.9	Гладкоголов	88,8	8,0	1,9	0,2	1,3
9.1.10	Горбуша	71,8	21,0	7,0	0,5	1,2
9.1.11	Джакас	73,9	20,3	4,3	0,6	1,5
9.1.12	Дрепана	78,2	19,4	1,1	—	1,3
9.1.13	Желтоперка	75,8	17,9	4,0	0,8	2,3
9.1.14	Жерех	77,5	18,8	2,6	—	1,1
9.1.15	Зеленоглазка	73,8	19,6	4,3	0,7	2,3
9.1.16	Зубатка пестрая (пятнистая)	74,1	19,6	5,3	—	1,1
9.1.17	Зубатка полосатая	77,9	16,0	5,0	—	1,1
9.1.18	Зубан	73,5	18,8	6,3	0,2	1,4

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы											
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

105	114	12	12	79	1,8	0,01	сл.	0,02	0,07	2,00	113
341	116	34	16	61	0,5	0,02	0,18	0,01	0,11	1,72	101
380	158	17	20	82	7,0	1,35	0,06	0,01	0,50	3,56	203
257	157	17	16	91	1,4	0,06	0,42	0,02	0,16	2,08	212

380	162	16	17	96	3,1	0,02	0,01	0,15	0,24	3,62	148
420	200	13	16	79	2,8	0,03	0,01	0,13	0,23	3,24	139

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

120	300	20	35	240	2,00	—	—	—	—	—	143
160	300	120	60	220	2,6	0,03	0,02	0,19	0,8	сл.	135
100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,30	5,0	—	88
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	201
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	140
100	335	30	35	220	0,63	—	—	0,20	4,5	—	88
100	200	30	35	220	1,50	—	—	—	—	—	145
100	160	40	25	220	0,60	—	—	—	—	—	95
130	300	30	60	150	0,90	сл.	0,04	0,05	0,51	сл.	49
100	335	20	30	200	0,63	0,03	0,20	0,16	2,50	сл.	147
100	450	65	60	220	2,60	—	—	0,30	6,5	—	120
100	300	40	30	190	2,50	—	—	0,20	5,5	—	88
160	360	120	60	220	2,60	0,02	0,10	0,10	1,3	0,4	108
100	265	30	35	220	0,63	0,02	0,02	0,06	1,00	1,0	99
160	300	120	60	220	2,60	0,05	0,07	0,07	1,6	0,5	117
100	335	30	35	180	0,50	0,01	0,24	0,04	2,5	2,4	126
100	335	30	35	180	0,50	—	—	—	—	—	109
125	400	45	35	150	2,0	0,01	0,04	0,06	2,80	2,1	132

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт- тивные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7
9.1.19	Камбала азово-черноморская	78,9	18,2	1,3	0,4	1,6
9.1.20	Камбала дальневосточная	79,7	15,7	3,0	—	1,6
9.1.21	Карась	78,9	17,7	1,8	—	1,6
9.1.22	Карп	77,4	16,0	5,3	—	1,3
9.1.23	Кета	74,2	19,0	5,6	—	1,2
9.1.24	Килька балтийская	75,0	14,1	9,0	—	1,9
9.1.25	Килька каспийская обыкновенная	66,8	18,5	13,1	—	1,6
9.1.26	Клыкач	68,2	14,4	16,1	—	1,3
9.1.27	Корюшка зубастая (азнатская)	78,6	15,4	4,5	—	1,5
9.1.28	Красноглазка	71,8	21,9	4,2	0,5	2,1
9.1.29	Красноперка дальневосточная	76,9	18,3	3,0	—	1,8
9.1.30	Курок	81,5	15,8	0,9	0,3	1,8
9.1.31	Ледяная рыба	78,8	17,7	2,2	0,4	1,3
9.1.32	Лемонема	82,3	15,9	0,4	0,3	1,4
9.1.33	Летрин	77,7	20,2	0,4	—	1,7
9.1.34	Лещ	77,7	17,1	4,1	—	1,1
9.1.35	Лещ морской	71,1	21,3	6,4	—	1,2
9.1.36	Луфарь океанический	75,6	19,7	3,4	—	1,3
9.1.37	Мавроликус	70,7	14,0	13,0	0,4	2,3
9.1.38	Макрель	74,5	20,7	3,4	—	1,4
9.1.39	Макрурус малоглазый	91,2	7,1	0,4	0,2	1,3
9.1.40	Макрурус тупорылый	83,8	13,3	1,6	0,1	1,3
9.1.41	Масляная рыба	75,5	18,8	4,2	—	1,5
9.1.42	Мерроу	76,5	19,4	2,9	—	1,2
9.1.43	Минтай	81,9	15,9	0,9	0,1	1,3
9.1.44	Мойва весенняя	78,4	13,1	7,1	—	1,4
9.1.45	Мойва осенняя	66,9	13,6	18,1	—	1,4
9.1.46	Навага беломорская	77,9	19,2	1,6	0,6	1,3
9.1.47	Навага дальневосточная	82,3	15,1	0,9	—	1,7
9.1.48	Нототения мраморная	73,7	15,7	9,5	—	1,1
9.1.49	Нотоскопелус кроузери	64,7	15,5	17,5	0,6	2,3
9.1.50	Окунь морской	77,1	18,2	3,3	—	1,4
9.1.51	Окунь речной	79,2	18,5	0,9	—	1,4
9.1.52	Осетр каспийский и азово-черноморский	71,4	16,4	10,9	—	1,3
9.1.53	Ошибень	81,5	16,7	0,6	0,3	1,2
9.1.54	Пагрус	75,7	19,8	3,0	—	1,5
9.1.55	Палтус белокорый	76,9	18,9	3,0	—	1,2
9.1.56	Палтус черный	70,1	12,8	16,1	—	1,0
9.1.57	Пелагида океаническая	62,4	22,4	14,2	0,6	1,0
9.1.58	Пикша	81,4	17,2	0,2	—	1,2
9.1.59	Псенопис	79,4	14,6	3,7	0,2	2,3
9.1.60	Путассу	79,2	18,5	0,9	0,3	1,4
9.1.61	Рыба-капитан	77,7	19,4	1,6	—	1,3
9.1.62	Рыба-лист	75,1	20,3	3,2	—	1,4
9.1.63	Сазан азовский крупный	75,3	18,4	5,3	—	1,0
9.1.64	Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	78,0	18,2	2,7	—	1,1

Минеральные вещества							Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
200	320	20	35	400	0,70	0,02	0,11	0,05	1,60	1,8	85
200	320	20	35	400	0,70	сл.	0,06	0,11	1,0	1,0	90
100	280	70	25	220	0,87	—	—	—	—	—	87
55	265	35	25	210	0,80	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8	112
100	335	20	30	200	0,63	0,04	0,33	0,20	2,00	2,2	127
120	380	50	35	220	1,35	—	—	—	—	—	137
100	350	60	35	270	1,40	0,06	0,02	0,12	3,7	1,1	192
100	360	40	20	220	1,30	сл.	0,07	0,09	2,3	сл.	203
135	390	80	35	240	0,70	—	—	—	—	—	102
150	350	50	45	160	0,30	0,03	0,06	0,19	2,2	1,2	126
100	335	40	35	235	0,40	—	—	—	—	—	100
170	380	50	35	280	2,00	0,04	0,06	0,06	1,4	1,5	71
160	250	30	25	220	0,50	0	0,05	0,13	1,3	1,2	91
100	200	30	35	220	1,70	—	0,01	0,03	0,59	—	67
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	84
70	265	25	30	220	0,30	0,03	0,12	0,10	2,0	—	105
100	355	100	35	210	2,10	—	—	—	—	—	143
100	335	75	30	220	1,80	—	—	—	—	—	109
160	300	120	60	200	2,60	0,06	0,01	0,27	5,9	0,4	173
170	335	50	40	240	1,80	—	—	—	—	—	113
130	300	30	60	150	0,90	0,03	0,08	0,20	2,0	1,4	32
130	300	30	35	150	0,63	—	0,17	0,13	4,3	1,7	68
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	113
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	104
120	420	40	55	240	0,80	0,01	0,11	0,11	1,0	1,8	72
130	290	30	30	240	0,40	0,04	0,03	0,15	0,8	2,8	116
130	290	30	30	240	0,40	—	—	—	—	—	217
140	335	40	40	240	0,70	—	0,23	0,09	1,05	—	91
100	400	150	35	220	0,63	—	—	—	—	—	69
100	310	30	35	210	1,50	0,08	0,12	0,10	2,3	0,2	148
160	300	120	60	220	2,60	—	0,22	—	1,2	0,7	220
80	300	30	30	210	1,20	0,01	0,11	0,12	1,6	1,4	103
100	280	50	75	270	0,70	—	—	—	—	—	82
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	164
150	335	30	35	220	1,50	0,07	0,07	0,06	1,2	0,2	72
100	450	30	35	220	3,40	—	—	—	—	—	106
100	450	30	60	220	0,70	0,12	0,05	0,11	2,0	0,2	103
100	450	30	50	220	0,30	—	—	0,15	1,2	—	196
70	300	20	35	200	1,50	—	0,27	0,13	8,13	—	217
120	300	20	35	180	0,66	—	0,09	0,15	3,0	—	71
160	300	120	60	220	2,60	—	—	—	—	—	92
120	335	40	40	210	0,70	0,04	0,02	—	1,93	1,4	82
100	370	35	50	240	2,80	—	—	—	—	—	92
100	300	30	35	255	1,80	0,06	0,04	0,06	2,33	сл.	110
55	260	90	25	240	2,20	—	—	—	—	—	121
55	280	35	25	220	0,63	—	—	—	—	—	97

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Экстракт- тивные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7
9.1.65	Рыба-сабля	76,2	19,3	3,2	0,4	1,3
9.1.66	Сайда	79,2	19,1	0,5	—	1,2
9.1.67	Сайра крупная	60,0	18,6	20,8	—	1,0
9.1.68	Сайра средняя	65,4	19,5	14,1	—	1,0
9.1.69	Сайра мелкая	71,3	20,4	7,0	—	1,5
9.1.70	Салака весенне-летняя	78,2	17,5	3,0	—	1,3
9.1.71	Салака осенне-зимняя	73,4	17,0	8,3	0,2	1,3
9.1.72	Салилота	80,9	16,5	0,8	0,3	1,8
9.1.73	Сардина океаническая	69,2	19,0	10,0	0,5	1,8
9.1.74	Сеvрюга	71,6	16,9	10,3	—	1,2
9.1.75	Сельдь атлантическая жир- ная	61,3	17,7	19,5	—	1,5
9.1.76	Сельдь атлантическая нежир- ная	72,9	19,1	6,5	—	1,5
9.1.77	Сельдь тихоокеанская жир- ная	69,5	14,0	15,0	—	1,5
9.1.78	Сельдь тихоокеанская нежир- ная	73,5	18,0	7,0	—	1,5
9.1.79	Сельдь иваси крупная	61,9	19,5	17,3	—	1,3
9.1.80	Сельдь иваси мелкая	71,8	21,5	5,0	—	1,7
9.1.81	Сериолелла	70,2	19,4	9,2	—	1,2
9.1.82	Серебрянка	83,8	8,3	5,6	0,3	2,3
9.1.83	Скат-лисица	72,9	24,0	1,6	0,2	1,5
9.1.84	Сквама	77,4	17,3	3,9	0,3	1,4
9.1.85	Скумбрия атлантическая	67,5	18,0	13,2	—	1,3
9.1.86	Скумбрия дальневосточная	61,4	19,3	18,0	—	1,3
9.1.87	Снэк	70,6	21,8	6,3	0,4	1,3
9.1.88	Солнечник	77,5	18,9	2,2	—	1,4
9.1.89	Сом	76,7	17,2	5,1	—	1,0
9.1.90	Ставрида океаническая	75,6	18,5	4,5	—	1,4
9.1.91	Судак	79,2	18,4	1,1	—	1,3
9.1.92	Сырок (пелядь)	74,2	19,1	5,5	—	1,2
9.1.93	Терпуг	77,6	17,8	3,4	0,3	1,2
9.1.94	Терпужок южный	76,1	19,5	3,0	0,4	1,2
9.1.95	Треска	82,1	16,0	0,6	—	1,3
9.1.96	Тунец	69,3	24,4	4,3	0,5	1,7
9.1.97	Угольная рыба крупная	69,8	12,2	16,9	—	1,1
9.1.98	Угольная рыба мелкая	78,1	14,2	6,4	—	1,3
9.1.99	Угорь	64,0	14,5	30,5	—	1,0
9.1.100	Удильщик	82,9	14,8	1,0	0,3	1,3
9.1.101	Хек серебристый	79,9	16,6	2,2	—	1,3
9.1.102	Щука	79,3	18,4	1,1	—	1,2
9.1.103	Эпигонус	70,4	16,5	11,8	—	1,3
9.1.104	Язь крупный и мелкий	75,4	19,0	4,5	—	1,1
9.1.105	Язык морской	83,2	10,3	5,2	0,4	1,3

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
100	335	50	35	250	1,30	0,03	0,06	0,05	2,2	1,0	106
70	340	15	25	300	0,85	—	—	—	—	—	81
100	285	15	20	220	0,80	—	—	—	—	—	262
100	285	15	20	220	0,63	—	—	—	—	—	205
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	143
70	210	20	20	220	1,00	—	—	—	—	—	97
70	210	20	20	220	1,00	0,03	0,02	0,15	1,7	0,4	143
100	335	90	75	220	0,63	0,02	0,10	0,07	0,53	0,4	73
140	385	80	40	280	2,45	0,01	0,01	0,15	4,04	1,3	166
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	160
100	310	60	30	280	1,00	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7	246
100	310	60	30	280	1,00	—	—	—	—	—	135
100	335	50	35	220	1,35	0,03	0,02	0,22	3,0	3,2	191
100	335	50	35	220	1,35	сл.	0,02	0,30	4,0	сл.	135
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	234
100	335	50	35	220	1,35	—	—	—	—	—	131
100	180	50	30	220	2,00	—	—	—	—	—	160
160	300	120	60	220	2,60	—	—	—	—	—	84
100	300	60	50	200	2,00	—	—	—	—	—	110
100	335	30	35	240	0,90	0,05	0,07	0,08	2,60	1,5	104
100	280	40	50	280	1,70	0,01	0,12	0,36	3,9	1,2	191
100	280	40	50	280	1,70	—	—	—	—	—	239
100	410	120	40	220	2,40	—	—	0,20	0,8	—	144
100	450	80	40	220	2,50	—	—	—	—	—	95
50	240	50	20	210	1,00	0,01	0,19	0,12	0,9	1,2	115
70	350	65	40	260	1,10	0,01	0,17	0,12	1,3	1,5	114
35	280	35	25	230	0,50	0,01	0,08	0,11	1,0	3,0	84
55	280	35	25	220	0,63	—	—	—	—	—	126
100	335	30	35	220	0,80	0,06	0,12	0,18	1,1	1,0	102
100	335	30	35	220	0,63	0,03	—	0,11	1,3	сл.	105
100	340	25	30	210	0,65	0,01	0,09	0,16	2,3	1,0	69
75	350	30	30	280	2,00	—	0,28	0,23	10,6	—	136
100	450	30	55	220	1,20	—	—	0,30	2,5	—	291
100	450	30	55	220	1,20	—	—	—	—	—	114
70	230	20	30	220	0,38	0,8	0,10	0,15	3,2	—	333
130	300	30	60	150	0,90	—	0,09	—	1,7	—	68
140	335	30	35	240	0,70	0,01	0,12	0,10	1,3	3,2	86
40	260	40	35	200	1,70	сл.	0,11	0,14	1,1	1,6	84
100	335	30	35	220	0,63	—	—	—	—	—	172
100	235	80	35	210	0,90	—	—	—	—	—	117
130	300	30	60	150	0,90	0,02	0,02	0,05	2,9	2,3	88

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	экстрак- тивные вещества	Зола
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7

9.2 Продукты из нерыбных объектов промысла

9.2.1	Кальмар (мясо)	76,4	18,0	4,2	—	1,4
9.2.2	Китовое мясо	73,1	22,5	3,2	—	1,2
9.2.3	Краб камчатский (мясо)	78,4	16,0	3,6	—	2,0
9.2.4	Креветка дальневосточная (мясо)	77,2	18,9	2,2	—	1,7
9.2.5	Морская капуста ¹	88,0	0,9	0,2	—	4,1
9.2.6	Мясо антарктической креветки варено-мороженое	75,3	20,6	1,7	0,3	2,4
9.2.7	Паста «Океан»	80,1	13,6	4,2	—	2,1
9.2.8	Трепанг (мясо)	89,4	7,3	0,6	—	—
9.2.9	Моллюск рапана	80,5	16,7	1,1	0,2	1,7
9.2.10	Мидии	87,8	9,1	1,5	—	1,6
9.2.11	Мясо ластоногих	72,6	24,5	1,7	—	1,2

Минеральные вещества							Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

110	280	40	90	—	1,10	0	0,18	0,09	2,54	1,5	110
—	263	14	30	165	2,10	—	0,05	0,33	3,7	2,2	119
130	310	100	50	260	4,30	0,03	0,05	0,08	3,0	1,0	96
450	260	135	60	220	2,2	сл.	0,06	0,11	1,0	1,4	95
520	970	40	170	55	16,0	0,15 ²	0,04	0,06	0,4	2,0	5
—	—	—	—	—	—	—	0,04	0,01	0,69	—	98
400	170	108	67	—	1,3	—	0,07	0,08	2,0	1,7	92
—	—	48	59	—	2,0	—	—	—	—	—	35
82	—	84	72	—	11,0	—	—	—	—	—	77
—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,14	0,58	1,0	50
105	350	10	28	243	9,9	0,02	0,08	0,08	1,61	0,73	113

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе NaCl
граммы						
1	2	3	4	5	6	7

9.3 Рыба. Соленая продукция

9.3.1	Горбуша	54,1	22,1	9,0	14,8	13,7
9.3.2	Кета	54,7	24,3	9,6	11,4	10,2
9.3.3	Килька балтийская	61,0	17,1	7,6	14,3	9,9
9.3.4	Лещ каспийский средний	53,7	25,2	4,8	16,3	15,3
9.3.5	Лосось каспийский потрошенный с головой	53,0	21,0	20,5	5,5	4,5
9.3.6	Сельдь атлантическая среднесоленая	63,0	17,0	8,5	11,5	10,7
9.3.7	Сельдь иваси специального посола ³	62,1	17,5	11,4	9,0	8,6
9.3.8	Сельдь тихоокеанская слабо-соленая	53,9	19,1	17,6	9,4	8,2
9.3.9	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	52,8	17,4	17,1	12,7	11,5
9.3.10	Семга потрошенная с головой	56,5	22,5	12,5	8,5	7,5
9.3.11	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	60,7	23,1	0,6	15,6	14,4
9.3.12	Тюлька весенняя ⁴	46,8	19,8	16,2	17,2	15,2

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

—	278	60	29	126	2,5	сл.	0,20	0,16	2,6	1,2	169
—	317	23	—	236	0,7	—	—	—	—	—	184
—	187	91	51	—	0,5	—	—	—	—	—	137
—	146	226	38	266	2,6	—	0,10	0,14	2,8	—	144
—	351	23	28	241	1,1	—	—	—	—	—	269
4800	215	80	40	270	2,4	0,02	0,02	0,13	1,84	0,8	145
3900	250	170	90	—	3,5	—	сл.	0,19	3,02	—	173
—	162	66	51	—	—	—	—	—	—	—	235
—	115	72	71	—	—	0,03	0,03	0,18	1,75	1,3	224
—	221	40	62	243	2,5	—	—	—	—	—	203
—	300	36	18	250	—	—	—	0,14	2,3	—	98
—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	—	225

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7
9.3.13	Тюлька осенняя	48,5	15,7	22,3	13,5	10,8
9.3.14	Хамса весенняя [†]	52,8	21,2	9,0	17,0	15,1
9.3.15	Хамса осенняя	42,0	17,5	24,7	15,8	12,0
9.4	Икра. Соленая продукция					
9.4.1	Белужья зернистая	54,2	27,2	14,2	4,4	3,8
9.4.2	Горбуши зернистая	49,7	31,2	11,7	7,4	5,5
9.4.3	Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	7,7	5,8
9.4.4	Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	6,5	5,4
9.4.5	Осетровая зернистая	58,0	28,9	9,7	5,4	4,0
9.4.6	Осетровая паюсная	39,5	36,0	10,2	6,3	4,8
9.4.7	Севрюжья зернистая	54,0	28,4	11,9	5,5	4,1
9.5	Рыба. Продукция горячего копчения					
9.5.1	Камбала речная (балтийская)	62,7	22,0	11,6	3,7	2,5
9.5.2	Килька балтийская (копчушка) осенняя	67,3	21,3	8,5	2,9	1,9
9.5.3	Лещ средний	59,9	32,8	4,5	2,8	1,2
9.5.4	Окунь морской крупный	64,8	23,5	9,0	3,7	2,0
9.5.5	Салака (копчушка)	65,1	25,4	5,6	4,2	2,9
9.5.6	Треска потрошенная без головы	69,4	26,0	1,2	2,7	1,6
9.6	Рыба. Продукция холодного копчения					
9.6.1	Вобла каспийская крупная и средняя	50,0	31,1	6,3	12,6	11,4
9.6.2	Лещ каспийский крупный и средний	53,3	29,7	4,6	12,4	11,0
9.6.3	Окунь морской (балычок)	53,5	26,4	10,4	9,7	8,2
9.6.4	Сельдь тихоокеанская жирная	53,2	20,3	16,0	10,5	9,7
9.6.5	Скумбрия атлантическая	60,3	23,4	6,4	9,9	9,0
9.6.6	Сгаврида атлантическая	72,2	17,1	2,8	8,7	7,9
9.7	Рыба. Сушеная и вяленая продукция					
9.7.1	Вобла каспийская вяленая	34,7	46,4	5,5	13,5	11,3
9.7.2	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	38,5	42,0	5,9	13,6	11,8
9.7.3	Лещ каспийский мелкий вяленый	32,2	46,7	4,0	17,1	14,0

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы					ккал
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
—	208	400	—	410	—	—	—	—	—	—	264
—	—	346	—	372	—	—	—	—	—	—	166
—	—	346	—	372	—	—	—	—	—	—	292
—	—	—	—	—	—	1,05	0,12	0,40	0,87	1,8	237
—	264	75	141	426	2,0	—	—	—	—	—	230
—	265	90	29	490	1,8	0,45	—	—	—	—	251
—	190	35	35	—	1,5	0,04	0,67	0,22	0,70	2,3	131
—	—	—	—	—	—	0,18	0,30	0,36	1,52	1,7	203
—	—	50	37	594	3,4	0,15	—	—	—	—	236
—	—	—	—	—	—	0,10	0,28	0,37	1,52	2,0	221
—	292	126	38	255	4,5	—	—	—	—	—	192
—	301	110	51	286	3,5	—	—	—	—	—	162
—	351	102	43	237	1,2	—	—	—	—	—	172
—	324	63	23	215	0,6	—	—	—	—	—	175
—	435	63	55	348	3,0	0,02	0,16	0,16	2,48	1,6	152
560	310	65	50	230	1,7	0,01	0,11	0,17	0,95	1,2	115
—	169	189	39	222	2,9	—	—	—	—	—	181
—	165	205	32	200	3,4	—	—	—	—	—	160
—	193	64	26	211	1,2	—	—	—	—	—	199
—	—	77	55	—	0,5	сл.	0,03	0,18	1,75	1,3	225
—	128	80	48	—	0,8	0,02	0,12	0,18	2,9	2,9	150
—	135	60	40	—	0,7	0,02	0,16	0,15	1,83	2,0	94
—	630	368	49	470	6,9	—	—	—	—	—	235
—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	—	221
—	536	274	46	413	5,2	—	—	—	—	—	223

Продолжение табл. 9

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы					ккал
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

—	408	1468	97	1040	7,0	—	—	—	—	—	264
—	408	1468	97	1040	7,0	—	—	—	—	—	159
—	261	37	26	178	2,5	—	—	—	—	—	228
—	254	42	22	191	2,7	—	—	—	—	—	177
—	240	39	21	181	2,6	—	—	—	—	—	194
—	129	37	19	146	1,9	—	—	—	—	—	302
—	300	266	45	248	—	—	—	—	—	—	141
—	300	266	45	248	—	—	—	—	—	—	168

Продолжение табл. 9

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы						миллиграммы				ккал
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

—	480	34	83	258	—	—	—	—	—	234
—	260	185	56	230	0,9	сл.	0,03	0,14	2,75	136
—	334	161	43	239	1,3	—	—	—	—	129
400	200	150	60	—	5,4	—	0,01	0,02	0,66	81
—	—	221	247	181	1,4	—	0,02	0,04	—	85
—	208	177	40	285	—	—	—	—	—	170
—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,17	1,6	163
—	110	35	50	230	1,9	4,40	0,05	0,41	1,79	613

103

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола	
					общая	в том числе NaCl
		граммы				
1	2	3	4	5	6	7

9.7.4	Снеток полесский солено-сушенный	27,4	46,3	8,8	17,5	11,4
9.7.5	Снеток псковский солено-сушенный	42,5	32,0	3,4	22,1	16,8
9.8	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения					
9.8.1	Боковник белужий холодного копчения	55,5	18,2	17,2	9,1	8,1
9.8.2	Балык осетровый вяленый (провесной)	54,7	21,6	10,1	13,6	11,4
9.8.3	Балык осетровый холодного копчения	57,2	20,4	12,5	9,9	8,6
9.8.4	Теша осетровая холодного копчения	47,6	17,6	25,7	9,1	8,1
9.9	Пресервы рыбные					
9.9.1	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	65,5	15,1	8,9	10,5	9,5
9.9.2	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	62,5	14,5	12,2	10,8	9,6

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола	
							общая	в том числе NaCl
		граммы						
1	2	3	4	5	6	7	8	9

9.10 **Рыбные консервы натуральные**

9.10.1	Белуга бланшированная	58,6	23,3	15,6	—	0,2	2,3	1,1
9.10.2	Горбуша	70,6	20,9	5,8	—	0,5	2,7	1,6
9.10.3	Кета	70,4	21,5	4,8	—	0,6	2,7	1,5
9.10.4	Креветки антарктические ⁵	78,9	17,8	1,1	—	—	2,2	1,7
9.10.5	Крабы	78,2	18,7	1,1	0,1	0	1,9	—
9.10.6	Нерка красная	67,2	18,8	10,5	—	0,6	2,9	2,0
9.10.7	Осетр	69,8	16,4	10,6	0,6	0,5	2,1	—
9.10.8	Печень трески	26,4	4,2	65,7	1,2	0,2	2,3	1,7

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Органические кислоты	Зола	
							общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.10.9	Скумбрия атлантическая	59,7	16,4	21,4	—	—	2,5	1,3
9.10.10	Скумбрия курльская	59,3	17,8	20,2	—	—	2,7	1,7
9.10.11	Тунец	74,0	22,5	0,7	—	—	2,8	2,3
9.11	Рыбные консервы в масле							
9.11.1	Камбала обжаренная	60,4	14,4	21,3	—	—	3,4	2,1
9.11.2	Сардины атлантические (ломтики)	59,0	17,9	19,7	—	—	3,4	1,5
9.11.3	Сардины дальневосточные	57,2	17,2	22,6	—	0,3	2,7	1,4
9.11.4	Сардины каспийские ⁶	69,7	16,0	17,7	—	—	2,6	1,7
9.11.5	Сайра бланшированная	56,0	18,3	23,3	—	—	2,4	1,4
9.11.6	Скумбрия атлантическая бланшированная	56,8	13,1	25,1	—	—	2,7	1,2
9.11.7	Ставрида обжаренная ⁷	53,6	15,6	27,4	—	—	3,4	1,9
9.11.8	Треска копченая	52,9	20,7	22,9	—	0,3	3,2	1,9
9.11.9	Тунец	59,6	22,0	15,9	—	—	2,5	2,1
9.11.10	Шпроты	46,4	17,4	32,4	0,4	0,3	3,1	2,2
9.12	Рыбные консервы в томатном соусе							
9.12.1	Горбуша	70,7	14,5	5,1	6,9	—	2,8	1,9
9.12.2	Камбала ⁷	72,3	12,6	5,4	6,3	—	3,4	2,5
9.12.3	Лещ	71,1	15,3	7,4	2,6	0,5	3,1	1,7
9.12.4	Осетр	67,2	14,7	12,0	3,4	0,4	2,3	1,7
9.12.5	Сазан	71,1	12,4	8,7	4,1	0,6	3,1	1,1
9.12.6	Северюга	66,6	16,1	11,5	2,8	0,4	2,6	1,8
9.12.7	Сом ⁸	72,9	12,9	6,3	4,3	0,4	3,2	1,5
9.12.8	Ставрида атлантическая	72,2	14,8	2,3	7,3	—	3,4	1,5
9.12.9	Судак	74,2	14,0	5,3	3,7	0,4	2,4	1,3
9.12.10	Щука ⁹	74,7	14,2	4,0	3,6	0,4	3,1	1,8

¹ Содержание углеводов — 3%, маннита — 1,4%, клетчатки — 0,6%, органических кислот — 2,5% в пересчете на альгиную 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%.

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	
мг						мг				
миллиграммы										
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
—	—	—	—	—	3,0	сл.	0,02	0,23	3,16	258
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	253
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	96
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	249
—	—	—	—	—	—	—	0,02	0,10	4,3	249
—	—	30	—	315	1,5	—	—	—	—	272
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	223
—	—	—	—	—	—	—	0,03	0,22	2,8	283
—	—	—	—	—	3,6	сл.	0,03	0,17	3,62	278
—	—	—	—	—	4,3	сл.	0,04	0,12	2,89	309
—	344	462	52	202	0,8	—	—	—	—	289
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	231
635	350	300	55	350	4,6	0,14	0,03	0,10	1,0	363
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	132
—	355	319	43	299	—	сл.	0,07	0,12	1,5	125
—	367	424	57	320	—	—	0,02	0,07	1,3	138
—	169	39	30	141	—	—	—	0,11	1,5	181
—	383	356	—	295	—	—	—	—	—	145
—	222	51	21	133	—	—	—	—	—	179
—	386	384	72	437	—	—	0,03	0,07	1,0	126
—	—	—	—	—	4,1	сл.	0,07	0,12	1,78	110
—	120	507	26	246	—	—	0,02	0,09	0,8	119
—	432	379	65	386	—	—	0,03	0,08	0,9	108

ТАБЛИЦА 10. ПЛОДОВООЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы			Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно-и дисахариды	крахмал	Клетчатка	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

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	81,0	2,4	0,5	5,0	9,6	0,4	0,1
10.1.3	Кукуруза целыми зернами	87,0	2,2	0,4	1,9	9,3	0,5	0,1
10.1.4	Морковь натуральная	88,6	1,0	0,1	6,0	0,2	0,7	0,1
10.1.5	Свекла натуральная	89,0	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	0,1	2,0	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	0	9,9	0	—	0,2
10.2.3	Томатный	94,3	1,0	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	8,0	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	78,0	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	0,5
10.3.7	Икра из кабачков	77,0	2,0	9,0	8,0	0,54	0,9	0,5

10.4 Концентрированные томатные продукты, соусы и прочие консервы

10.4.1	Томат-пюре	80,0	3,6	0	11,2	0,6	0,8	1,8
10.4.2	Томат-паста	70,0	4,8	0	18,0	1,0	1,1	2,5
10.4.3	Соус кубанский	69,3	2,6	0	21,2	1,0	1,1	1,2

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

1,3	0,9	360	99	20	21	62	0,7	0,30	0,11	0,05	0,70	10,0	40
1,3	0,9	360	—	9	—	55	0,6	сл.	0,03	0,05	1,00	6,0	72
1,4	1,0	400	—	5	—	50	0,4	0,02	0,02	0,05	0,95	4,8	58
1,7	1,1	440	161	42	13	41	0,6	5,40	0,03	0,04	0,60	4,0	29
1,8	1,2	480	288	15	16	29	0,6	сл.	0,01	0,03	0,20	4,0	31
1,6	1,2	480	260	10	15	35	0,8	1,0	0,01	0,02	0,40	15,0	20
1,4	0,8	320	260	10	15	35	0,8	1,0	0,01	0,02	0,40	15,0	11
1,7	1,4	560	130	37	13	28	0,8	0,30	0,01	0,03	0,30	5,0	16
1,7	0	62	522	104	48	49	3,4	2,50	0,02	0,15	0,60	20,0	16

0,4	0	26	130	19	7	26	0,6	1,60	0,01	0,02	0,16	3,0	28
0,3	0	45	148	19	17	18	0,6	0	сл.	0,04	0,20	3,0	42
0,7	0	3	240	7	12	32	0,7	0,50	0,03	0,03	0,30	10,0	19

2,0	1,2	540	253	31	31	50	2,9	2,80	0,04	0,08	0,35	7,0	113
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	1,4	610	253	31	31	50	2,9	3,00	0,04	0,07	0,35	3,9	180
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	1,4	620	235	30	29	94	6,0	0,88	0,03	0,07	—	6,4	117
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	---	-----	-----

2,1	1,6	700	173	62	33	47	5,6	4,00	0,05	0,10	0,95	20,0	109
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	------	-----

2,0	1,2	500	321	63	42	87	1,0	4,00	—	—	—	6,5	111
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	---	---	---	-----	-----

2,0	1,4	610	305	43	15	31	0,7	0,92	0,03	0,06	0,49	7,0	148
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	1,6	700	315	41	15	37	0,7	0,92	0,02	0,05	0,36	7,0	122
-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----	------	------	------	------	-----	-----

2,0	0	10	670	20	—	70	2,0	1,80	0,05	0,03	0,6	26,0	65
-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	------	------	-----	------	----

2,7	0	15	875	20	50	68	2,3	2,0	0,15	0,17	1,9	45,0	99
-----	---	----	-----	----	----	----	-----	-----	------	------	-----	------	----

3,6	2,0	800	875	12,0	—	18	0,8	1,0	—	—	—	17,0	99
-----	-----	-----	-----	------	---	----	-----	-----	---	---	---	------	----

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на являющуюся
					моно- и дисахариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

10.4.4	Соус томатный острый	70,6	2,5	0	20,8	1,0	0,6	1,5
10.4.5	Соус яблочный	77,2	0,4	0	19,4	0	0,8	0,5
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	72,0	1,8	9,0	11,5	0,2	1,0	0,6
10.5.2	Заправка для рассольника	83,6	1,0	9,0	2,2	0,1	0,5	0,6
10.5.3	Заправка для рассольника с томатом	83,0	1,1	9,0	1,7	0,1	0,6	0,6
10.5.4	Заправка для рассольника с перловой крупой	75,0	2,2	9,0	2,0	10,8	0,5	0,6
10.5.5	Морковь пассерованная с томатом на свином жире	76,0	1,7	10,0	9,6	0,2	1,0	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	83,0	2,0	5,5	3,2	5,4	1,1	0,9
10.5.8	Маринад овощной с томатом	83,0	1,1	8,0	5,2	0,1	0,6	0,6
10.5.9	Овощная закуска с томатом	75,0	2,3	12,0	5,0	1,1	1,5	0,9
10.5.10	Соус луковый	81,9	1,6	4,1	5,4	3,8	0,3	0,3
10.5.11	Соус тыквенный	73,4	0,7	0,1	24,3	3,2	0,3	0,4
10.5.12	Соевые бобы в томатном соусе	73,0	9,2	1,5	4,8	1,2	—	0,2
10.5.13	Кукурузная крупа гарнирная	80,0	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	0,3	1,0	0,5
10.6.2	Салат закусочный с яблоками	81,9	1,4	5,0	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	0,5
10.6.4	Салат столовый	82,0	1,4	4,0	8,2	0,3	1,1	0,5
10.6.5	Салат южный	82,8	1,1	5,0	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

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	В ₁	В ₂	PP	C	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

3,0	2,7	1080	870	15,0	—	31	1,0	1,20	0,06	0,06	0,6	10,0	98
0,4	0	3	124	6,0	6	10	0,3	0	0,01	0,01	0,15	2,0	77
4,7	0	2250	91	61	22	17	1,0	0,15	сл.	сл.	—	0	175

3,9	3,0	1280	405	56	29	68	2,0	0,54	0,04	0,02	0,20	12,0	135
3,0	2,6	1040	139	28	8	29	0,6	0,08	0,01	0,01	0,01	4,0	94
4,0	2,8	1127	187	35	12	37	0,7	1,00	0,01	0,01	0,01	8,0	94
3,8	2,9	1160	109	21	21	56	0,8	0,01	0,01	0,01	0,03	3,0	142
1,0	0	—	201	32	17	42	1,0	4,9	0,05	0,04	0,20	10,0	136
2,2	1,0	400	194	44	15	33	1,0	0,16	0,03	0,10	0,33	10,0	111
2,6	1,4	560	208	50	17	38	1,1	0,16	0,03	0,04	0,11	8,0	95
1,4	0,9	360	144	39	10	27	0,5	0,4	0,02	0,02	0,20	12	98
2,2	1,0	450	324	59	26	62	1,2	0,4	0,03	0,03	0,50	20,0	143
2,2	1,9	760	94	15	8	26	0,4	0,14	0,01	0,02	0,09	3,0	80
1,2	0,3	130	227	24	14	24	2,0	0,13	0,05	0,03	0,5	3,0	109
2,0	1,4	503	331	4	22	—	2,4	1,0	0,03	0,03	1,1	1,5	73
1,3	1,2	425	2	5	8	—	1,6	сл.	0,01	0,01	0,50	0	65

2,2	1,5	600	167	56	12	20	1,1	2,05	0,01	0,01	0,30	42,0	79
2,3	1,5	605	158	40	29	50	1,0	0,01	0,01	0,07	0,40	26,0	82
2,3	1,5	600	193	36	20	54	0,6	1,60	0,01	0,02	1,0	23,0	113
2,5	1,5	600	164	35	17	32	1,0	сл.	0,04	0,04	0,30	12,0	76
1,9	1,5	600	160	22	12	31	1,0	1,94	0,03	0,03	0,30	47,0	81
2,7	1,5	605	54	27	42	30	1,0	0,01	0,01	0,01	0,01	3,0	77

2,8	2,1	880	285	93	25	82	1,8	1,10	0,03	0,07	0,45	8,0	97
2,8	2,2	900	206	56	78	52	1,8	0,90	0,03	0,07	0,45	4,0	93

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно- и дисахариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

10.7.3	Капустняк запорожский	62,4	6,6	13,9	4,3	19,5	1,0	0,4
10.7.4	Рассольник	73,6	3,5	5,1	3,4	15,6	1,2	0,4
10.7.5	Свекольник	77,6	2,9	5,2	6,5	3,3	1,2	0,4
10.7.6	Щи из свежей капусты	78,4	2,6	5,3	3,4	5,6	1,6	0,5
10.7.7	Солянка овощная из квашеной капусты	74,7	3,3	10,5	6,3	0,3	1,5	0,5
10.7.8	Солянка овоще-грибная из свежей капусты	77,4	3,6	7,0	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	0,4	1,0
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	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	0,6	0	24,3	0	0,2	1,3
10.8.6	Компот из груш	79,0	0,2	0	18,2	0	1,1	0,3
10.8.7	Компот из мандаринов	80,0	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 (ренклюд)	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	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	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	1,0
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 ¹
10.9.5	Вишневый сок	85,0	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	Грейфрутовый сок	90,4	0,3	0	8,0	0	0	1,6
10.9.8	Лимонный сок	91,3	0,6	0	2,5	0	0	4,7 ²
10.9.9	Мандариновый сок	87,8	0,8	0	9,0	0	0,2	0,9
10.9.10	Персиковый сок	82,0	0,3	0	17,0	0	0,2	0,4

Зола		Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	3-каротин	B ₁	B ₂	PP		C
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

3,2	2,6	1030	—	94	42	—	2,1	0,2	0,03	0,04	0,41	5,5	248
2,8	2,3	910	—	58	21	75	—	0,70	0,09	0,10	1,43	4,0	137
2,9	2,2	900	310	29	33	58	0,9	0,80	0,02	0,04	0,40	3,0	98
2,6	2,0	800	193	111	23	69	1,2	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	94
2,9	2,3	910	236	89	15	68	—	0,20	0,03	0,12	—	13,3	134
2,9	2,2	870	—	79	15	54	—	0,50	0,04	0,10	1,40	4,2	106

0,5	0	2	183	12	6	18	0,5	1,3	0,02	0,04	0,37	4,07	85
0,5	0	2	183	10	6	8	0,5	1,2	0,02	0,04	0,37	3,0	83
0,3	0	9	102	16	10	17	2,1	0,14	0,01	0,01	0,03	4,0	79
0,3	0	13	191	22	13	16	0,4	0	0,02	0,01	0,11	2,0	77
0,3	0	10	108	10	8	17	0,4	0,1	0,02	0,02	0,20	2,0	99
0,2	0	1	86	9	3	10	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	70
0,2	0	7	122	28	9	13	0,1	0,01	0,02	0,01	0,15	8,0	69
0,3	0	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	78
0,3	0	7	158	8	6	20	0,6	0,2	0,02	0,03	0,57	4,0	82
0,3	0	1	107	14	—	10	1,1	0	0,02	0,02	0,30	2,0	86
0,3	0	1	118	10	8	14	0,4	сл.	0,02	0,02	0,30	2,0	96
0,4	0	7	168	24	17	20	1,3	0,04	0,02	0,02	0,30	3,0	78
0,2	0	1	45	10	5	6	0,2	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	85
0,2	0	1	58	5	6	10	0,3	сл.	сл.	0,01	0,15	0,7	57
0,2	0	1	49	8	3	8	0,9	сл.	сл.	0,01	0,13	1,4	50

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную
					моно-и дисахариды	крахмал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.9.11	Сливовый сок	82,0	0,3	0	16,1	0	0	1,3
10.9.12	Черносмородиновый сок	88,0	0,5	0	7,9	0	0	2,7
10.9.13	Черноплоднояблочный сок	86,0	0,1	0	7,4	0	0	1,2
10.9.14	Шиповниковый сок	82,0	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	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	0,3	0	70,9	—	1,2	0,6
10.10.4	Варенье из груш	27,0	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	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	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	1,0	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
10.12	Быстрозамороженные обеденные, закусочные блюда, гарниры и десертные полуфабрикаты							
10.12.1	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	79,0	6,3	3,7	0,9	4,8	1,0	0,5
10.12.2	Борщ краснодарский с мясом	78,0	5,4	2,2	3,7	4,6	1,1	0,5

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность		
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	F	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C			
миллиграммы													ккал		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
0,3	0	2	120	10	7	18	0,6	0,15	0,01	0,01	0,29	4,0	66		
0,5	0	16	133	40	35	20	—	0,05	0,01	0,01	0,15	85,5	40		
0,2	0	8	24	26	15	41	1,6	сл.	сл.	0,02	0,23	10	32		
0,3	0	1	37	15	5	35	1,4	0,8	сл.	0,02	0,23	400	70		
0,3	0	6	120	7	4	7	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	38		
10.10.1	Варенье из айвы	0,2	0	6	55	13	7	12	2	—	0,01	0,02	—	2,3	263
10.10.2	Варенье из грецкого ореха	0,5	0	—	—	—	—	—	—	0	сл.	сл.	сл.	9,6	261
10.10.3	Варенье из клубники	0,3	0	13	135	10	7	10	0,9	0,02	0,01	0,05	0,40	8,4	271
10.10.4	Варенье из груш	0,2	0	1	70	11	6	8	1,2	сл.	сл.	0,01	0,02	1,1	271
10.10.5	Варенье из кизила	0,3	0	10	109	25	11	14	1,7	сл.	—	—	—	5,5	276
10.10.6	Варенье из малины	0,3	0	14	168	19	10	16	1,2	0,02	0,01	0,04	—	7,4	275
10.10.7	Варенье из мандаринов	0,3	0	14	78	44	12	9	0,1	0,03	сл.	0,02	0,10	3,7	278
10.10.8	Варенье из персиков	0,3	0	13	163	9	7	15	0,3	0,1	0,01	0,02	0,3	2,0	248
10.10.9	Варенье из сливы	0,2	0	1	107	15	9	14	0,5	0,05	0,01	0,01	0,30	3,0	281
10.10.10	Варенье из черноплодной рябины	0,3	0	19	27	20	11	21,7	1,4	0,5	0,01	0,02	0,30	5,0	246
10.10.11	Варенье из яблок	0,2	0	1	124	11	5	7	1,3	сл.	сл.	0,01	0,06	1,4	254
10.10.12	Джем из абрикосов	0,4	0	1,5	152	12	9	18	1,0	0,3	0,01	0,02	0,17	2,4	265
10.10.13	Джем из мандаринов	0,3	0	6	78	17	5	8	0,05	сл.	0,01	0,01	0,05	10,0	259
10.10.14	Джем из черной смородины	0,5	0	18	140	22	14	16	0,5	0,05	0,01	0,01	0,06	40,0	265
10.10.15	Повидло яблочное	0,4	0	1	129	14	7	9	1,3	сл.	0,01	0,02	—	0,5	250
10.10.16	Пюре яблочное	0,3	0	1	124	12	7	17	1,3	0	0,01	0,02	0,38	1,6	78
10.11.1	Напиток яблочно-виноградный	0,2	0	9	73	10	6	—	0,6	0	сл.	0,01	0,14	1,3	51
10.11.2	Напиток яблочно-абрикосовый	0,2	0	2	43	7	4	—	0,4	сл.	сл.	0,01	0,20	1,1	57
10.11.3	Напиток яблочно-морковный	0,2	0	3	39	7	3	—	0,4	сл.	сл.	0,01	0,15	0,74	62
10.12.1	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	3,8	2,3	900	340	30	25	91	1,5	1,4	0,04	0,16	0,6	2,0	82
10.12.2	Борщ краснодарский с мясом	3,5	2,7	1060	235	27	18	35	0,8	2	0,03	0,14	0,63	2,3	77

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10.12.3	Рассольник ленинградский с мясом	79,0	5,7	3,2	1,6	14,2	0,7	0,5	
10.12.4	Суп восточный с мясом	77,0	4,9	2,2	2,9	8,2	0,5	0,5	
10.12.5	Суп крестьянский с мясом	79,0	6,5	3,8	2,8	13,8	1,6	0,4	
10.12.6	Суп овощной с зеленым горошком и мясом	79,0	5,3	2,2	3,9	4	1,1	0,4	
10.12.7	Щи из свежей капусты с мясом	81,0	6,3	4,8	3,2	4,9	1,6	0,6	
10.12.8	Щи из квашеной капусты с мясом	80,0	7,2	5,0	1,8	4,9	0,8	0,8	
10.12.9	Голубцы с рисом и мясом	70,3	7,9	3,0	4,0	9,8	2,4	0,4	
10.12.10	Перец фаршированный с мясом и рисом	80,2	5,8	3,0	3,4	4,4	0,7	0,4	
10.12.11	Рагу овощное	72,3	2,6	8,0	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	5,0	7,4	29,0	0,1	0,3	
10.12.14	Каша гречневая рассыпчатая	57,5	6,0	1,2	1,9	63,0	0,9	—	
10.12.15	Рис рассыпчатый	67,1	2,7	1,6	1,0	71,4	0,1	—	
10.12.16	Капуста свежая тушеная	77,2	2,2	6,5	5,2	5,0	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	0	24,2	0,3	3,2	1,0	
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	0,6	0,7	
10.12.21	Яблоки протертые с сахаром	69,1	0,3	0	29,0	0,8	0,5	0,8	
10.13	Овощи и картофель сушеные								
10.13.1	Горшечек зеленый	13,1	35,0	0,4	16,5	24,0	2,2	0,5	
10.13.2	Картофель	12,0	6,6	0,3	5,0	69,0	2,9	0,5	
10.13.3	Картофельное пюре (хлопья, крупка)	11,0	5,6	0,2	2,5	76,6	5,5	0,7	
10.13.4	Лук репчатый	14,0	8,4	2,8	42,0	0,6	4,2	0,6	
10.13.5	Морковь	14,0	7,8	0,6	48,4	0,8	7,2	0,8	
10.13.6	Свекла	14,0	9,0	0,6	56,0	0,6	5,4	—	
10.13.7	Сельдерей (корень)	14,0	7,8	2,0	33	3,6	7,0	0,6	

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	В ₁	В ₂	PP	C	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2,8	1,3	510	303	17	19	77	1,3	0,09	0,02	0,07	0,86	2,3	119
3,8	3,0	1180	169	17	19	63	0,6	0,7	0,02	0,09	0,42	1,1	87
3,3	1,7	700	293	29	20	85	1,4	0,2	0,04	0,03	0,55	6,0	129
4,1	3,0	1200	312	30	21	61	2,5	—	—	—	—	—	73
3,1	1,9	770	316	31	23	70	1,2	0,90	0,03	0,04	0,40	6,0	102
3,0	1,8	730	269	26	17	68	1,0	0,3	0,03	0,03	0,46	6,8	103
2,2	1,2	489	353	81	38	109	2,0	0,4	0,07	0,07	1,23	1,4	116
2,1	1,2	510	128	14	18	65	0,6	0,4	0,05	0,07	0,73	3,9	82
2,3	1,1	450	283	28	18	45	0,9	—	0,03	0,11	1,4	3,6	135
2,1	1,0	390	268	78	25	174	1,7	0	0,12	0,14	1,1	0	218
1,6	0,7	280	178	137	26	183	0,8	0	0,03	0,12	0,49	0	244
1,4	0,8	320	83	35	49	149	1,0	0	0,26	0,10	2,1	0	300
1,4	0,8	320	19	9	8	35	0,6	0	0,04	0,02	0,80	0	322
2,5	1,3	510	194	44	15	33	1,0	0,1	0,03	0,10	0,38	10,0	108
2,7	1,5	590	179	42	15	33	0,4	0,1	0,03	0,04	0,11	8,0	75
0,4	0	9	106	29	14	20	0,5	0,01	0,02	0,04	0,22	33,6	102
0,5	0	4	165	18	10	12	0,9	0,15	0,03	0,02	0,29	4,8	87
0,5	0	15	88	17	9	11	1,2	—	0,01	0,02	0,16	4,3	50
0,4	0	15	71	14	7	9	1,8	—	0,01	0,02	0,14	3,9	117
4,0	0	9	1225	112	163	525	3,0	0,50	0,4	0,45	5,6	50,0	305
4,0	0	98	1988	35	80	203	4	0	0,10	0,10	3,7	7,0	331
3,3	0	38	1674	29	59	118	3,1	0	0,12	0,17	5,5	8,9	350
3,3	0	108	1050	186	84	348	5	сл.	0,10	0,10	1,3	12,0	208
3,0	0	59	967	105	56	294	3	40	0,12	0,30	2,6	10,0	226
5,1	0	516	1728	222	132	258	8	0,04	0,04	0,20	1,2	10,0	257
6,8	0	662	2760	542	284	232	4	0	0,06	0,20	1,8	15,0	191

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на 100 г продукта
					моно- и дисахариды	крахмал		
граммы								
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
													миллиграммы
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

10.14 Фрукты сушеные

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

4,0	0	17	1781	166	109	152	3,2	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	227
4,0	0	17	1717	160	105	146	3,2	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0	234
3,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	262
3,0	0	117	860	80	42	129	3	сл.	0,15	0,08	0,5	сл.	264
3,0	0	8	872	107	66	92	1,8	сл.	0,03	0,10	0,5	8,0	201
3,5	0	141	2043	115	92	192	3	1,0	0,03	0,15	2,1	5,0	227
2,0	0	10	864	80	102	83	3	0,06	0,02	0,10	1,5	3,0	242
1,5	0	12	580	111	30	77	6	0,02	0,02	0,04	0,9	2,0	199

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	2,0
10.15.4	Гречневый с мясом и овощами	9,1	15,3	14,2	5,0	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	6,0	48,4	1,9	2,7
10.15.10	Пшеничный с мясом	9,1	15,1	12,7	4,9	45,5	1,6	2,0
10.15.11	Рисовый с мясом	8,6	12,5	12,9	3,3	50,1	1,2	2,0
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	17,0	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	10,0	14,7	10,3	17,8	39,0	0,3	1,8
10.15.21	Борщ с мясом	12,0	16,1	16,8	23,9	13,1	4,8	0,6
10.15.22	Свекольник с мясом	11,0	15,1	12,2	27,8	17,9	4,1	0,3
10.15.23	Свекольник «Летний»	12,0	10,6	0,2	35,7	21,4	5,8	0,3

9,2	7,0	2792	701	112	83	226	6,6	—	—	—	—	—	324
8,7	7,0	2808	649	95	72	247	6,2	—	—	—	—	—	391
7,4	6,0	2398	582	91	69	201	5,5	—	—	—	—	—	370
9,1	7,0	3198	851	110	81	281	5,5	—	—	—	—	—	390
10,1	9,0	3628	410	96	52	169	3,5	—	—	—	—	—	378
8,9	7,0	3655	507	100	26	306	4,3	—	—	—	—	—	400
8,6	7,0	3522	499	119	89	309	3,0	—	—	—	—	—	381
8,7	7,0	3387	772	80	78	247	2,8	—	—	—	—	—	370
10,3	9,0	4303	405	114	52	169	2,6	—	—	—	—	—	348
8,3	7,0	3386	540	130	60	262	5,8	—	—	—	—	—	386
9,2	8,0	3803	484	72	42	176	2,8	—	—	—	—	—	390
9,5	8,0	3725	829	88	50	220	3,6	—	—	—	—	—	368
9,1	8,0	3880	305	110	46	117	1,9	—	—	—	—	—	391
9,4	8,5	3728	254	68	45	158	3,1	—	—	—	—	—	400
8,5	8,0	3575	147	69	42	93	2,3	—	—	—	—	—	389
9,4	8,5	3768	259	97	45	159	3,1	—	—	—	—	—	362
10,9	7,0	2802	1255	129	80	200	2,0	—	—	—	—	—	351
15,4	8,0	3193	1241	78	58	188	1,9	—	—	—	—	—	357
10,4	7,0	2847	1481	76	71	191	3,7	—	—	—	—	—	362
5,8	3,5	2122	416	392	70	357	1,2	—	—	—	—	—	384
12,2	8,0	3311	1157	174	101	242	5,1	—	—	—	—	—	362
11,3	7,0	3029	1337	140	141	257	5,8	—	—	—	—	—	360
13,4	8,0	3464	1563	181	173	207	5,2	—	—	—	—	—	268

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
		граммы							
10.15.24	Щи	11,0	8,4	15,8	20,0	20,5	7,0	0,9	
10.15.25	Каша гречневая	10,0	11,5	13,1	1,1	58,2	1,0	1,8	
10.15.26	Каша пшеничная	10,0	11,3	10,8	2,3	60,6	0,7	1,1	
10.15.27	Каша пшенная	10,0	11,0	13,6	1,6	60,4	0,7	1,0	
10.15.28	Каша рисовая	10,0	6,4	10,5	0,8	67,8	0,5	0,6	
10.15.29	Каша гречневая с мясом	10,0	16,2	14,6	1,9	50,8	1,0	1,4	
10.15.30	Каша пшеничная с мясом	10,0	16,0	12,7	2,9	53,0	0,8	1,9	
10.15.31	Каша рисовая с мясом	10,0	11,8	12,4	1,6	58,9	0,6	0,6	
10.15.32	Каша перловая с мясом	10,0	14,0	12,9	2,2	55,2	0,9	0,7	
10.15.33	Каша «Гурьевская»	10,0	12,9	7,8	34,2	30,1	0,4	0,2	
10.15.34	Картофель тушеный с мясом	10,0	10,9	18,0	3,7	48,2	2,5	0,4	
10.15.35	Оладьи картофельные «Московские»	11,0	9,4	2,3	3,6	66,4	0,4	0,3	
10.15.36	Картофельная запеканка	11,0	8,8	3,4	4,2	63,9	0,7	0,2	
10.15.37	Лапшевник или макаронник с мясом	11,0	17,5	13,6	2,5	47,8	0,2	0,5	
10.15.38	Крупеник гречневый	10,0	14,3	18,2	14,7	37,7	0,6	1,0	
10.15.39	Крупеник пшеничный	10,0	14,2	16,7	14,4	39,5	0,6	0,8	
10.15.40	Плов с мясом	10,0	13,9	14,7	8,6	44,6	1,9	1,0	
10.15.41	Начинка мясная	11,0	34,1	38,8	8,5	—	1,8	0,4	

Зола		Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
общая	в том числе NaCl	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
миллиграммы														ккал
16,0	12,0	4813	1206	261	87	194	5,7	—	—	—	—	—	—	338
3,0	3,0	1956	201	74	76	280	6,5	—	—	—	—	—	—	407
3,0	3,0	2060	204	61	57	238	6,2	—	—	—	—	—	—	403
3,0	3,0	2099	194	51	79	220	6,8	—	—	—	—	—	—	423
3,0	3,0	2192	50	50	28	95	1,3	—	—	—	—	—	—	403
3,4	3,0	1878	294	73	75	313	6,7	—	—	—	—	—	—	416
3,4	3,0	1969	297	61	58	276	6,4	—	—	—	—	—	—	410
3,4	3,0	2085	161	52	33	151	2,1	—	—	—	—	—	—	408
3,4	3,0	2173	262	72	88	342	2,7	—	—	—	—	—	—	409
3,8	1,0	1271	431	302	54	279	1,1	—	—	—	—	—	—	376
6,0	3,0	1276	1540	48	69	231	4,2	—	—	—	—	—	—	418
6,1	3,0	1219	1114	52	55	159	1,3	—	—	—	—	—	—	345
7,2	3,0	1236	1482	122	63	201	0,8	—	—	—	—	—	—	344
6,5	3,0	1629	190	36	40	150	2,9	—	—	—	—	—	—	399
3,1	2,0	1381	307	193	74	354	5,1	—	—	—	—	—	—	434
3,1	2,0	1448	310	185	61	327	4,8	—	—	—	—	—	—	426
4,6	3,0	1870	348	74	42	194	2,7	—	—	—	—	—	—	406
5,0	2,0	910	715	60	56	409	5,9	—	—	—	—	—	—	519

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
граммы									
10.16	Продукты сублимационной сушки								
10.16.1	Сок свекольный	4,0	11,3	0,8	68,0	0,8	6,7	0,8	7,6
10.16.2	Сок белокочанной капусты	2,3	10,9	—	81,5	—	—	1,9	3,4
10.16.3	Лук репчатый	2,5	11,1	—	71,3	0,8	5,6	0,8	7,9
10.16.4	Капуста цветная	2,8	26,7	3,2	42,7	5,3	9,6	1,1	8,6
10.16.5	Щи с мясом	3,8	29,4	18,3	22,3	6,6	8,9	—	10,9
10.16.6	Суп картофельный с мясом	1,7	34,3	16,3	31,7	8,5	2,6	—	4,9
10.16.7	Картофель с творогом	1,9	23,6	20,2	28,9	9,0	12,9	—	3,5

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
миллиграммы												ккал
650	2177	279	166	325	10,6	0,07	1,40	2,90	1,40	68	316	
—	836	501	373	733	21,0	0	0,13	2,10	—	272	359	
143	1387	246	111	460	6,3	сл.	0,38	0,15	1,50	71	321	
107	2243	278	181	545	15,0	0,20	1,00	1,00	6,30	673	323	
3222	285	73	38	64	1,9	—	—	—	—	—	394	
1064	329	28	26	77	1,4	—	—	—	—	—	439	
407	347	66	21	98	0,7	—	—	—	—	—	423	

¹ В расчете на винную кислоту.

² В расчете на лимонную кислоту.

ТАБЛИЦА 11. ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11.1 Молочные продукты

11.1.1	Смесь молочная ацидофильная сухая с солодовым экстрактом	4,0	15,0	25,0	45,9	3,8	—	2,3	4,0
11.1.2	Смесь молочная ацидофильная сухая с гречневой мукой	4,0	16,0	25,0	41,2	7,5	0,1	2,2	4,0
11.1.3	Смесь молочная ацидофильная сухая с рисовой мукой	4,0	15,0	25,0	41,0	8,7	0,05	2,2	4,0
11.1.4	Смесь молочная ацидофильная сухая с толокном	4,0	16,0	25,0	41,2	6,0	0,2	2,2	4,0
11.1.5	Продукт сухой молочный «Бифидолакт»	3,5	17,5	24,0	45,3	4,1	—	1,6	4,0
11.1.6	Каша молочная сухая «Малышка» с рисовой мукой	5,5	13,5	17,0	28,2	28,3	0,2	0,3	3,0
11.1.7	Каша молочная сухая «Малышка» с гречневой мукой	5,5	16,0	17,0	28,4	24,3	0,4	0,3	3,5
11.1.8	Каша молочная сухая «Малышка» с толокном	5,5	16,5	17,0	28,5	19,5	0,8	0,3	3,5
11.1.9	Каша молочная сухая «Колосок» с рисовой мукой	6,0	23,7	10,5	20,4	28,3	0,2	0,3	4,5
11.1.10	Каша молочная сухая «Новинка» с рисовой мукой	6,0	22,5	17,0	17,2	28,3	0,2	0,3	4,0
11.1.11	Каша молочная сухая «Зернышко» с рисовой мукой	6,0	18,4	14,0	21,1	28,3	0,2	0,4	4,8
11.1.12	Каша молочная сухая «Зернышко» с толокном	6,0	21,2	14,0	21,4	19,5	0,8	0,4	5,8
11.1.13	Каша молочная сухая «Крупинка» с манной крупой	8,0	19,9	14,0	20,7	27,5	0,04	0,4	4,8
11.1.14	Смесь сухая молочная «Детолакт»	2,5	13,7	27,0	52,5	—	—	0,3	4,0
11.1.15	Смесь сухая молочная «Детолакт, обогащенный препаратом железа»	2,5	13,7	27,0	52,5	—	—	0,3	4,0
11.1.16	Смесь молочная сухая «Малыш» с толокном	4,0	16,0	25,0	41,6	5,9	0,2	0,4	4,0

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,30	1,20	2,00	45,00	482
170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,46	1,45	2,80	45,00	483
170	470	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,36	1,24	2,49	45,00	483
170	500	450	70	400	5,0	0,06	0,17	0,38	1,30	2,38	45,00	477
300	600	520	55	170	11,0	0,05	0,20	0,20	0,76	2,10	35,00	480
280	380	310	50	290	22,0	0,04	0,10	1,10	0,53	11,00	45,00	431
280	480	340	60	360	23,0	0,06	0,10	1,30	0,59	11,00	45,00	425
230	520	340	85	370	22,0	0,04	0,10	1,20	0,54	10,50	45,00	408
640	560	500	70	500	17,0	0,04	0,06	0,90	0,80	8,50	35,00	384
680	450	440	55	450	22,0	0,04	0,09	1,10	0,70	11,00	45,00	425
600	680	520	75	500	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	11,00	45,00	397
600	800	560	110	600	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	10,60	45,00	373
600	560	490	75	500	17,0	0,06	0,07	1,20	0,75	10,80	45,00	398
400	1100	700	70	380	0,76	—	0,44	0,36	0,51	5,12	49,00	498
400	1100	700	70	380	9,5	—	0,44	0,36	0,51	5,12	49,00	498
135	600	600	120	400	6,7	0,06	0,17	0,26	0,56	2,00	45,00	472

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.1.17	Смесь молочная сухая «Малыш» с гречневой мукой	4,0	16,0	25,0	41,6	7,3	0,1	0,4	4,0
11.1.18	Смесь молочная сухая «Малыш» с рисовой мукой	4,0	15,0	25,0	41,5	8,5	0,05	0,4	4,0
11.1.19	Смесь молочная сухая «Малютка»	4,0	15,0	25,0	49,6	—	—	0,4	4,0
11.1.20	Смесь сухая молочно-овощная с кабачками	7,0	14,1	18,0	40,9	4,0	1,7	0,8	7,0
11.1.21	Смесь сухая молочно-овощная с тыквой	6,0	15,6	18,0	41,2	0,9	5,4	0,7	4,0
11.1.22	Смесь сухая молочная низколактозная с гречневой мукой	4,0	16,6	28,0	39,6	7,3	0,1	—	2,4
11.1.23	Смесь сухая молочная низколактозная с рисовой мукой	4,0	15,9	28,0	39,5	8,5	0,05	—	2,4
11.1.24	Смесь сухая молочная низколактозная с толокном	4,0	16,7	28,5	39,6	5,9	0,2	—	2,5
11.1.25	Молоко стерилизованное витаминизированное	88,6	2,8	3,2	4,7	—	—	0,10	0,7
11.1.26	Кефир детский	89,0	2,9	3,2	4,1	—	—	0,98	0,6
11.1.27	Творог детский	75,0	7,0	15,0	2,0	—	—	1,00	1,0
11.1.28	Напиток детский	88,6	3,0	3,2	4,5	—	—	0,97	0,7
11.1.29	Смесь ацидофильная «Малютка»	87,0	1,8	3,5	7,2	—	—	1,00	0,5
11.1.30	Сметана детская	63,7	2,8	30,0	2,5	—	—	0,5	0,5
11.1.31	«Виталакт кисло-молочный»	86,2	2,8	3,6	5,8	0	0	0,92	0,7
11.1.32	Молоко «Виталакт обогащенный»	85,9	2,3	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7
11.1.33	Молоко «Виталакт» стерилизованное	85,9	2,3	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7
11.1.34	Молоко «Виталакт-2»	85,3	2,9	3,6	7,3	0,2	0	—	0,7
11.1.35	Молоко сухое «Виталакт»	4,0	15,0	23	52,2	1,3	0	—	4,5
11.1.36	Молоко сухое «Ладушка»	4,0	13,1	26	53,0	1,5	0	—	2,4
11.1.37	«Геролакт кисломолочный»	83,7	5,5	2,5	5,8	0,5	0	0,88	1,1
11.2	Энпиты								
11.2.1	Энпит сухой ацидофильный	3,5	39,2	20,9	27,2	1,5	—	2,0	5,7
11.2.2	Смесь сухая молочная «Энпит белковый»	5,0	47,2	13,5	27,4	—	—	0,5	6,4
11.2.3	Смесь молочная сухая «Энпит обезжиренный»	5,0	47,0	1,0	38,5	—	—	0,7	6,8
11.2.4	Смесь сухая молочная «Энпит жировой»	3,5	19,6	39,0	30,1	—	—	0,6	4,8

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
135	590	600	105	400	7,4	0,06	0,17	0,26	0,69	2,00	45,00	478
135	550	600	100	400	5,9	0,06	0,17	0,20	0,50	1,70	45,00	479
160	700	600	60	400	5,2	0,06	0,17	0,20	0,54	1,80	45,00	475
200	1200	400	50	300	8,0	0,04	0,10	1,00	0,50	5,40	—	393
200	1200	400	50	300	8,0	—	0,10	1,00	0,50	5,40	—	387
400	300	100	60	330	7,0	—	0,16	0,15	0,34	2,60	35,00	499
400	300	100	60	240	7,0	—	0,16	0,11	0,32	2,30	35,00	501
400	300	100	60	370	7,0	—	0,16	0,13	0,32	2,20	35,00	498
60	160	125	15	115	0,3	0,01	0,04	0,02	0,13	0,10	5,60	58
55	140	110	15	80	0,3	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,70	59
40	80	160	10	190	0,6	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,50	174
60	130	125	10	70	0,6	0,01	0,02	0,03	0,13	1,14	5,80	61
45	70	50	10	55	0,8	0,01	0,07	0,07	0,17	0,50	5,00	69
80	130	105	10	95	—	0,07	0,27	0,03	0,10	0,08	—	292
59	170	110	15	85	0,55	0,01	0,07	0,04	0,32	0,12	4,30	68
52	163	92	16	80	0,23	0,01	0,07	0,04	0,23	0,12	3,50	70
52	163	92	16	80	0,23	0,01	0,06	0,06	0,22	0,11	4,00	70
58	165	117	15	92	0,80	0,01	0,07	0,06	0,23	0,13	3,50	72
322	1051	594	100	516	1,44	0,05	0,33	0,27	1,64	0,71	26,00	471
147	422	294	52	287	4,68	0,05	0,38	0,23	1,04	0,51	29,00	494
80	200	160	21	120	0,15	0,01	0,06	0,04	0,32	0,25	5,00	71

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал		
					граммы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

11.3 Зерновые продукты

11.3.1	Мука диетическая гречневая	9,0	13,6	1,2	1,6	72,1	1,0	1,5
11.3.2	Мука диетическая рисовая	9,0	7,4	0,6	0,4	81,6	0,4	0,5
11.3.3	Мука диетическая овсяная	9,0	13,0	6,8	—	67,6	1,8	1,8
11.3.4	Мука диетическая злаковая	9,0	12,8	2,6	1,4	72,2	1,0	1,0
11.3.5	Макаронная крупа безбелковая	13,0	1,0	0,6	—	84,0	0,1	2,1
11.3.6	Макаронные изделия (вермишель) безбелковые	13,0	1,0	0,6	—	85,0	0,1	1,1
11.3.7	Макаронные изделия «Школьные»	13,0	12,3	3,1	3,0	63,1	0,1	0,2
11.3.8	Макаронные изделия «Артек»	13,0	12,6	3,1	2,0	63,3	0,1	0,7

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

—	130	42	48	250	4,0	0,40	0,18	3,1	367
22	50	20	30	110	1,3	0,06	0,03	1,4	371
—	280	56	110	350	3,6	0,35	0,10	1,0	390
—	—	53	—	203	3,5	0,35	0,12	1,2	376
30	0,1	1000	8	750	4,0	2,00	2,00	2,0	354
30	0,1	400	8	300	—	—	—	—	358
34	160	77	21	134	1,2	0,18	0,12	1,2	348
25	140	62	19	127	1,5	0,17	0,10	1,19	346

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины		
								граммы	
								4	5
1	2	3	4	5	6	7	8		

11.4 Хлебобулочные изделия

11.4.1	Хлеб зерновой	Пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно	37,0	8,6	1,4	1,1	42,8
11.4.2	То же	То же, с молочной сывороткой	37,0	8,6	1,4	1,4	42,5
11.4.3	То же	То же, на витаминизированной муке	37,0	8,6	1,4	1,1	42,8
11.4.4	Хлеб барвихинский формовой	Пшеничная высшего сорта, дробленое пшеничное зерно	40,4	8,0	1,5	2,0	39,7
11.4.5	То же	То же, на витаминизированной муке	40,4	8,0	1,5	2,0	39,7

Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

1,2	0,3	1,5	223	196	34	55	199	3,2	0,22	0,09	3,05	228
1,2	0,3	1,5	224	204	38	55	202	3,2	0,22	0,10	3,04	228
1,2	0,3	1,5	223	196	34	55	199	3,2	0,32	0,20	3,61	228
0,9	0,2	2,1	525	171	32	43	168	2,7	0,20	0,08	2,59	217
0,9	0,2	2,1	525	171	32	43	168	2,7	0,32	0,20	3,22	217

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.6	Хлебцы докторские	Пшеничная высшего сорта, отруби пшеничные	33,3	8,2	2,6	3,6	43,0
11.4.7	То же	То же, на витаминизированной муке	33,3	8,2	2,6	3,6	43,0
11.4.8	Хлеб ржаной «Ругялис», подовый	Зерно ржаное, мука ржаная обойная	38,5	7,5	1,5	1,4	38,5
11.4.9	Хлеб ржаной диабетический, формовой	Ржаная обдирная, пшеничные отруби	38,4	7,1	2,9	1,1	37,3
11.4.10	То же, подовый	То же	35,8	7,3	3,0	1,2	38,8
11.4.11	Хлеб бессолевой обдирный, формовой	Ржаная обдирная, пшеничная I сорта	40,2	6,6	1,2	2,1	41,1
11.4.12	То же	То же, на витаминизированной муке	40,2	6,6	1,2	2,1	41,1
11.4.13	Булочки диетические с лецитином	Пшеничная I сорта, соевая необезжиренная	31,9	16,2	14,8	5,3	22,9
11.4.14	Хлебцы диетические отрубные с лецитином	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	33,4	10,0	11,2	3,2	28,8
11.4.15	Булочки диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, соевая необезжиренная	36,3	12,9	9,7	5,2	28,5
11.4.16	То же	То же, на витаминизированной муке	36,3	12,9	9,7	5,2	28,5
11.4.17	Хлебцы диетические с лецитином и морской капустой	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	37,5	9,9	7,4	3,2	28,1
11.4.18	То же	То же, на витаминизированной муке	37,5	9,9	7,4	3,2	28,1
11.4.19	Хлеб молочный «Селену»	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	38,3	10,2	3,0	2,6	29,0
11.4.20	Батончики «Кавказские»	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные, соевая обезжиренная	37,2	13,2	4,8	1,3	33,7
11.4.21	Булочки с добавлением яичного белка	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	32,4	9,3	4,0	5,2	39,3
11.4.22	Булочка с сорбитом	Пшеничная I сорта	29,3	8,1	5,7	3,9	47,6
11.4.23	Хлеб ахлоридный (без соли)	То же	35,0	8,4	1,1	2,0	48,3

Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1,1	0,3	1,8	334	225	34	63	166	2,8	0,16	0,05	1,86	247
1,1	0,3	1,8	334	225	34	63	166	2,8	0,37	0,26	2,88	247
1,7	0,7	2,3	430	301	45	75	235	4,6	0,22	0,12	0,86	209
1,6	0,8	2,3	417	341	42	83	212	4,6	0,21	0,09	1,58	214
1,7	0,8	2,4	434	355	43	86	220	4,8	0,22	0,10	1,65	223
0,8	1,0	1,0	19	285	48	44	159	3,0	0,17	0,12	0,83	217
0,8	1,0	1,0	19	285	48	44	159	3,0	0,19	0,14	0,96	217
0,9	0,4	3,1	398	660	144	92	484	5,7	0,34	0,18	1,40	313
2,1	0,6	3,0	266	500	125	141	573	6,0	0,22	0,18	3,24	273
0,6	0,4	2,3	218	473	144	81	350	5,4	0,28	0,17	1,44	277
0,6	0,4	2,3	218	473	144	81	350	5,4	0,42	0,32	2,19	277
2,1	0,6	2,7	228	546	120	150	470	6,9	0,23	0,19	3,27	236
2,1	0,6	2,7	228	546	120	150	470	6,9	0,35	0,32	3,94	236
2,8	0,5	3,0	365	538	104	166	421	6,2	0,26	0,17	3,99	199
1,1	0,3	2,4	328	462	81	89	289	4,6	0,27	0,11	2,06	240
1,2	0,3	1,9	280	292	55	86	210	3,6	0,20	0,13	2,62	225
0,2	0,3	1,5	331	151	35	34	98	1,8	0,16	0,07	1,66	295
0,2	0,3	0,8	17	195	43	37	93	1,9	0,18	0,10	1,73	250

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно- и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
			4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.24	То же	То же, на витаминизированной муке	35,0	8,4	1,1	2,0	48,3
11.4.25	Сушки ахлоридные	Пшеничная I сорта	12,0	11,1	1,3	1,0	68,3
11.4.26	Сухари ахлоридные	То же	10,0	12,0	1,8	2,1	67,5
11.4.27	Булочки с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	34,4	8,1	1,0	2,1	48,9
11.4.28	То же	То же, с молочной сывороткой	34,4	8,2	1,0	2,4	48,5
11.4.29	То же	То же, на витаминизированной муке	34,4	8,1	1,0	2,1	48,9
11.4.30	Сухари с пониженной кислотностью	Пшеничная I сорта	12,0	11,5	1,7	1,0	66,3
11.4.31	Хлеб белково-отрубный	Клейковина, отруби пшеничные	52,2	23,5	3,4	0,2	11,1
11.4.32	Хлеб белково-пшеничный	Пшеничная высшего сорта, клейковина	49,4	21,0	5,8	0,2	20,5
11.4.33	То же	То же, на витаминизированной муке	49,4	21,0	5,8	0,2	20,5
11.4.34	Хлеб безбелковый бессолевой	Крахмал кукурузный, ржаная обойная	32,0	1,2	9,3	5,8	50,4
11.4.35	Хлеб безбелковый из пшеничного крахмала	Крахмал пшеничный и амилопектиновый	37,0	0,7	2,5	2,3	56,6
11.4.36	Хлеб соловецкий	Пшеничная I и II сорта	36,0	8,3	1,2	1,7	46,0
11.4.37	То же	То же, на витаминизированной муке	36,0	8,3	1,2	1,7	46,0
11.4.38	Хлеб пониженной калорийности	Пшеничная I сорта, отруби пшеничные	42,8	7,9	1,8	1,7	36,2
11.4.39	Булочки пониженной калорийности	То же	39,7	8,3	1,9	1,8	38,2
11.4.40	Булочка «Октябренок»	Пшеничная I сорта	29,9	11,0	2,7	12,8	37,8
11.4.41	То же	То же, на витаминизированной муке	29,9	11,0	2,7	12,8	37,8
11.4.42	Булочка «Зарница»	Пшеничная I сорта	31,9	10,2	1,0	6,9	44,3
11.4.43	Булочка «Колобок»	То же	32,9	11,4	2,2	7,8	39,8

Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	РР	
			миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,2	0,3	0,8	17	195	43	37	93	1,9	0,43	0,38	3,11	250
0,2	0,2	0,7	2	185	27	46	121	2,5	0,23	0,07	2,20	341
0,3	0,3	1,0	21	248	49	50	163	2,9	0,25	0,13	2,47	350
0,2	0,2	1,5	357	140	24	34	91	1,8	0,17	0,06	1,70	250
0,2	0,2	1,5	358	149	28	35	100	1,8	0,17	0,07	1,70	250
0,2	0,2	1,5	357	140	24	34	91	1,8	0,43	0,34	3,14	250
0,2	0,2	2,0	490	194	32	47	131	2,9	0,23	0,09	2,31	338
2,1	0,5	1,9	262	276	59	104	258	5,2	0,23	0,20	3,65	216
0,6	0,4	1,1	282	67	35	25	98	2,4	0,15	0,15	1,43	223
0,6	0,4	1,1	282	67	35	25	98	2,4	0,24	0,24	1,88	223
0,1	0	0,3	213	29	18	11	32	0,5	0,02	0,01	0,23	317
0,1	0,2	0,6	260	360	—	—	20	—	0,60	0,60	6,00	267
0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	4,3	0,22	0,08	2,50	240
0,4	0,4	2,0	412	254	32	62	118	4,3	0,35	0,21	3,19	240
3,1	0,2	1,6	254	230	59	63	163	2,6	0,18	0,10	2,04	203
3,2	0,2	1,6	267	243	62	66	172	2,8	0,19	0,10	2,15	214
0,2	0,4	2,1	406	255	151	46	180	1,9	0,17	0,24	1,58	274
0,2	0,4	2,1	406	255	151	46	180	1,9	0,38	0,46	2,70	274
0,2	0,3	1,9	474	190	31	43	106	1,8	0,16	0,07	1,74	259
0,2	0,3	2,3	421	269	160	49	190	2,6	0,17	0,25	1,63	259

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Сорт муки	Вода	Белки	Жиры	Моно-и дисахариды	Крахмал и декстрины
			граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8
11.4.44	Баранки молочные	»	14,0	10,1	1,7	8,1	59,3
11.4.45	То же	То же, на витаминизированной муке	14,0	10,1	1,7	8,1	59,3
11.4.46	Булочка молочная	Пшеничная высшего сорта	34,3	8,8	2,2	2,0	47,8
11.4.47	То же	То же, на витаминизированной муке	34,3	8,8	2,2	2,0	47,8
11.4.48	Рожки к чаю	Пшеничная высшего сорта	25,2	8,4	5,6	9,6	46,5
11.4.49	Роглики творожные	Пшеничная высшего сорта	29,3	9,6	4,8	7,8	43,6
11.4.50	Сухари молочные	То же	10,0	9,3	8,4	16,3	50,7
11.4.51	Сухари «Октябренок»	»	9,0	12,0	7,5	12,6	52,2
11.4.52	Сухари «Чебурашка»	Пшеничная высшего сорта, соевая обезжиренная	9,0	13,2	1,3	11,3	57,1

Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола	Минеральные вещества					Витамины			Энергетическая ценность	
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂		PP
миллиграммы											ккал	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
0,2	0,3	2,1	536	187	49	43	121	2,2	0,21	0,09	1,96	331
0,2	0,3	2,1	536	187	49	43	121	2,2	0,53	0,42	3,68	331
0,1	0,3	1,5	359	157	67	18	105	1,1	0,12	0,08	1,01	248
0,1	0,3	1,5	359	157	67	18	105	1,1	0,36	0,35	2,38	248
0,1	0,2	1,3	290	130	42	17	92	1,1	0,12	0,08	1,13	312
0,1	0,3	1,2	268	117	39	16	102	1,1	0,12	0,08	1,17	291
0,1	0,3	1,4	323	145	46	17	101	1,4	0,14	0,08	1,18	384
0,1	0,4	2,4	527	245	142	32	180	1,6	0,16	0,20	1,36	379
0,4	0,3	2,4	553	270	44	35	147	2,8	0,20	0,08	1,55	343

Продолжение табл. 11

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
граммы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.5	Кондитерские изделия								
11.5.1	Конфеты неглазированные молочные	10,0	2,7	4,3	75,5	6,8	—	—	0,7
11.5.2	Конфеты неглазированные помадные	10,5	3,6	17,6	65,7	1,5	0,2	сл.	0,9
11.5.3	Мармелад фруктово-ягодный формовой	22,0	0,4	сл.	74,8	1,2	0,6	0,7	0,3

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
25	85	73	11	58	0,4	0,01	0,01	0,01	0,10	0,07	—	364
47	178	145	18	111	0,5	0	0	сл.	0,03	0,02	0	429
—	—	11	—	12	0,4	0	0	сл.	—	—	—	293

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал и другие полисахариды			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.5.4	Мармелад желе-лейный формовой	21,0	сл.	0,1	68,2	9,5	—	1,1	0,1
11.5.5	Зефир	20,0	0,8	сл.	73,4	4,9	0,2	0,5	0,2
11.5.6	Пастила	18,0	0,5	сл.	76,8	3,6	0,4	0,5	0,2
11.5.7	Печенье «Смешанка»	5,0	7,6	14,6	26,8	45,2	сл.	0,4	0,4
11.5.8	Конфеты глазированные помадно-клубничные на ксилите (ксилита 62,5%)	9,0	1,2	7,6	76,9	3,8	0,9	0,3	0,3
11.5.9	Шоколад молочный на ксилите (ксилита 41,7%)	1,9	7,0	35,5	47,7	3,4	2,4	0,6	1,5
11.5.10	Батончики на ксилите (ксилита 51,8%)	1,7	7,9	29,7	55,7	2,5	1,1	0,2	1,2

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы												
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
—	—	10	4	4	0,1	—	—	—	—	—	—	302
—	—	9	—	8	0,3	—	сл.	сл.	сл.	сл.	0	304
—	—	11	—	5	0,4	0	0	сл.	0,01	сл.	0	310
19	103	33	6	73	1,0	сл.	сл.	0,08	0,05	0,70	0	450
6	155	5	7	44	0,7	—	—	0,01	0,03	0,18	0	382
72	597	174	38	233	1,9	сл.	сл.	0,06	0,26	0,57	0	545
30	262	78	68	139	0,9	сл.	сл.	0,01	0,02	0,16	0	521

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
						граммы	
1	2	3	4	5	6	7	8
11.6	Консервы мясные						
11.6.1	Полуфабрикаты						
11.6.1.1	Котлеты школьные	64,8	14,2	10,8	8,1	2,1	1,2
11.6.1.2	Фрикадельки детские	62,8	14,0	11,4	9,8	2,0	1,2
11.6.1.3	Фрикадельки ленинградские	69,0	11,2	12,0	6,0	1,8	1,1
11.6.2	Колбаски						
11.6.2.1	Малютка	65,0	14,0	15,7	3,0	2,3	1,5
11.6.2.2	Крепыш	64,9	15,0	16,4	1,2	2,5	1,5

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
538	240	48,2	23,4	157,8	1,2	0,24	0,18	2,00	186
510	294	45,6	22,8	164,8	1,3	0,23	0,17	2,90	193
506	253	39,6	20,6	132,0	1,2	0,27	0,13	2,10	177
632	213	22,4	21,1	161,0	1,7	0,28	0,18	2,90	209
630	253	26,0	21,1	183,0	1,5	0,27	0,18	2,85	212

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола	
						общая	в том числе NaCl
1	2	3	4	5	6	7	8

11.6.3 Консервы

11.6.3.1	Малыш пюреобразный	76,4	13,4	6,3	2,9	1,0	0,7
11.6.3.2	Малыш гомогенизированный	78,5	12,0	5,9	3,0	0,6	0,3
11.6.3.3	Пюре мясное детское	79,0	11,0	6,4	2,8	0,8	0,4
11.6.3.4	Язычок крупноизмельченный	77,0	8,9	10,1	3,0	1,0	0,7

11.7 Консервы из птицы — см. № 8.8—8.9

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11.8 Консервы овощные, фруктовые, мясные для детского питания

11.8.1	Пюре из моркови	89,6	1,5	0	5,2	0,2	1,0	0,2	1,4
11.8.2	Пюре из зеленого горошка	85,6	4,3	0,1	2,6	4,6	0,7	0,2	0,9
11.8.3	Томаты протертые	95,0	0,7	0	2,9	0,0	0,2	0,4	0,7
11.8.4	Пюре из кабачков с молоком	83,5	1,8	5,6	4,7	3,7	0,1	0,1	1,0
11.8.5	Пюре из тыквы с манной крупой	83,0	1,8	4,3	8,9	0,8	0,7	0,1	0,4
11.8.6	Пюре из тыквы с рисом	80,5	1,5	4,0	11,9	0,3	0,9	0,1	0,5
11.8.7	Суп-пюре овощной	83,6	2,2	4,5	4,7	3,1	0,7	0,2	1,0
11.8.8	Суп-пюре томатный	81,9	2,5	3,5	10,1	0,2	0,4	0,1	1,3

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

192	216	15,0	19,9	131,6	1,3	0,02	0,13	2,14	122
95	84	12,5	19,4	88,4	1,4	0,02	0,11	1,54	113
122	216	13,4	18,9	98,8	1,3	0,02	0,10	1,49	113
181	120	20,0	19,4	98,0	1,9	0,01	0,17	1,42	139

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

170	259	40	12	35	0,7	7,00	0,02	0,04	0,60	3,0	27
151	170	19	23	73	0,5	0,20	0,10	0,05	0,70	8,0	49
4	290	14	20	26	0,9	0,38	0,02	0,03	0,30	9,6	15
183	161	77	12	61	0,3	следы	0,01	0,07	0,50	2,0	91
20	166	48	13	42	0,4	0,90	0,02	0,06	0,25	1,8	83
18	158	48	12	41	0,3	0,90	0,02	0,06	0,30	1,6	89
182	267	63	16	58	0,5	0,70	0,06	0,04	0,45	4,3	80
184	184	68	15	63	1,7	0,70	0,03	0,09	0,45	3,5	81

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					Моно- и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.9	Пюре из моркови и яблок	85,5	0,9	0	10,9	0,3	0,6	0,2	1,2
11.8.10	Пюре из тыквы и яблок	85,5	0,7	0	12,0	0,5	0,3	0,1	0,9
11.8.11	Пюре из кабачков и яблок «Рассвет»	86,0	0,7	0	11,7	0,2	0,3	0,2	0,4
11.8.12	Сок морковно-яблочный	88,9	0,7	0	8,0	0,1	0,4	0,4	0,6
11.8.13	Сок морковно-виноградный	87,5	0,8	0	10,3	0,0	0,4	0,4	0,4
11.8.14	Сок томатный	98,9	0,8	0	3,0	0	0,3	0,5	0,7
11.8.15	Сок свекольный	86,9	0,7	0	11,1	0	0,2	0,3	0,5
11.8.16	Сок морковный	88,4	0,7	0	9,8	0	0,4	0,2	0,5
11.8.17	Сок тыквенный	85,4	0,5	0	12,1	0	0,2	0,1	0,4
11.8.18	Кабачковая икра	89,2	0,8	4,0	4,1	0,2	0,5	0,2	0,9
11.8.19	Овощной соус из кабачков	88,3	0,4	3,6	5,1	сл.	0,5	0,1	1,5
11.8.20	Морковь с яблочным пюре	87,8	0,5	0	9,1	0,6	0,7	0,3	0,6
11.8.21	Морковь с абрикосовым пюре	85,6	0,6	0	11,7	сл.	0,8	0,5	0,8
11.8.22	Пюре из абрикосов	83,0	1,2	0	13,9	0	0,6	0,8	0,4
11.8.23	Пюре из чернослива	73,0	0,8	0	24,7	0	0,4	0,5	0,6
11.8.24	Пюре из яблок	83,0	0,6	0	14,2	0,3	0,8	0,6	0,5
11.8.25	Пюре из яблок и абрикосов	82,7	0,6	0	14,8	0,2	0,6	0,6	0,9
11.8.26	Пюре из яблок, груш и айвы	80,5	0,5	0	16,6	0,5	0,6	0,4	0,5
11.8.27	Пюре из яблок и вишен	83,2	0,5	0	14,5	0,3	0,5	0,6	0,3
14.8.28	Пюре из яблок и слив	84,5	0,4	0	13,2	0,0	0,5	0,3	0,4
11.8.29	Пюре из яблок и черной смородины	84,9	0,4	0	12,8	0,1	0,4	0,5	0,5
11.8.30	Пюре из яблок и клубники	85,0	0,6	0	12,7	0,1	0,4	0,5	0,3
11.8.31	Пюре из груш и абрикосов «Звездочка»	81,3	0,4	0	16,9	0,1	0,4	0,5	0,6
11.8.32	Пюре из яблок с молоком	79,1	0,7	3,5	14,6	0,7	0,5	0,5	0,3

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
мл.граммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
185	190	28	10	23	1,5	4,80	0,02	0,04	0,40	3,9	48
153	152	19	9	17	0,9	0,90	0,01	0,03	0,30	2,0	51
2	167	13	7	11	0,9	0,01	0,01	0,03	0,35	4,0	50
11	155	21	8	20	0,7	3,50	0,02	0,04	0,20	4,0	35
16	181	26	13	22	0,5	3,50	0,02	0,04	0,20	3,7	43
4	290	14	20	26	0,9	0,50	0,01	0,03	0,30	7,9	17
43	144	19	11	21	0,7	сл.	сл.	0,04	0,20	3,8	45
11	130	19	7	18	0,4	4,50	0,01	0,07	0,10	3,0	41
2	104	13	7	12	0,2	0,70	0,02	0,02	0,02	1,2	48
153	251	21	11	15	0,5	0,10	0,02	0,05	0,40	2,8	55
317	224	34	12	35	0,6	2,30	0,04	0,05	0,50	2,8	55
10	154	20	7	18	0,9	5,80	0,02	0,05	0,26	3,0	40
11	247	30	9	27	0,6	6,00	0,02	0,05	0,50	4,0	49
3	283	26	7	24	0,6	3,00	0,02	0,03	0,30	5,0	60
31	254	24	30	24	4,4	0,25	0,01	0,05	0,58	6,9	99
2,5	120	12	6	11	1,5	следы	0,01	0,02	0,38	1,6	59
2,6	151	14	6	13	1,2	0,50	0,01	0,03	0,30	1,5	61
9	157	16	9	13	2,1	0,06	0,01	0,03	0,20	2,0	69
4	97	11	7	13	0,9	0,01	0,01	0,01	0,30	2,0	60
2,3	137	13	6	9	1,3	0,02	0,02	0,02	0,35	1,6	53
2,5	149	15	9	13	1,3	0,01	0,02	0,02	0,30	15,0	53
6	122	17	8	13	1,4	0,01	0,01	0,02	0,30	2,7	53
1,8	185	20	7	17	0,5	0,94	0,01	0,01	0,15	1,2	68
10	116	23	6	19	1,2	сл.	0,01	0,02	0,30	1,2	94

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.33	Пюре из яблок с рисом	73,8	1,2	0,2	19,2	4,0	0,6	0,6	0,3
11.8.34	Пюре из яблок и шиповника «Румяные щечки»	81,5	0,5	0	15,8	0,2	0,8	0,5	0,4
11.8.35	Пюре из яблок, моркови и айвы «Румяные щечки»	78,9	0,6	0	18,5	0,3	0,5	0,3	0,4
11.8.36	Пюре яблочное со сливками и сахаром	83,5	0,6	1,5	13,0	0	0,4	0,5	0,3
11.8.37	Пюре сливовое со сливками и сахаром	80,4	0,6	1,5	14,0	0	0,4	0,3	0,4
11.8.38	Сок виноградный (из смеси)	83,9	0,5	0	14,5	0	0	0,6 ¹	0,5
11.8.39	Сок виноградный (марочный)	83,6	0,4	0	14,9	0	0	0,6 ¹	0,5
11.8.40	Сок яблочный из культурных сортов	88,4	0,4	0	10,3	0	0	0,4	0,5
11.8.41	Сок айвовый с мякотью	85,4	0,4	0	13,2	0	0,2	0,5	0,4
11.8.42	Сок абрикосовый с мякотью	90,9	0,7	0	6,9	0	0,2	0,7	0,7
11.8.43	Сок вишневый с мякотью	86,6	0,8	0	11,4	0	0,1	0,8	0,3
11.8.44	Сок сливовый с мякотью	88,0	0,3	0	10,9	0	0,1	0,4	0,3
11.8.45	Сок яблочный с мякотью	87,5	0,4	0	11,3	0	0,0	0,3	0,5
11.8.46	Сок черешнево-вишневый с мякотью и сахаром	84,4	0,8	0	13,6	0	0,1	0,6	0,5
11.8.47	Сок сливово-абрикосовый с мякотью и сахаром	85,4	0,7	0	12,7	0	0,3	0,5	0,4
11.8.48	Сок сливово-айвовый с мякотью и сахаром	85,4	0,4	0	13,1	сл.	0,2	0,5	0,4
11.8.49	Сок сливово-вишневый с мякотью и сахаром	86,0	0,5	0	12,5	0	0,2	0,5	0,30

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	R ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3,8	106	11	6	15	1,4	сл.	0,01	0,02	0,45	1,4	98
17	152	17	8	3	4,8	1,00	0,01	0,12	0,40	30,0	63
11	161	22	9	20	1,3	2,50	0,01	0,03	0,35	3,0	74
6	114	19	6	15	1,3	0,01	0,01	0,03	0,35	1,0	67
5	187	25	8	22	0,5	0,08	0,02	0,04	0,40	1,2	70
26	255	30	17	22	0,6	0	0,02	0,01	0,10	1,0	59
26	255	30	17	22	0,6	0	0,02	0,01	0,10	1,0	60
2,6	124	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,01	0,10	1,0	42
7	72	12	7	12	1,5	0,09	0,01	0,01	0,10	5,0	53
1,5	153	14	4	13	1,0	1,30	0,01	0,02	0,25	4,0	31
13	167	24	17	20	0,4	0,05	0,01	0,03	0,20	5,0	49
1,3	150	14	6	14	0,4	0,10	0,02	0,01	0,29	1,2	44
2,6	124	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,01	0,30	2,0	45
12	190	27	20	23	0,4	0,07	0,01	0,02	0,20	5,0	57
1,6	168	16	6	15	0,4	0,40	0,02	0,02	0,30	1,4	58
4	140	15	7	15	0,9	0,10	0,01	0,02	0,20	1,6	53
5	158	18	10	16	0,4	0,06	0,02	0,02	0,25	1,6	51

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на молочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.8.50	Сок сливово-персиковый с мякотью и сахаром	85,7	0,4	0	12,6	0	0,3	0,6	0,4
11.8.51	Сок сливово-яблочный с мякотью и сахаром	85,1	0,5	0	13,2	0	0,3	0,4	0,5
11.8.52	Курица с рисом и кабачками	82,9	5,7	4,9	4,5	0,6	0,5	0,1	0,8
11.8.53	Кабачки с мясом и рисом	82,4	3,2	4,9	3,8	2,1	1,4	0,1	0,9
11.8.54	Говядина с перловой крупой и кабачками	82,0	4,94	5,1	3,4	1,3	0,7	0,1	0,9
11.8.55	Говядина с пшеном и кабачками	80,9	7,8	5,0	2,9	2,0	0,3	0,1	1,0
11.8.56	Говядина с гречневой крупой и кабачками	81,0	5,6	6,0	2,5	2,3	0,2	0,1	1,0
11.8.57	Капуста с рисом и мясом	84,9	3,04	4,5	3,2	0,9	0,5	0,1	1,0
11.8.58	Капуста с рисом и морковью	86,7	1,2	3,0	4,0	1,8	1,6	0,1	1,0
11.8.59	Говядина с перловой крупой и баклажанами	81,3	5,3	4,8	2,3	1,4	0,8	0,1	0,9
11.8.60	Баклажаны с мясом, перловой крупой и морковью	80,9	3,87	4,7	3,4	0,7	0,5	0,2	1,0
11.8.61	Говядина с перловой крупой и тыквой	80,8	5,2	5,0	4,6	1,0	0,6	0,1	0,9
11.8.62	Говядина с пшеном и тыквой	80,2	5,7	4,9	4,9	1,3	0,8	0,1	0,9
11.8.63	Говядина совами в томатном соусе	80,5	5,0	4,5	5,4	2,6	0,7	0,2	1,1
11.8.64	Рагу овощное в белом соусе	85,1	1,4	2,7	5,7	2,3	1,1	0,7	1,0
11.8.65	Морковь с черносливом	85,3	0,9	0,9	10,9	0,3	0,6	0,3	0,8
11.8.66	Тыква с молоком и манной крупой	85,8	1,3	0,9	9,6	0,9	0,5	0,1	0,9
11.8.67	Тыква с рисом и молоком	85,5	1,4	1,0	9,4	1,1	0,3	0,1	0,6

Продолжение табл. 11

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
мг/100 грамм											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
31	180	14	8	17	0,4	0,15	0,02	0,02	0,25	1,2	51
1,5	132	13	6	12	0,3	0,05	0,01	0,02	0,20	1,1	53
217	92	12	10	64	1,0	—	—	—	—	—	89
205	146	14	8	39	0,7	—	—	—	—	—	85
203	130	11	12	73	1,0	—	—	—	—	—	91
206	134	11	16	70	1,3	—	—	—	—	—	95
203	131	23	27	100	2,4	—	—	—	—	—	100
202	218	24	12	56	0,7	—	—	—	—	—	76
196	147	28	10	31	0,7	—	—	—	—	—	85
206	129	11	14	76	2,0	—	—	—	—	—	92
205	149	16	24	59	0,8	—	—	—	—	—	91
205	126	13	14	75	1,0	—	—	—	—	—	95
210	154	15	28	100	2,2	—	—	—	—	—	96
209	228	14	12	58	0,9	—	—	—	—	—	92
203	218	24	13	45	0,5	—	—	—	—	—	63
16	184	34	11	24	1,0	—	—	—	—	—	55
16	170	48	9	36	0,3	—	—	—	—	—	54
17	163	48	13	42	0,3	—	—	—	—	—	55

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11.9	Консервы овощные, фруктовые для диетического питания								
11.9.1	Салат из свеклы	85,8	1,3	1,6	9,0	0,3	0,8	0,5	0,9
11.9.2	Икра из свеклы	83,0	1,4	0,7	11,8	0,3	0,7	0,5	1,2
11.9.3	Свекла с яблочным пюре	86,3	1,3	1,8	7,6	0,3	0,7	0,5	1,0
11.9.4	Свекла с черносливом	74,0	1,5	6,2	13,3	0,4	1,4	0,8	2,0
11.9.5	Свекла сладкая с черносливом	77,0	1,6	0,0	17,5	0,4	1,3	0,6	1,0
11.9.6	Морковь гущеная	83,6	1,3	3,5	8,6	0,2	1,1	0,1	1,2
11.9.7	Морковь с черносливом	77,4	1,2	5,7	10,9	0,3	1,4	0,7	2,0
11.9.8	Пюре из кабачков	86,2	1,4	4,5	5,6	0,3	0,5	0,2	1,0
11.9.9	Рагу овощное	79,5	2,9	4,5	7,6	1,6	1,0	0,4	2,1
11.9.10	Икра из кабачков	88,8	0,8	3,5	4,4	0,3	0,5	0,2	1,3
11.9.11	Солянка овощная	83,0	2,5	7,0	3,9	0,2	0,8	0,5	1,8
11.9.12	Щи со свежей капустой	80,5	2,4	4,6	7,7	0,9	1,2	0,3	2,0
11.9.13	Рассольник	80,5	1,6	5,0	3,0	6,9	1,2	0,4	0,9
11.9.14	Борщ	81,5	2,0	5,2	7,1	0,6	1,4	0,4	1,4
11.9.15	Свекольник	81,7	1,9	4,9	8,0	1,0	1,0	0,4	0,8
11.9.16	Суп овощной с манной крупой	79,6	2,5	5,5	3,7	5,7	1,7	0,1	0,8
11.9.17	Суп овощной с перловой крупой	81,6	2,2	5,0	3,7	3,1	1,7	0,1	2,2
11.9.18	Суп овощной с зеленым горошком	82,4	2,1	5,2	4,2	2,5	1,9	0,2	0,9
11.9.19	Тыква с рисом	84,4	2,9	0,6	7,8	1,9	0,5	0,1	1,2
11.9.20	Кабачки в молочном соусе	89,7	0,7	5,3	2,7	0,5	0,2	0,2	0,4
11.9.21	Цветная капуста в молочном соусе	87,2	1,9	5,4	2,5	0,7	0,5	0,1	1,0
11.9.22	Морковь с черносливом в молочном соусе	77,2	1,7	6,4	9,9	2,0	0,7	0,3	1,3

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

71	258	32	19	37	1,4	сл.	0,01	0,03	0,15	2,5	56
228	225	30	16	31	1,9	сл.	0,01	0,03	0,15	4,6	60
168	229	30	17	32	1,5	сл.	0,01	0,03	0,20	5,7	54
375	379	46	32	48	4,7	0,18	0,03	0,03	0,48	3,3	115
79	367	41	35	46	3,9	0,01	0,02	0,03	0,28	5,3	77
123	236	36	12	32	0,7	6,70	0,03	0,04	0,27	2,8	71
342	343	45	24	43	2,5	5,40	0,02	0,03	0,31	6,6	100
244	195	49	11	37	0,4	0,08	0,01	0,05	0,40	2,8	70
334	169	16	27	46	1,2	2,40	0,02	0,08	0,19	5,0	89
302	252	23	11	15	0,5	1,00	0,02	0,05	0,50	3,6	54
161	259	50	16	32	0,8	0,90	0,03	0,06	0,17	6,0	90
464	473	49	21	40	0,8	0,90	0,03	0,01	0,40	4,7	85
369	265	30	28	84	1,3	0,90	0,03	0,03	0,63	3,2	92
188	327	41	20	44	1,0	1,20	0,03	0,05	0,40	2,5	85
264	256	20	31	49	1,2	0,08	0,03	0,14	0,45	3,5	87
120	174	14	22	47	1,0	0,90	0,01	0,03	0,40	2,4	97
131	269	21	24	67	0,9	0,90	0,04	0,03	0,60	3,0	81
150	276	26	27	46	1,6	1,00	0,01	0,05	0,40	3,0	82
218	171	75	19	76	0,6	1,20	0,09	0,14	0,45	3,5	55
125	209	34	10	25	0,4	0,03	0,01	0,07	0,21	6,1	63
136	187	52	15	59	1,0	0,03	0,07	0,09	0,35	2,3	69
156	294	68	26	57	2,6	3,90	0,05	0,08	0,32	2,3	112

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.23	Икра из морской капусты	79,7	1,8	5,2	8,5	1,5	1,1	0,3	2,6
11.9.24	Салат овощной с морской капустой	85,6	0,9	6,6	3,1	0,8	1,0	0,2	1,5
11.9.25	Морская капуста в томатном соусе	81,3	1,6	5,2	6,8	0,8	1,0	0,3	2,6
11.9.26	Солянка овощная с морской капустой	83,0	1,0	5,9	4,9	0,8	1,0	0,2	2,8
11.9.27	Перец резанный с овощами и морской капустой	84,2	1,1	4,7	6,0	0,2	1,0	0,2	2,0
11.9.28	Рагу овощное с морской капустой	85,0	1,1	4,7	5,3	0,3	1,0	0,2	1,8
11.9.29	Салат из свеклы с морской капустой	83,4	1,5	2,0	10,2	сл.	0,9	0,2	1,2
11.9.30	Пюре из слив с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 11,0%)	78,8	0,5	0,0	7,5	0,2	0,5	0,7	0,4
11.9.31	Пюре из яблок с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 11,2%)	79,0	0,3	0,0	7,4	0,2	0,5	0,4	0,4
11.9.32	Пюре яблочно-черносмородиновое с ксилитом или сорбитом (ксилита или сорбита 13,3%)	76,4	0,4	0,0	6,9	0,2	0,6	0,9	0,5
11.9.33	Пюре яблочно-черносмородиновое с сахаром	79,4	0,4	0,0	17,2	0,2	0,6	0,9	0,5
11.9.34	Пюре яблочно-черноплоднойрябиновое с ксилитом (ксилита 10,9%)	81,2	0,5	0,0	5,1	0,3	0,3	0,6	0,3

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы						миллиграммы					
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
388	550	49	53	44	7,8	0,08	0,02	0,03	0,11	1,3	94
384	454	33	62	37	5,3	0,06	0,01	0,10	0,27	3,4	79
388	492	39	61	42	5,5	0,25	0,02	0,10	0,11	1,4	84
504	515	46	63	34	6,7	0,20	0,02	0,15	0,17	2,1	80
336	368	33	47	37	5,1	1,00	0,02	0,15	0,21	10,5	72
337	370	28	47	36	4,5	1,00	0,02	0,13	0,28	2,6	69
218	236	31	18	34	1,2	0,27	0,01	0,03	0,12	3,0	63
1,5	180	17	8	17	0,5	0,10	0,01	0,04	0,50	3,0	72
2,2	105	10	5	9	1,3	сл.	0,01	0,02	0,35	1,6	71
2,2	147	15	10	13	1,2	0,02	0,02	0,02	0,15	15,0	79
2,2	147	15	10	13	1,2	0,02	0,02	0,02	0,15	15,0	71
2,2	122	65	10	26	3,0	0,20	0,02	0,02	0,15	2,7	63

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					Моно- и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.35	Паста яблочная с ксилитом (ксилита 15,5%)	59,8	1,0	0,0	18,5	0,9	1,0	1,3	1,0
11.9.36	Паста яблочная с сахаром	60,7	1,0	0,0	33,0	0,9	1,0	1,3	1,1
11.9.37	Паста сливовая с ксилитом (ксилита 16,0%)	56,3	1,5	0,0	21,6	0,0	1,0	1,9	1,1
11.9.38	Паста сливовая с сахаром	56,3	1,5	0,0	37,5	0,0	1,0	1,9	1,2
11.9.39	Паста яблочно-черносмородиновая с ксилитом (ксилита 16,5%)	59,5	0,9	0,0	17,4	0,5	1,4	1,6	1,1
11.9.40	Паста яблочно-черносмородиновая с сахаром	60,4	0,9	0,0	33,0	0,5	1,4	1,6	1,1
11.9.41	Паста фруктовая «Обулене» с ксилитом (ксилита 19,3%)	71,4	0,3	0,0	7,0	0,0	0,6	0,4	0,4
11.9.42	Компот абрикосовый с ксилитом (ксилита 9,8%)	82,3	0,5	0,0	5,2	0,2	0,5	0,7	0,5
11.9.43	Компот вишневый с ксилитом (ксилита 9,6%)	81,1	0,5	0,0	6,9	0,2	0,2	0,9	0,5
11.9.44	Компот грушевый с ксилитом (ксилита 7,5%)	84,9	0,2	0,0	6,0	0,2	0,4	0,2	0,5
11.9.45	Компот персиковый с ксилитом (ксилита 7,2%)	85,0	0,5	0,0	6,0	0,1	0,3	0,4	0,3
11.9.46	Компот сливовый с ксилитом (ксилита 6,7%)	85,2	0,5	0,0	5,9	0,1	0,3	0,7	0,4
11.9.47	Компот яблочный с ксилитом (ксилита 8,4%)	84,0	0,3	0,0	5,6	0,3	0,3	0,4	0,3
11.9.48	Компот черешневый с ксилитом (ксилита 5,4%)	85,6	0,6	0,0	7,0	0,2	0,3	0,3	0,5

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5,5	260	25	13	23	3,5	сл.	0,02	0,03	0,60	2,0	137
5,3	252	24	12	22	3,0	сл.	0,02	0,03	0,60	2,0	137
4	481	45	20	45	1,2	0,20	0,04	0,06	1,0	2,0	150
4	466	44	20	44	1,2	0,20	0,04	0,06	1,0	2,0	154
5,4	302	30	18	27	3,0	0,02	0,02	0,03	0,60	18,0	135
5,4	300	29	18	27	3,0	0,02	0,02	0,03	0,60	18,0	135
2	97	9	5	9	1,2	сл.	0,01	0,02	0,30	2,5	97
2	185	17	5	16	0,4	1,2	0,02	0,04	0,31	3,0	59
14	177	25	18	21	0,3	0,10	0,02	0,02	0,18	4,1	66
1	103	13	5	11	0,3	сл.	0,01	0,01	0,10	2,0	52
7	158	8	6	29	1,0	0,20	0,02	0,03	0,57	4,0	52
1,2	143	13	6	13	0,4	0,05	0,02	0,02	0,30	2,0	53
2	80	8	4	7	1,0	сл.	0,01	0,02	0,20	1,8	55
9	105	11	11	20	1,3	0,04	0,02	0,02	0,30	2,6	50

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.49	Компот из чернослива с сахаром	60,2	0,9	0,0	36,5	0,1	0,6	0,5	0,9
11.9.50	Рябина черноплодная протертая с ксилитом (ксилита 18,2%)	71,7	0,7	0,0	6,4	0,0	1,3	0,8	0,3
11.9.51	Рябина черноплодная протертая с сахаром	67,6	0,8	0,0	28,3	0,0	1,4	0,9	0,4
11.9.52	Груши в грушевом соке	88,3	0,9	0,0	9,0	0,2	0,5	0,2	0,7
11.9.53	Яблоки в яблочном соке	88,1	0,4	0,0	9,5	0,2	0,3	0,6	0,5
11.9.54	Абрикосы в абрикосовом соке с мякотью	87,8	0,5	0,0	8,9	0,3	0,4	0,8	0,7
11.9.55	Сливы в сливовом соке с мякотью	88,4	0,5	0,0	9,0	0,2	0,2	0,7	0,5
11.9.56	Персики в персиковом соке с мякотью	88,4	0,5	0,0	9,0	0,2	0,3	0,6	0,6
11.9.57	Черешня в черешневом соке	86,9	0,6	0,0	11,0	0,3	0,2	0,5	0,3
11.9.58	Сок вишневый осветленный с ксилитом (ксилита 13,5%)	80,1	0,5	0,0	4,3	0,1	сл.	1,0	0,4
11.9.59	Сок айвовый с мякотью с ксилитом (ксилита 9,5%)	84,1	0,4	0,0	3,8	0,2	0,9	0,4	0,5
11.9.60	Сок абрикосовый с мякотью с ксилитом (ксилита 11,1%)	82,3	0,5	0,0	4,6	0,2	0,3	0,3	0,4
11.9.61	Сок яблочно-черноплодно-рябиновый с мякотью с ксилитом (ксилита 9,2%)	83,1	0,3	0,0	6,0	0,3	0,4	0,4	0,1
11.9.62	Сок арбузный с мякотью	85,0	0,5	0,0	13,3	0,1	0,3	0,1	0,6
11.9.63	Сок дынный с мякотью	82,7	0,4	0,0	15,4	0,3	0,3	0,3	0,5

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
45	370	35	34	35	6,5	0,02	0,03	0,03	0,30	1,1	144
1,9	135	39	19	1	2,3	0,40	0,01	0,02	0,20	2,8	94
1,9	143	40	19	1	1,8	0,40	0,01	0,02	0,20	2,8	113
1,4	155	19	8	16	0,5	0,01	0,01	0,02	0,10	1,0	39
3	124	12	6	11	1,5	0,02	0,01	0,02	0,20	5,0	40
3	305	28	8	26	0,7	1,60	0,03	0,03	0,45	4,1	39
2	214	20	9	20	0,6	0,10	0,02	0,02	0,35	2,3	39
30	363	20	16	34	0,6	0,30	0,03	0,03	0,60	2,4	39
8	125	18	21	16	1,2	сл.	0,02	0,02	0,30	3,0	46
12	154	22	16	18	0,3	0,00	0,04	0,02	0,20	1,5	70
7	72	12	7	12	1,5	0,09	0,01	0,01	0,10	5,0	52
2	152	15	4	13	0,4	1,30	0,02	0,02	0,25	4,0	61
11	73	47	3	1	1,1	0,10	0,01	0,01	0,12	1,1	59
14	65	13	192	67	1,1	сл.	0,02	0,02	0,10	1,1	53
26	115	16	13	12	1,0	сл.	0,03	0,02	0,20	13,2	62

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
					граммы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.64	Сок тыквенно-абрикосовый с мякотью	86,1	0,6	0,0	11,8	0,3	0,5	0,1	0,4
11.9.65	Напиток яблочно-свекольный с мякотью	86,2	0,3	0,0	11,8	0,2	0,2	0,5	0,6
11.9.66	Напиток яблочно-свекольный с мякотью	85,6	0,5	0,0	12,2	0,2	0,2	0,5	0,6
11.9.67	Напиток абрикосово-молочный с мякотью	82,1	1,0	0,0	15,3	0,2	0,2	0,5	0,5
11.9.68	Напиток сливово-молочный с мякотью	81,7	0,8	0,0	15,8	0,1	0,2	0,6	0,6
11.9.69	Напиток черносмородиново-молочный с мякотью	76,6	0,9	0,0	20,5	0,2	0,2	0,9	0,5
11.9.70	Джем айвовый диабетический (сорбита 53,1% или сорбита 26,6% и ксилита 26,5%; пектина 0,1%)	40,0	0,3	0,0	3,9	0,2	1,1	0,5	0,4
11.9.71	Джем сливовый диабетический (сорбита 52,1% или сорбита 25,5% и ксилита 26,5%; пектина 0,3%)	39,1	0,5	0,0	5,9	0,1	0,3	0,5	0,6
11.9.72	Джем земляничный (клубничный) диабетический (сорбита 52,0% или сорбита 26,4% и ксилита 25,3%; пектина 0,8%)	39,3	0,8	0,0	3,8	сл.	1,2	0,7	0,6

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2	136	21	7	15	0,4	1,40	0,01	0,03	0,20	1,3	49
7	151	18	4	16	1,2	2,60	0,02	0,02	0,12	5,4	48
23	158	18	10	17	1,4	сл.	0,01	0,02	0,12	2,0	50
12	182	39	7	31	0,5	1,10	0,03	0,04	0,47	1,9	64
17	157	34	7	42	0,4	сл.	0,02	0,06	0,30	1,4	64
12	170	39	15	31	0,7	0,03	0,04	0,05	0,30	38,0	85
7	74	12	7	22	1,6	сл.	0,02	0,04	0,05	3,2	240
1	135	13	6	13	0,3	0,05	0,02	0,03	0,30	1,9	219
15	133	33	15	19	1,0	0,01	0,01	0,03	0,20	8,8	213

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты в расчете на яблочную	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
граммы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.9.73	Джем черносмородиновый диабетический (сорбита 52,3% или сорбита 26,6% и ксилита 25,7%; пектина 0,2%)	40,3	0,6	0,0	3,1	сл.	1,2	1,2	0,7
11.9.74	Варенье вишневое с сорбитом (сорбита 60,0%)	31,2	0,5	0,0	6,4	0,0	0,3	0,8	0,7
11.9.75	Варенье земляничное (клубничное) с сорбитом (сорбита 66,0%)	27,7	0,8	0,0	2,8	0,0	0,7	0,8	0,6
11.9.76	Варенье черносмородиновое с сорбитом (сорбита 64,0%)	27,5	0,6	0,0	3,9	0,0	1,5	1,3	0,8
11.9.77	Повидло сливовое диабетическое (сорбита 46,8% или сорбита 23,3% и ксилита 23,5%; пектина 0,8%)	39,3	0,8	0,0	9,6	0,5	0,4	0,5	0,8
11.9.78	Повидло тыквенное диабетическое (сорбита 53,4% или сорбита 26,2% и ксилита 27,1%; пектина 0,8%)	38,7	0,9	0,0	3,5	0,2	0,6	0,5	1,0
11.9.79	Повидло яблочное диабетическое (сорбита 43,1% или сорбита 21,2% и ксилита 21,9%; пектина 0,8%)	43,6	0,4	0,0	9,0	0,4	0,6	0,6	0,7

¹ В расчете на винную кислоту.

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
Na	K	С	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C		
миллиграммы												ккал
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1,4	149	15	15	14	0,6	0,04	0,01	0,01	0,12	40,0	210	
13	165	24	17	19	0,3	сл.	0,01	0,04	0,12	3,5	249	
9	82	20	9	12	0,6	0,01	0,01	0,03	0,03	6,3	258	
1,5	169	17	17	15	0,6	0,04	0,01	0,01	0,12	51,0	256	
2	226	21	9	21	0,6	0,09	0,02	0,04	0,50	2,0	218	
5	245	30	17	30	0,5	1,00	0,03	0,03	0,45	4,3	218	
2,6	123	12	6	11	1,5	сл.	0,01	0,03	0,35	0,5	200	

ТАБЛИЦА 12. НАПИТКИ И ПРОДУКТЫ БРОЖЕНИЯ

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Углеводы	Зола	Органические кислоты	Алкоголь	
							% мас.	% об.
							граммы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность ккал
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы										
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

12.1 Минеральные воды лечебно-столовые

12.1.1	Боржом	99,30	0	0	0,28	0	0	0
12.1.2	Славяновская	99,60	0	0	0,19	0	0	0
12.1.3	Нарзан	99,70	0	0	0,10	0	0	0
12.1.4	Краинская	99,70	0	0	0,14	0	0	0
12.1.5	Ессентуки № 4	99,00	0	0	0,51	0	0	0
12.1.6	Арзни	99,20	0	0	0,62	0	0	0
12.1.7	Миргородская	99,65	0	0	0,30	0	0	0
12.1.8	Полюстрово	99,97	0	0	0,02	0	0	0

200	3	13	10	—	—	0	0	0	0	0
80	2,5	35	5	—	—	0	0	0	0	0
20	1,5	40	12	—	—	0	0	0	0	0
10	—	60	10	—	—	0	0	0	0	0
290	2	15	8	—	—	0	0	0	0	0
210	2,8	45	35	—	—	0	0	0	0	0
120	—	5	2,5	—	—	0	0	0	0	0
5	0,35	2,5	2,5	—	60	0	0	0	0	0

12.2 Напитки безалкогольные, газированные¹

12.2.1	На citrusовых настоях	92,0	—	7,5	—	0,1	0,4	0,5
12.2.2	На плодово-ягодных настоях	88,0	—	9,5	—	1,8	—	—
12.2.3	На эссенциях	90,0	—	8,7	—	1,2	—	—

—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	31
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	35

12.3 Пиво²

12.3.1	Жигулевское	92,0	0,6	4,8	0,2	0,1	2,3	2,8
--------	-------------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

15	40	9	8	12	0,1	0,01	0,05	0,7	—	37
----	----	---	---	----	-----	------	------	-----	---	----

12.4 Квас²

12.4.1	Хлебный	93,4	0,2	5,0	0,2	0,3	0,6	0,8
--------	---------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

—	—	—	—	—	—	0,04	0,05	0,7	—	25
---	---	---	---	---	---	------	------	-----	---	----

¹ В расчете на яблочную кислоту.

² В расчете на молочную кислоту.

ТЕПЛОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ОСНОВНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

Около 80% пищевых продуктов проходит ту или иную тепловую обработку, при которой повышается, правда, до определенных пределов, усвояемость, происходит размягчение продуктов, что делает их доступными для разжевывания. Многие виды мяса, зернобобовых и ряд овощей вообще исчезли бы из нашего питания, если бы не подвергались тепловой обработке. Воздействие теплоты приводит к разрушению вредных микроорганизмов и некоторых токсинов, что обеспечивает необходимую санитарно-гигиеническую безопасность продуктов, в первую очередь животного происхождения (мясо, птица, рыба, молочные продукты) и корнеплодов. Тепловая обработка повышает, таким образом, микробиологическую стойкость пищевых продуктов и продлевает срок их хранения. При тепловой обработке некоторых продуктов (например, зернобобовых, яиц) разрушаются ингибиторы ферментов пищеварительного тракта человека, при обработке зерновых (особенно кукурузы) высвобождаются витамин РР (ниацин) из неусвояемой неактивной формы — ниацитина. Наконец, немаловажным фактором является то, что различные виды тепловой обработки позволяют разнообразить вкус продуктов, что снижает их «приедаемость».

Все это вовсе не означает, что тепловая обработка продуктов не лишена недостатков. При тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биологически активные вещества, частично извлекаются и разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества (продукты полимеризации жиров, меланоидины и др.). Таким образом, задача рационального приготовления пищи заключается в том, чтобы нужная цель была достигнута при минимальной потере полезных свойств продукта.

Растительные продукты. Отличительной особенностью растительных продуктов является высокое содержание в них углеводов — свыше 70% сухих веществ. Поэтому рассмотрим их более подробно.

Абсолютное большинство растительных продуктов, используемых в питании человека — это части растений с живыми паренхимными клетками, в которых и содержатся вещества, представляющие интерес с точки зрения питательности: моно- и олигосахариды и крахмал. Эти клетки имеют первичную оболочку, состоящую из низкомолекулярной целлюлозы и низкомолекулярных фракций гемицеллюлоз, важной отличительной особенностью которых является преобладание между структурными единицами β -1,4-связи, и именно эта связь не разрушается пищеварительными ферментами человека. В срединной пластинке и межклетниках находятся пектиновые вещества, в основе которых лежат остатки D-галактуроновой кислоты, соединенные между собой α -1,4-связями (эта связь также не разрушается пищеварительными ферментами человека). Однако в зависимости от фазы развития живой клетки степень полимеризации может сильно колебаться: от 20 до 200 и более остатков. С увеличением степени полимеризации уменьшается растворимость пектиновых веществ в воде и увеличивается механическая прочность. Так называемый протопектин, с которым связывают механическую прочность плодов, ягод и овощей, представляет собой в действительности высокомолекулярный пектин, образующий за счет связывания воды вторичную структуру, которая благодаря особым свойствам связанной во-

ды придает механическую прочность растительным продуктам*. Вместе с тем все растения содержат активные пектинэстеразы и менее активные полигалактуроназы. В определенный период жизни растения эти ферменты активизируются и начинают разрушать вторичную структуру пектина с образованием низкомолекулярных пектинов и воды. При этом происходит размягчение продукта. Этот ферментативный процесс может происходить и при хранении. Поскольку первичная стенка легкопроницаема, а вторичной и тем более третичной стенок в живых клетках нет, образовавшиеся под действием пектолитических ферментов низкомолекулярный пектин и вода частично переходят в протоплазму клеток.

Тепловая обработка растительных продуктов, содержащих заметное количество пектинов (овощи, фрукты, картофель, корнеплоды), также направлена на разрушение вторичной структуры пектина и частичное освобождение воды [1]. Этот процесс начинается при температуре свыше 60°C и затем ускоряется примерно в 2 раза на каждые 10° повышения температуры. В результате в готовом продукте механическая прочность уменьшается более чем в 10 раз. Например, механическая прочность при сжатии сырого картофеля составляет $13 \cdot 10^5$ Па, вареного — $0,5 \cdot 10^5$, свеклы — соответственно $29,9 \cdot 10^5$ и $2,9 \cdot 10^5$ Па [4].

Следует указать, что механическая прочность растительных продуктов зависит также от содержания в них воды. Чем меньше в продукте свободной воды, тем больше его прочность при других равных условиях. (Сублимированные продукты не содержат свободной воды и обладают высокой механической прочностью, которая снижается при их гидратации.) Выделение при разрушении протопектина воды также способствует размягчению продукта.

С учетом сказанного рассмотрим основные процессы, происходящие при тепловой кулинарной обработке.

Помимо термического распада вторичной структуры пектина при варке происходит насыщение клеток водой (внедрение воды в белки, пектины, крахмал). При этом особое значение имеет гелеобразование крахмала и низкомолекулярного пектина, которые при температуре внутри продукта 60—80°C становятся частично растворимыми в воде. Хотя крахмал остается в плазме клетки, а пектин — в межклеточном пространстве, извлечение крахмала и пектина происходит не только с поверхностных разрушенных клеток. Одновременно при варке экстрагируется ряд водорастворимых веществ (сахаров, аминокислот, органических кислот, минеральных веществ и витаминов) из слоев продукта, соприкасающихся с водой.

В целом же, несмотря на незначительное увеличение влажности, при варке часто происходит потеря воды, величина которой зависит от природы продукта (например, при варке картофеля 2—6%, капусты — 7—9% [5]), что может быть объяснено разрушением вторичной структуры пектинов.

Длительность варки зависит от температуры и размеров продукта. При варке под давлением, когда температура повышается против обычной на 2—3°, длительность варки сокращается примерно в 1,5 раза. Мелкие кусочки прогреваются до 70—80°C во всем объеме быстрее крупных, но при этом увеличивается извлечение водорастворимых веществ. Поэтому степень измельчения не должна быть сильной. На практике установлены оптимальные и длительность варки, и степень измельчения продукта.

Варка неочищенных продуктов (свеклы, моркови, картофеля в кожуре) не отражается на длительности, но приводит к заметному уменьшению потерь пищевых веществ, так как плотный поверхностный слой (эпидермис, перидерма) препятствует экстрагированию. Варка на пару также уменьшает потери пищевых веществ по сравнению с варкой в воде, так как экстрагирование идет только с самых поверхностных слоев.

При жарке происходит в основном термический распад вторичной структуры пектинов с образованием растворимых пектинов и воды. Крахмальные

* Термин «протопектин» широко использовался в отечественной литературе 60—70 гг., однако попытки выделить это вещество из растений оказались безуспешными. Не найдены в природе и ферменты, его образующие или разрушающие. Ниже в статье этот термин используется для обозначения высокомолекулярного пектина.

зерна и низкомолекулярный пектин начинают реагировать с водой и частично переходят в гелеобразное состояние. Однако если испарение воды из продукта при жарке происходит достаточно интенсивно, гель высыхает, и продукт снова становится твердым, его механическая прочность увеличивается в несколько раз.

Нередко жарку проводят в большом количестве жира (во фритюре). Фактически это не жарка, а варка в жире. При этом температура среды оказывается выше, чем при обычной варке, и размягчение происходит быстрее. Жирорастворимых веществ в растительных продуктах мало, поэтому потери пищевых веществ при жарке во фритюре незначительны, за исключением, конечно, выпадающих при этом витаминов.

Тепловая обработка растительных продуктов, содержащих незначительное количество пектина, но много крахмала (зерновые, зернобобовые), сопровождается клейстеризацией крахмала и заключается, как правило, в варке в воде. Поглощение воды клейстеризующимся крахмалом достигает 100—200% [2].

Животные продукты. В животных продуктах наиболее ценным в пищевом и кулинарном отношении является белок. В принципе надо говорить не белок, а белки, так как существует множество фракций, отличающихся по составу и свойствам.

Механическая прочность мясных изделий обусловлена определенной жесткостью третичной структуры белков. Наибольшей жесткостью обладают белки соединительных тканей (коллаген и эластин). Одним из основных, но не единственным фактором, обуславливающим жесткость третичной структуры большинства белков животного происхождения, за исключением яиц и икры, является присутствие в них воды (в форме прочносвязанной, гидратной и др., которые здесь не рассматриваются). В мясных продуктах вода в третичной структуре связана главным образом с мышечными белками, а не с соединительнотканями. Содержание соединительнотканых белков зависит от характера сырья, возраста животного и ряда других условий. В среднем меньше всего их в рыбе (2—4%), затем в молодых птицах и свинине (до 8%), больше всего (8—12%) в убойном мясе говядины и баранины. Тепловая обработка животных продуктов и заключается в частичном разрушении соединительнотканых, а также мышечных белков. Разрушение происходит за счет воды, участвующей в образовании третичной структуры мышечных белков (практически вода в мясе связана главным образом с этими белками) и освобождающейся при их температурной коагуляции. При тепловой обработке высвобожденная вода внедряется непосредственно во вторичную структуру белков (главным образом коллагена), разрушая их и приводя соединительнотканые белки в желатинообразное состояние. Эту фазу часто рассматривают как образование из коллагена глютена. Механическая прочность мясных продуктов при этом заметно уменьшается. Температурная коагуляция белков в зависимости от их природы начинается с 60, но в большинстве случаев с 70°C. При варке и жарке мяса температура внутри изделия в зависимости от вида мяса и величины куска обычно достигает 75—95°C [4].

Потери пищевых веществ при варке происходят за счет частичного вытапливания жира и экстрагирования ряда экстрактивных компонентов из тканей (минеральные, азотистые и безазотистые вещества, витамины). При жарке потери обусловлены вытапливанием жира, частичным выделением сока, термическим разрушением витаминов.

Потери воды происходят не только при жарке, но и при варке мясных продуктов в воде, достигая (в отличие от растительных продуктов) заметных величин — в среднем от 30 до 50% в зависимости от вида мяса*. Эти потери происходят за счет разрушения третичной структуры мышечных белков при коагуляции. В то же время вторичная структура неспособна уже удерживать большое количество воды, которая выделяется вместе с рядом водорастворимых веществ во внешнюю воду.

Варка мясных продуктов под давлением вследствие повышения температуры ускоряет желатинизацию и сокращает, таким образом, время для получения готового продукта.

Минимальные потери пищевых веществ наблюдаются при тушении и запекании. В случае мясных продуктов сравнительно небольшие потери происходят

* Конкретные данные по потерям воды см. в табл. 13.

при использовании мяса в виде котлет (выделяющиеся при жарке вещества удерживаются находящимся в котлетах хлебом).

Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке. В связи с тем что процессы, происходящие при тепловой обработке растительных и животных продуктов, как это показано выше, заметно отличаются, рассмотрим изменение их пищевой ценности раздельно.

В растительных продуктах большая часть пищевых веществ (см. табл. А) теряется при жарке: в среднем 5% белков и 10% жира, причем главным образом не собственного, которого в растительных продуктах содержится в большинстве случаев очень мало, а добавленного для жарки. Велики потери углеводов (10—20%) и минеральных веществ (до 20%) в результате вытекания сока и образования корочки [3].

Потери при варке в сильной степени зависят от способа термической обработки. Если варка производится без слива (например, при варке супов, киселей, компотов, некоторых каш и т. д.), потери почти всех пищевых веществ минимальны: 2—5% белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Наблюдается лишь частичное (10—15%) разрушение витаминов группы В и β-каротина. При варке большинства овощей, некоторых каш (рисовая), макаронных изделий, где производится слив, потери с отваром белков, жиров, витаминов увеличиваются в 2—3 раза, а минеральных веществ — до 10 раз и приближаются к потерям при жарке.

Потери при припускании и пассеровании занимают промежуточное положение между варкой без слива и жаркой.

Представленные в табл. А данные являются весьма общими и не отражают особенностей приготовления отдельных видов продуктов. Например, при варке картофеля в кожуре потери углеводов и минеральных веществ и всех витаминов, в том числе витамина С, уменьшаются примерно в 2 раза по сравнению с потерями при варке очищенного картофеля. При тушении же капусты (в табл. А не отмечено) потери всех пищевых веществ в 2—3 раза выше, чем при припускании. Величина потерь зависит также от степени измельчения продукта, интенсивности тепловой обработки и т. п.

Наибольшие потери важных пищевых веществ в процессе тепловой обработки животных продуктов наблюдаются при варке: белков 10%, жиров 25, минеральных веществ и витаминов группы В 30, витамина А 50 и витамина С 70% за счет перехода в бульон и частичного распада. При жарке мяса потери минеральных веществ и витаминов примерно в 1,5 раза меньше, чем при варке, белка — такие же, а жира — несколько больше (за счет потерь жира, добавленного при жарке). Эти потери происходят в основном в результате вытекания сока, образования корочки и частичного разложения пищевых веществ при нагревании. Минимальные потери (5% белков, жиров и минеральных веществ, 15—30% витаминов, кроме витамина С, последний разрушается на 70%) наблюдаются при тушении и запекании, которое можно рассматривать как один из видов тушения.

При жарке мелкими кусками (табл. Б) потери всех пищевых веществ значительно (почти в 2 раза) меньше, чем при жарке крупным куском, вследствие меньшей длительности тепловой обработки мелкокускового полуфабриката мяса.

Потери ряда пищевых веществ при тепловой обработке рыбы (см. табл. Б) в сильной степени зависят от ее жирности. Так, потери белка (8%) и жира (9%) при варке тощей рыбы (жирностью до 4%) были в среднем в 1,5 раза меньше, чем при варке жирной (жирностью более 8%) — 14% белка и 12% жира. При жарке, наоборот, потери белка (13%) и жира (27%) в процессе обработки тощей рыбы значительно выше, чем жирной (9% белка и 13% жира). При припускании жирность рыбы в значительно меньшей степени влияет на потери белка и жира. Поскольку большее влияние на величину потерь оказывает видовой состав рыб, сделать какие-либо общие рекомендации по потерям при тепловой обработке рыбы весьма затруднительно.

Значительная (до 1/3) доля животного сырья в общественном питании используется для приготовления котлет. Это весьма рациональный способ кулинарной обработки. Потери белка при жарке котлет по сравнению с натуральным продуктом сокращаются примерно в 2 раза (5% против 10%), жира — на 1/3, минеральных веществ и витаминов — в 1,5—2 раза. Но все же эти потери

ТАБЛИЦА А. Потери пищевых веществ при основных типах тепловой кулинарной обработки, %

Продукты	Белки		Жиры	Углеводы		Минеральные вещества						Витамины			
	Белки	Моно-и дисаха- риды		К	Са	Mg	P	Fe	А	β-ка- ротин	В ₁	В ₂	РР	С	
															крахмал

Варка

Растительные	2	2	2	5	1	3	5	7	3	—	10	15	10	15	60
без слива- со сливом	5	5	20	10	25	10	10	10	10	—	15	30	20	25	80
Мясные	10	25	—	—	40	45	20	25	30	50	—	45	40	20	70
Рыбные	10	10	—	—	60	50	35	60	40	25	35	—	45	40	90

Жарка

Растительные	5	10	20	10	20	20	20	20	20	20	—	25	30	10	15	45
Мясные	10	30	—	—	25	10	15	15	20	40	25	25	15	15	60	
Рыбные	10	20	—	—	30	25	20	35	20	15	20	—	20	15	35	
Котлеты																
из мяса	5	25	—	10	15	10	10	15	5	20	—	10	10	10	80	
из рыбы	5	15	—	20	15	10	15	10	5	15	—	10	15	10	60	

Тушение

Мясные	5	5	—	—	5	5	5	5	5	5	15	30	20	15	70
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Припускание

Растительные	2	10	5	5	6	3	2	2	2	2	—	15	20	20	20	65
Рыбные	10	10	—	—	50	40	30	30	40	25	25	—	30	20	20	85

Запекание

Молочные	5	5	5	10	10	10	10	15	10	5	10	20	15	10	50
----------	---	---	---	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Пассерование

Растительные	2	10	3	2	6	3	2	3	2	2	—	8	15	15	60
--------------	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

ТАБЛИЦА Б. Потери пищевых веществ некоторых продуктов при тепловой кулинарной обработке, %

Продукт	Белки	Жиры	Минеральные вещества						Витамины			
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А	В ₁	В ₂	РР

Жарка

Говядина																
крупным куском	10	23	34	46	16	22	17	11	11	—	32	16	15			
мелким куском	5	5	8	6	6	6	6	4	4	—	10	8	5			

Варка

Биточки паровые	5	8	17	25	1	3	4	2	2	—	8	3	4			
Рыба																
тощая	8	8	63	46	24	44	27	27	27	35	45	40	30			
средней жирности	12	11	66	56	57	70	42	21	21	35	45	46	30			
жирная	14	12	66	56	57	70	42	21	21	15	45	40	30			

Жарка

Рыба																
тощая	13	27	35	38	35	33	33	23	23	20	22	20	15			
средней жирности	7	13	25	14	11	14	11	7	7	20	22	20	15			
жирная	7	13	25	25	21	20	11	7	7	20	22	20	15			

Припускание

Рыба																
тощая	12	12	51	41	27	27	38	22	22	26	33	30	22			
средней жирности	8	12	49	34	28	32	38	24	24	26	33	30	22			
жирная	13	12	53	35	35	37	35	28	28	26	33	30	22			

выше, чем при тушении (см. табл. А). Пищевые вещества в котлетах сохраняются за счет того, что сок, выделяющийся из мяса при жарке, впитывается, как указывалось выше, в хлеб, добавленный в котлетную массу, и в минимальной степени попадает на жарочную поверхность. Еще меньше (почти в 2 раза) потери пищевых веществ, особенно жира, минеральных веществ и витаминов, при варке котлет на пару (см. табл. Б). Потери пищевых веществ в этом случае весьма близки к потерям при тушении.

Для быстрого и приближенного расчета рационов часто бывает необходимо знать величины суммарных потерь пищевых веществ при различных видах тепловой кулинарной обработки. В табл. В приведены усредненные данные по потерям пищевых веществ, обычно учитываемых при составлении диет, в растительных и животных продуктах с учетом двух наиболее распространенных видов тепловой обработки — варки и жарки. Там же приведены аналогичные сведения в целом по дневному рациону (при соотношении растительных и животных продуктов 7:3). Поясним некоторые позиции табл. В. Потери белков в животных продуктах выше, чем в растительных, так как абсолютное содержание белка в последних, как правило, довольно низкое и он, очевидно, более прочно связан. То же можно сказать и о жирах. Потери минеральных веществ в животных продуктах в 2 раза больше, чем в растительных. Исключение составляет Са, который при некоторых видах тепловой обработки продукта с костями (например, птицы или некоторых видов рыбы) частично переходит из костей в мясо.

ТАБЛИЦА В. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов, %

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			
				Ca	Mg	P	Fe
Растительные	5	6	9	10	10	10	10
Животные	8	25	—	15	20	20	20
В среднем	6	12	9	12	13	13	13

Продолжение

Продукты	Витамины						Энергетическая ценность
	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
Растительные	—	20	25	15	20	60	—
Животные	40	—	35	30	20	60	—
В среднем	40	20	28	20	20	60	10

Что касается витаминов, то основные потери их объясняются не извлечением или удалением при варке или жарке, а разрушением вследствие высокой температуры. По меньшей мере половина потерь витаминов происходит вследствие теплового разрушения, а для витамина С эта величина может достигнуть 2/3. Потери энергетической ценности составляют 10%.

ПРАВИЛА РАСЧЕТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ГОТОВЫХ БЛЮД

Для расчета пищевой ценности любого готового блюда необходимо знать:

1) точную рецептуру блюд, в том числе способ тепловой обработки и норму закладки продуктов;

2) химический состав пищевого сырья, используемого при приготовлении блюда, в том числе количество добавляемой поваренной соли;

3) выход готового блюда;

4) величину сохранности пищевых веществ при использованном способе тепловой обработки.

Рецептуру блюд берут из справочников, действующих в настоящее время в системе общественного питания, в том числе из «Сборника рецептов блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» (М., Экономика, 1973.—446 с.; вторая колонка, кроме случаев специально оговоренных в таблицах*), или из «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М., Экономика, 1981.—718 с.), в котором практически сохранена рецептура блюд «Сборника рецептов 1973 г.», но изменена нумерация в связи с увеличением их количества.

Номер наиболее типичных рецептов блюд из «Сборника рецептов 1973 г.» указан в графе 1 табл. 13.

Данные по химическому составу сырых пищевых продуктов берут из табл. 1—9 настоящего справочника или при отсутствии их — из других аналогичных справочников.

В зависимости от нормы закладки продуктов рассчитывают состав сырьевого набора. При этом следует учесть, что химический состав исходных сырых продуктов, помещенный в табл. 1—9 настоящего справочника, приводится только для съедобной части, а нормы закладки — для целого продукта, как правило, без учета потерь при холодной кулинарной обработке. Точные данные по этим потерям можно найти в соответствующих разделах сборников рецептов издания 1973 и 1981 гг. Приближенные усредненные данные приведены также в приложении 1 настоящего справочника. При этом за счет усреднения сведения в приложении могут незначительно отличаться от более точных цифр сборников рецептов.

Выход готового блюда определяют по третьему тому таблиц химического состава, изданному в 1984 г. [5], или по табл. 13 настоящего справочника. Выход отражает отношение массы готового блюда к массе исходного сырьевого набора и выражается в процентах. Численно он определяется вычитанием из 100 величины относительной потери массы (графа 2 таблиц). Следует подчеркнуть, что в ряде случаев величины потерь массы в табл. 13 отличаются от соответствующих данных сборников рецептов издания 1973 и 1981 гг. Это объясняется двумя причинами. В табл. 13 все данные, в том числе по массе, приведены в расчете только на съедобную часть (т. е. картофель без кожуры, мясо, птица и рыба без костей и т. д.), в том числе и в готовых изделиях. В сборниках рецептов кости в готовых изделиях во многих случаях учитываются. Кроме того, в сборниках рецептов в сырьевом наборе никогда не учитывалась соль, что принималось во внимание при составлении таблиц.

Сохранность пищевых веществ вычисляют на основе величин потерь, приведенных в табл. 13.

Величина потерь [2]

$$P = 100 - (M_r/M_n) (K_r/K_n) \cdot 100, \quad (1)$$

где M_r и M_n — масса соответственно готового блюда и сырьевого набора, г, M_r/M_n — выход M готового блюда, %; K_r и K_n — содержание исследуемого вещества соответственно в 100 г съедобной части готового продукта и сырьевого набора, г.

Сохранность пищевых веществ

$$C_x = 100 - P. \quad (2)$$

* Далее этот сборник будет сокращенно называться «Сборник рецептов 1973 г.».

Величину потерь P находят по табл. 13. Если рецептура блюд несколько отличается от примеров, на которые имеется ссылка в табл. 13, и, следовательно, от данных «Сборника рецептов 1973», то по табл. 13 подбирают тепловой режим, наиболее близко отвечающий этим требованиям.

В некоторых графах табл. 13 величина потерь показана со знаком «минус». Это означает, что при данных условиях происходит не потеря, а увеличение этого показателя по сравнению с исходным набором продуктов (например, увеличение влажности и новообразование сахаров при варке, увеличение содержания кальция и фосфора при тепловой обработке мясных продуктов, из которых не удалены кости, и т. д.).

После выяснения всех необходимых данных расчет производят по каждому пищевому веществу отдельно следующим образом. Суммируют содержание этого пищевого вещества в сырьевом наборе, исходя из нормы закладки и содержания его в сырьевых продуктах. В результате получают величину K_n — содержание пищевого вещества в граммах или миллиграммах в 100 г съедобной части сырьевого набора.

Величину сохранности находят по формуле (2).

Выход M находят по табл. 13 вычитанием из 100 процентов потерь массы.

Содержание искомого пищевого вещества в готовом продукте K_r в граммах или миллиграммах на 100 г съедобной части находят путем преобразования формул (1) и (2) по формуле

$$K_r = (C \times K_n) / M. \quad (3)$$

Затем аналогичным образом рассчитывают содержание остальных компонентов.

Пример. Рассчитать блюдо «Котлеты морковные». По рецептуре № 178 «Сборника рецептов 1973 г.» сырьевой набор включает (в г): морковь — 160, маргарин молочный — 5, крупа манная — 18, сухари армейские — 12, кулинарный жир — 10, вода — 35, соль — 2. Всего 242 г.

Рассчитывают содержание белка в сырьевом наборе. Белки содержатся только в первых четырех продуктах. Из табл. 1, 2, 5 и 6 находят содержание белка в 100 г съедобной части этих продуктов: 1,3; 0,3; 11,3 и 11,2 г соответственно. С учетом их доли в сырьевом наборе массой 242 г абсолютное содержание белка составляет $2,08 + 0,02 + 2,03 + 1,34 = 5,47$ г. В 100 г сырьевого набора белка K_n будет соответственно 2,26 г, или округленно 2,3 г. В соответствии с п. 3.1.7 табл. 13 потери белка при приготовлении котлет составляют 3%. Следовательно, сохранность, вычисленная по формуле (2), равна 97%. Выход готовой продукции M находят, вычитая из 100 величину потерь массы, которая в соответствии с п. 3.1.7 равна 38%. Таким образом, $M = 100 - 38 = 62\%$. В заключение по формуле (3) находят содержание белка в граммах на 100 г съедобной части готового продукта K_r : $(97 \cdot 2,3) : 62 = 3,6$.

Аналогично рассчитывают и другие компоненты.

Профессор, д-р техн. наук И. М. СКУРИХИН

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Скурихин И. М. Об изменении пищевой ценности продуктов при тепловой кулинарной обработке.— Вопросы питания, 1985, № 2, с. 66—69.
2. Скурихин И. М. О сущности химических процессов, происходящих при тепловой обработке продуктов.— В кн.: Проблемы индустриализации общественного питания страны. Харьков, 1984, с. 14—19.
3. Скурихин И. М. Расчет потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке.— В кн.: Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984, с. 274—280.
4. Технология производства продукции общественного питания/Под ред. Г. Н. Ловачевой и А. И. Мглинца.— М.: Экономика, 1981.— 406 с.
5. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий/Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Шатерникова.— М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984.— 328 с.

ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ

В таблице 13 приведены средние данные по величинам потерь основных пищевых веществ продуктов при тепловой кулинарной обработке, приведенные в соответствие со «Сборником рецептов блюд для предприятий общественного

ТАБЛИЦА 13. ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ, %

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Борщи

Борщ, варка по № 69	2	2	6	5	-1	33	0	21	0
Борщ с картофелем, варка по № 71	2	2	6	5	-20	21	0	25	0
Борщ с капустой и картофелем, варка по № 72	2	2	6	5	-20	32	0	25	0
Борщ сибирский, варка по № 73	2	2	6	5	-20	23	0	25	0
Борщ с фасолью, варка по № 74	2	2	6	5	-20	24	0	25	0
Борщ летний, варка по № 75	2	2	5	3	-18	17	0	16	0
Свекольник, варка по № 81	2	2	5	3	-3	20	0	16	0

Щи

Щи из свежей капусты, варка по № 82	2	2	8	4	-1	25	0	20	0
Щи из свежей капусты с картофелем, варка по № 83	2	2	9	5	-20	18	0	19	0
Щи из квашеной капусты, варка по № 86	2	2	5	3	-9	20	0	15	0
Щи суточные, варка по № 87	2	2	5	3	-9	20	0	15	0
Щи из квашеной капусты с картофелем, варка по № 89	2	2	9	5	-20	14	0	19	0
Щи по-уральски, варка по № 90	2	2	5	3	-9	7	0	15	0

питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях» (М.: Экономика, 1973.—446 с.).

Потери включают вещества, переходящие в отвар, если он не используется вместе с основным продуктом, остаток на жарочном оборудовании (сковороде, противне и т. д.), накипь при варке супов и все другие виды потерь при тепловой обработке пищевых продуктов.

В понятие «потери» входят также разрушение некоторых пищевых веществ (витаминов, крахмала, жиров) и улетучивание с водяным паром (жиров) при тепловой обработке.

Потери при порционировании не учитывались.

В некоторых графах, как указывалось выше, величина потерь показана со знаком «минус». Это означает, что при данных условиях наблюдается не потеря, а увеличение показателя по сравнению с исходным набором продуктов (например, повышение влажности и образование сахаров при варке, увеличение содержания Са и Р за счет выхода их из костей и т. д.).

ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

0	0	0	0	0	0	15	15	10	10	45	4
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	3
0	0	0	0	0	0	15	12	15	13	50	4
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	45	2
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	45	2
0	0	0	0	0	0	15	10	15	10	40	4
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	30	4
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	30	4
0	0	0	0	0	0	15	10	10	10	40	3

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Рассольники

Рассольник, варка по № 91	2	2	8	5	-19	3	0	23	0
Рассольник домашний, варка по № 92	2	2	8	5	-19	6	0	23	0
Рассольник ленинградский, варка по № 93	2	2	8	5	-19	3	0	23	0

Картофельные и овощные супы

Суп картофельный, варка по № 95	2	2	7	5	-19	3	0	20	0
Суп картофельный с крупой, варка по № 97	2	2	6	5	-18	2	0	—	0
Суп полевой, варка по № 98	2	2	6	5	-18	3	0	—	0
Суп картофельный с бобовыми, варка по № 99	2	2	6	5	-18	3	0	—	0
Суп картофельный с консервами из бобовых, варка по № 100	2	2	6	5	-18	4	0	—	0
Суп картофельный с макаронными изделиями, варка по № 101	2	2	6	5	-18	3	0	—	0
Суп картофельный с грибами, варка по № 102	2	1	7	5	-19	20	0	20	0
Суп крестьянский, варка по № 109	2	2	6	6	-14	7	0	8	0
Суп крестьянский с крупой, варка по № 110	2	2	6	6	-14	5	0	8	0
Суп из овощей, варка по № 111	2	2	6	6	-14	6	0	8	0
Суп из овощей с фасолью, варка по № 112	2	2	6	6	-14	6	0	8	0
Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми									
Суп с макаронными изделиями, варка по № 113	2	2	5	4	-10	2	0	17	0

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

0	0	0	0	0	0	—	10	10	10	55	3
0	0	0	0	0	0	15	12	12	12	55	3
0	0	0	0	0	0	15	12	12	12	55	3
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	4
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	3
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	3
0	0	0	0	0	0	10	10	13	13	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	12
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	3
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
0	0	0	0	0	0	15	10	12	10	50	4
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Суп-лапша грибная, варка по № 115	2	2	5	4	-10	11	0	-	0
Суп с крупой, варка по № 116	2	2	5	3	-16	3	0	6	0
Суп рисовый с мясом, варка по № 118	2	2	5	3	-16	2	0	6	0
Суп пшеничный с мясом, варка по № 120	2	2	5	3	-16	2	0	-	0
Суп с бобовыми, варка по № 121	2	2	11	5	-11	2	0	-	0

Супы-пюре

Суп-пюре из картофеля, варка по № 134	2	2	6	5	-10	3	0	19	0
Суп-пюре из моркови, варка по № 135	2	2	5	5	-2	4	0	-	0
Суп-пюре из разных овощей, варка по № 136	2	2	6	5	-5	4	0	19	0
Картофель сульфитированный через 6 ч хранения	-	-	-	-	-	-	-	-	-
через 12 ч хранения	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Блюда и гарниры из картофеля

Картофель отварной молодой по № 378 (варка)	6	6	4	2	30	6	5	10	43
Картофель отварной в воде по № 378 (варка)	4	2	4	2	30	4	3	10	31
Картофель отварной на пару по № 378 (варка на пару)	3	2	4	2	25	4	3	10	12
Картофель отварной в кожуре по № 378 (варка в кожуре)	3	3	3	2	15	4	2	10	28
Картофель жареный из вареного по № 381 (жарка)	23	28	4	13	35	5	3	5	20
Картофель жареный из вареного в кожуре по № 381 (жарка)	23	28	4	14	30	4	3	5	10
Картофель жареный во фритюре по № 384 (жарка во фритюре)	54	70	6	10	25	10	4	5	35

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	6
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	50	2
0	0	0	0	0	0	10	20	20	15	50	4
0	0	0	0	0	0	10	20	15	15	60	3
0	0	0	0	0	0	10	25	20	20	90	4
0	0	0	0	0	0	10	20	15	15	60	3
-	-	-	-	-	-	-	10	7	0	0	-
-	-	-	-	-	-	-	19	10	0	0	-
75	25	15	20	10	13	-	20	20	30	50	7
70	15	10	15	10	15	-	15	15	20	30	6
15	10	5	5	8	8	-	10	10	10	30	5
80	6	3	3	3	3	-	8	8	5	15	4
22	20	20	20	13	25	-	12	6	6	28	10
10	10	10	15	10	20	-	12	7	5	29	10
10	35	25	35	25	40	-	30	15	10	55	8

блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно-и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Картофель жареный (из сырого) по № 383 (жарка)	35	46	5	10	15	6	3	5	20
Рулет, запеканка картофельные по № 187 (варка, запекание)	21	25	3	6	25	6	3	5	10
Котлеты картофельные по № 175 (варка, жарка)	18	21	4	15	40	7	4	10	15
Картофельное пюре по № 155 (варка)	4	2	4	4	35	7	3	15	15
Зразы картофельные по № 177 (варка, жарка)	26	30	6	15	40	7	4	10	15

Морковь

Пассерование по табл. 19	41	49	2	10	3	0	0	0	3
Варка очищенная по табл. 19	1	-2	10	0	18	10	0	0	23
Варка в кожуре по табл. 19	1	-1	8	0	15	7	0	0	15
Пюре, припускание по № 156	22	24	1	6	2	1	0	0	5
Припускание в воде по № 162	23	26	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	2	2	2	1	0	0	10
Котлеты, жарка по № 178	38	47	3	30	7	3	0	0	5
Запеканка морковная, запекание по № 190	30	38	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в воде по № 386	23	27	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 387	21	24	2	2	2	1	0	0	10
Пюре морковное, припускание по № 391	27	31	1	6	2	1	0	0	5

Лук репчатый

Пассерование по табл. 19	35	43	2	10	3	0	0	0	3
Жарка фри кольцами по табл. 19	69	82	3	10	10	7	0	0	30

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

20	20	15	20	15	25	—	20	13	5	50	8
10	15	10	10	10	28	—	20	18	20	80	7
15	15	20	15	15	35	—	25	20	25	85	10
20	15	10	15	15	17	—	15	15	20	80	9
20	13	15	15	10	25	5	20	20	25	85	13
6	3	2	3	2	2	5	15	12	18	65	8
27	29	12	18	15	24	5	30	15	25	30	15
22	17	10	15	10	21	0	20	10	20	25	13
6	4	2	4	5	3	5	20	15	15	90	3
6	4	2	4	5	3	5	15	10	15	50	4
13	5	10	13	4	8	5	20	12	15	50	2
6	4	3	3	2	0	10	30	30	25	100	17
6	4	2	4	5	3	5	20	12	15	60	4
6	4	2	4	5	3	5	15	10	15	50	4
13	5	10	13	4	8	5	20	12	15	50	2
6	4	2	4	5	3	5	20	15	15	90	4
6	3	2	3	2	2	10	30	25	25	50	9
29	34	28	26	20	24	—	50	50	50	70	10

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Реза

Пассерование по табл. 19	33	40	2	10	3	0	0	0	3
Припускание в воде по № 162	23	25	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	1	7	2	0	0	0	10
Припускание в воде по № 386	23	26	1	8	2	0	0	0	5

Брюква

Пассерование по табл. 19	33	41	2	10	3	0	0	0	3
Припускание в воде по № 162	23	26	1	8	2	0	0	0	5
Припускание в молочном соусе по № 162	22	24	1	7	2	0	0	0	9
Припускание в воде по № 386	23	27	1	8	2	0	0	0	5

Петрушка

Пассерование по табл. 19	45	57	2	10	3	0	0	0	8
--------------------------	----	----	---	----	---	---	---	---	---

Сельдерей

Пассерование по табл. 19	45	55	2	10	3	0	0	0	3
--------------------------	----	----	---	----	---	---	---	---	---

Капуста белокочанная

Варка по № 158	10	7	29	10	25	7	3	55	69
Припускание по № 162	28	28	7	9	21	5	0	10	8
Тушение по № 166	28	30	17	11	6	40	3	46	10
Фарш капустный по № 575	34	35	15	17	26	5	2	32	17
Капустная запеканка по № 189	26	29	14	5	19	10	5	46	42

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

6	3	2	3	2	2	7	10	10	10	70	9
6	4	2	4	5	3	5	15	10	10	40	6
13	5	10	13	4	8	4	16	10	11	42	2
6	4	2	4	5	3	5	15	10	10	40	4
6	3	2	3	2	2	8	10	10	5	70	9
6	4	2	4	5	3	5	10	10	5	40	5
13	5	10	13	4	8	4	12	10	7	42	5
6	4	2	4	5	3	5	10	10	5	40	3
6	3	2	3	2	2	10	10	5	5	50	8
6	3	2	3	2	2	10	15	10	10	80	8
77	57	31	27	31	10	—	26	33	29	50	29
8	9	4	3	7	6	—	22	10	13	33	14
6	15	5	10	10	9	24	37	28	24	68	12
5	22	10	12	11	7	—	42	36	27	70	20
36	20	7	6	15	20	—	26	26	22	55	11

Блюдо, способ тепловой обработки, № рецептуры	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Капуста белокочанная квашеная

Тушение по № 166 18 18 17 11 16 59 3 40 10

Капуста цветная

Варка по № 158 12 9 36 10 21 8 2 58 64

Запекание под соусом по № 198 26 29 14 5 19 10 5 46 28

Кабачки

Припускание по № 162 24 25 9 8 15 — 0 12 9

Жарка по № 182 37 41 6 8 16 12 5 18 9

Фарширование овощами, запекание по № 196 32 35 7 13 18 28 4 43 13

Тыква

Припускание по № 162 32 34 5 8 15 43 0 10 10

Жарка по № 182 26 27 5 8 27 25 3 3 14

Свекла

Варка в кожуре по № 156 21 23 3 — 7 3 1 5 8

Голубцы овощные

Запекание по № 194 30 33 18 15 10 16 3 44 17

Перец, фаршированный овощами и рисом, тушение по № 195 28 28 16 12 15 21 4 45 18

Соус молочный, варка по № 444 12 13 1 2 2 2 0 0 3

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

10 15 5 10 10 10 24 27 23 24 88 17

71 53 26 27 27 21 10 23 16 22 48 24

36 20 7 6 15 20 15 26 20 22 55 9

9 10 5 5 8 8 10 20 7 12 34 11

8 10 6 7 12 12 22 28 10 18 52 10

14 14 5 6 16 17 15 32 24 17 60 15

12 8 4 4 9 9 10 25 10 19 33 11

17 11 7 10 11 10 30 33 10 20 55 14

16 7 5 7 7 4 0 8 5 8 30 6

20 15 10 11 12 18 13 30 27 28 57 15

18 22 7 10 12 11 20 40 23 19 47 15

4 3 3 2 5 5 0 20 12 15 50 2

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					Моно- и дисахариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7

Клетчатка	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Каша манная

Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1
Жидкая, варка по № 215	5	6	1	1	1	1

Каша рисовая

Рассыпчатая без слива воды, варка по № 203	11	15	2	2	2	2
Рассыпчатая со сливом воды, варка по № 203	61	68	4	1	18	7
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1

Каша гречневая

Рассыпчатая, варка по № 200	17	25	2	2	2	2
Вязкая, варка по № 209	7	8	1	1	1	1

Каша пшенная

Рассыпчатая, варка по № 201	12	16	2	2	2	2
Вязкая, варка по № 209	7	8	1	1	1	1

Каша геркулесовая

Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1
Жидкая, варка по № 215	5	5	1	1	1	1

Каша перловая

Рассыпчатая, варка по № 202	14	18	2	2	2	2
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1

Каша овсяная

Вязкая, варка по № 209	7	8	1	1	1	1
Жидкая, варка по № 214	6	7	1	1	1	1

Каша пшеничная

Рассыпчатая, варка по № 201	12	16	2	2	2	2
Вязкая, варка по № 209	7	9	1	1	1	1

Каша ячневая

Рассыпчатая, варка по № 202	14	17	2	2	2	2
Вязкая, варка по № 210	7	8	1	1	1	1

Макаронь высшего сорта, вермишель высшего сорта

Макаронь, варка по № 236	58	64	2	2	6	13
Вермишель, варка по № 236	58	65	1	3	2	11

1	1	1	1	1	1	1	1	16	10	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
4	34	55	27	77	29	26	6	43	34	22	16
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
1	1	1	1	1	1	1	1	10	5	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
2	2	2	2	2	2	2	2	30	22	15	2
1	1	1	1	1	1	1	1	26	20	9	1
3	31	74	43	65	15	22	7	36	28	17	11
4	38	75	48	71	17	18	4	43	33	18	9

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола

Яйца куриные

Барка по № 244						
всмятку	0,7	1,0	0	0	0	0
в «мешочек»	1,0	1,5	0	0	0	0
вкрутую	1,4	2,0	0	0	0	0

Яичницы

Натуральная, жарка по № 245	13	18	0	5	0	0
Со шпиком, жарка по № 246	12	17	0	7	0	0
С мясными продуктами, жарка по № 247	16	24	0	6	0	0

Омлеты

Натуральный, жарка по № 248	9	10	4	8	0	0
Со шпиком, жарка по № 249	8	10	4	6	0	0
С луком, жарка по № 250	14	17	6	7	6	0
С колбасой, жарка по № 251	10	13	4	4	0	0
Из яичного порошка, жарка по № 252	16	19	3	8	0	0

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и дисахариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Супы молочные

Суп с макаронными изделиями высшего сорта, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2
Суп с макаронными изделиями I сорта, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2
Суп с макаронными изделиями высшего сорта и увеличенным содержанием яич, варка по № 128	2	2	2	2	2	2	—	5	2

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	5

0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	7
0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10	5
0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10	7
0	0	0	0	0	0	10	10	10	0	0	4
0	0	0	0	0	0	10	—	0	0	0	7

Продолжение табл. 13

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	---

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	---

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
---	---	---	----	---	---	----	---	----	----	----	----	---

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и диса- хариды	крахмал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Суп с рисом, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с пшеном, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с ячневой крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с манной крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	—	5	2
Суп с кукурузной крупой, варка по № 129	2	2	2	2	2	2	1	5	2
Суп с тыквой и манной крупой, варка по № 130	7	7	2	2	2	2	1	5	2
Суп с тыквой и пшеном, варка по № 130	7	9	2	2	2	2	1	5	2
Суп с овощами (капуста белокочанная), варка по № 131	6	6	2	2	2	2	1	5	2
Суп с овощами (капуста цветная), варка по № 131	6	6	2	2	2	2	1	5	2
Суп из цветной капусты с молоком, варка по № 132	1	1	2	2	2	2	1	5	2
Суп из кабачков и фасоли с молоком, варка по № 133	2	2	8	2	2	5	1	5	6
Суп из тыквы и фасоли с молоком, варка по № 133	2	2	8	2	2	5	1	5	6

Блюда из молока и творога

Молоко кипяченое, кипячение	5	5	2	2	2	0	0	5	4
Сырники из творога (творог полужирный), жарка по № 257	19	27	6	7	3	5	1	5	6
Сырники из творога (творог нежирный), варка по № 257	19	26	6	7	3	5	1	5	6
Сырники с морковью (творог полужирный), жарка по № 258	20	27	6	7	3	5	1	5	6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	7	15	15	20	50	2
0	0	8	10	5	8	15	7	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	7	5	10	5	5	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	15	15	20	60	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	15	10	10	10	10	50	2
0	0	8	10	5	8	6	10	10	10	10	50	2
2	5	16	23	11	7	6	10	15	10	35	75	4
2	5	16	23	11	7	6	10	15	10	35	60	4
0	0	8	10	5	8	10	10	5	5	5	25	7
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	7
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола
					моно- и диса- хариды	крахмал			
					6	7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Сырники с морковью (творог нежирный), жарка по № 258	20	27	6	7	3	5	1	5	6
Сырники из творога и картофеля (творог полужирный), жарка по № 259	18	23	6	7	3	5	1	5	4
Сырники из творога и картофеля (творог нежирный), жарка по № 259	18	24	6	7	3	5	1	5	6
Пудинг из творога (творог полужирный), запекание по № 260	12	18	4	4	4	4	1	5	6
Пудинг из творога (творог нежирный), запекание по № 260	12	17	4	4	4	4	1	5	6
Запеканка из творога (творог полужирный), запекание по № 261	17	26	4	4	4	4	1	5	6
Запеканка из творога (творог нежирный), запекание по № 261	17	24	4	4	4	4	1	5	6
Вареники лесные (творог полужирный), варка по № 262	-4	-10	7	5	4	4	1	5	8
Вареники лесные (творог нежирный), варка по № 262	-4	-9	7	5	4	4	1	5	8

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола						
							2	3	4	5	6	7
							2	3	4	5	6	7

Горбуша

Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46

Жерех

Припускание по № 268	25	29	3	10	—	43
Котлеты, жарка по № 286	21	25	5	15	22	13

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	5
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	3
3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	4
5	9	18	15	8	5	5	5	15	15	10	50	5
9	9	18	15	8	5	5	5	15	15	10	50	6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C		
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	100	14
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	100	14

45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	75	7
14	11	8	9	11	5	20	20	10	10	60	14

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Зубан

Варка по № 264	23	23	14	12	—	62
Припускание по № 268	25	27	13	20	—	46
Жарка по № 276	27	37	7	11	11	16

Зубатка пятнистая

Варка по № 264	23	23	14	12	—	62
Жарка по № 276	28	36	7	11	11	16

Камбала дальневосточная

Варка по № 264	23	25	5	6	—	60
Припускание по № 268	26	29	3	10	—	43
Жарка по № 276	27	32	6	19	26	32

Карась

Варка по № 264	26	28	9	9	—	56
Припускание по № 268	29	30	14	15	—	54
Жарка по № 276	26	26	19	32	30	36

Карп

Варка по № 264	26	30	5	6	—	60
Припускание по № 268	26	30	3	10	—	43
Жарка по № 276	28	35	6	19	26	32

Ледяная

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	24	24	14	15	—	54
Жарка по № 276	27	28	19	32	30	36

Лещ

Варка по № 264	27	30	5	6	—	60
Припускание по № 268	27	31	3	10	—	43
Жарка по № 276	26	31	6	19	26	32
Котлеты, жарка по № 286	21	24	5	15	22	20

Макрель

Варка по № 264	19	20	5	6	—	60
Припускание по № 268	20	23	3	10	—	43
Жарка по № 276	27	34	6	19	26	32

Макрурус

Варка по № 264	26	27	9	9	—	54
Припускание по № 268	27	28	14	15	—	54
Жарка по № 276	29	30	19	32	30	36

Минеральные вещества						Витамины					Энергетиче- ская ценность	
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C		
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		19
66	56	57	70	42	21	—	—	—	—	—	—	14
53	35	35	37	35	28	—	—	—	—	—	—	16
17	14	11	14	11	7	—	—	—	—	—	—	9
66	56	57	70	42	31	—	—	—	—	—	—	12
17	14	11	14	11	7	—	—	—	—	—	—	10
61	—	—	—	—	—	—	45	40	30	70	—	7
45	—	—	—	—	—	—	33	30	22	75	—	9
33	—	—	—	—	—	—	22	20	15	35	—	14
60	45	29	—	30	31	—	—	—	—	—	—	9
56	40	32	—	37	23	—	—	—	—	—	—	15
37	40	34	—	34	25	—	—	—	—	—	—	26
61	42	18	52	24	29	35	45	40	30	60	—	6
45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	65	—	8
33	35	31	28	32	14	14	22	20	15	35	—	14
60	45	29	36	30	31	—	45	40	30	67	—	10
56	40	32	35	37	23	—	33	30	22	75	—	18
37	40	34	34	34	25	—	22	20	15	35	—	26
61	42	18	52	24	29	35	45	40	30	—	—	6
45	33	21	27	39	20	26	33	30	22	—	—	6
33	35	31	28	32	14	20	22	20	15	—	—	15
21	11	8	9	11	5	20	20	10	10	—	—	14
61	42	18	52	24	29	—	—	—	—	—	—	6
45	33	21	27	39	20	—	—	—	—	—	—	7
33	35	31	28	32	14	—	—	—	—	—	—	13
60	45	29	36	—	—	—	45	40	30	65	—	12
56	40	32	35	—	—	—	33	30	22	70	—	19
37	40	34	34	—	—	—	22	20	15	35	—	26

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола

Мероу

Варка по № 264	28	32	5	6	—	60
Жарка по № 276	31	39	6	19	26	32

Минтай

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	24	24	14	15	—	54
Жарка по № 276	27	27	19	32	30	36

Навага дальневосточная

Жарка по № 276	28	28	19	32	30	36
----------------	----	----	----	----	----	----

Налим

Припускание по № 268	30	32	14	15	—	54
Жарка по № 276	29	31	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	3

Нототения

Варка по № 264	27	30	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	28	13	12	—	46
Жарка по № 276	29	40	7	11	11	16
Котлеты, жарка по № 286	21	28	2	11	12	6

Окунь морской

Варка по № 264	26	27	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	28	13	12	—	46
Жарка по № 276	27	36	7	11	11	16
Котлеты, жарка по № 286	21	28	2	11	12	6

Палтус черный

Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46
Жарка по № 276	25	34	7	11	11	16

Пристиптома

Варка по № 264	19	19	9	9	—	56
Припускание по № 268	20	18	14	15	—	54
Жарка по № 276	22	21	19	32	30	36

Пугассу

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	26	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	24	19	32	30	36

Рыба-сабля

Варка по № 264	26	29	5	6	—	60
Жарка по № 276	30	39	6	19	26	32

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

61	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7
33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14

60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	60	11
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	65	16
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	26

37	40	34	34	—	—	—	—	—	—	—	—	25
----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	----

56	40	32	35	37	23	—	—	—	—	—	15
37	40	34	34	34	25	—	—	—	—	—	25
9	5	6	6	7	5	—	—	—	—	—	15

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	85	14
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	90	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
7	5	8	7	17	9	30	20	10	10	—	10

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	65	14
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	70	15
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
7	5	8	7	17	9	—	20	10	10	60	5

66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	100	13
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	100	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	—	10

60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	11
56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	17
37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24

60	45	29	36	—	31	—	—	—	—	—	11
56	40	32	35	—	23	—	—	—	—	—	18
37	40	34	34	—	25	—	—	—	—	—	25

61	—	—	—	—	—	—	—	40	30	100	6
33	—	—	—	—	—	—	—	20	15	—	13

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
1	2	3	4	5	6	7

Салака

Припускание по № 268	29	34	3	10	—	43
Жарка по № 276	30	37	6	19	26	32

Сардина океаническая

Варка по № 264	24	25	14	12	—	62
Жарка по № 276	25	35	7	11	11	16

Скумбрия

Варка по № 264	26	28	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	29	13	12	—	46
Жарка по № 276	27	38	7	11	11	16

Сом амурский

Варка по № 264	27	30	14	12	—	62
Припускание по № 268	26	32	13	12	—	46
Жарка по № 276	29	41	7	11	11	16
Котлеты, жарка по № 286	21	29	2	11	12	6

Ставрида

Припускание по № 268	28	31	13	12	—	46
Жарка по № 276	27	36	7	11	11	16

Судак

Варка по № 264	26	28	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	27	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	25	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	3

Терпуг

Жарка по № 276	27	32	6	19	26	32
----------------	----	----	---	----	----	----

Треска

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	25	26	14	15	—	54
Жарка по № 276	27	27	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7

Хек

Варка по № 264	23	24	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	26	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	24	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7

Щука

Варка по № 264	26	29	9	9	—	56
Припускание по № 268	26	27	14	15	—	54
Жарка по № 276	25	25	19	32	30	36
Котлеты, жарка по № 286	21	26	6	29	8	7

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

45	38	21	27	—	—	26	33	30	22	90	7
33	35	31	28	—	—	20	22	20	15	35	14
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	65	12
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	67	13
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	75	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
66	56	57	70	42	21	35	45	40	30	67	13
53	35	35	37	35	28	26	33	30	22	75	13
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	10
7	5	8	7	17	9	—	20	10	10	60	9
53	35	35	37	35	27	26	33	30	22	70	14
17	14	11	14	11	7	20	22	20	15	35	9
60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	55	10
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	60	17
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	25
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
33	—	—	—	—	—	20	22	20	15	35	14
60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	70	10
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	75	16
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	26
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
60	45	29	36	30	31	35	45	40	30	55	12
56	40	32	35	37	23	26	33	30	22	60	16
37	40	34	34	34	25	20	22	20	15	35	25
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15
60	45	29	36	30	31	—	45	40	30	65	10
56	40	32	35	37	23	—	33	30	22	70	16
37	40	34	34	34	25	—	22	20	15	35	24
9	5	6	6	7	5	—	20	10	10	60	15

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола

Говядина						
Варка по № 294	43	54	10	25	100	53
Тушение по № 302	28	33	5	5	5	7
Тушение мелкокусковых полуфабрикатов (гуляш) по № 308	29	36	5	5	5	7
Тушение по № 309	46	57	5	5	5	7
Жарка крупным куском по № 318	38	47	9	27	0	32
Жарка порционным куском (бифштекс) по № 319	41	52	10	23	0	34
Жарка порционным куском (лангет) по № 320	41	51	10	23	0	34
Жарка порционным куском (антрекот) по № 321	41	52	10	23	0	34
Жарка мелким куском (бефстроганов) по № 323	38	51	5	5	5	7
Жарка мелким куском (поджарка) по № 324	45	60	5	5	5	7
Жарка порционным панированным куском (ромштекс) по № 328	38	52	8	21	15	29
Жарка натуральным рубленным куском (бифштекс) по № 349	34	41	10	30	0	38
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	45	9	21	15	33
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	24	31	8	15	15	24
Варка на пару (биточки) по № 356	18	23	5	8	5	17

Свинина						
Варка по № 294	44	58	8	35	100	33
Тушение по № 302	24	31	5	5	5	7
Тушение по № 309	45	65	5	5	5	7
Жарка крупным куском по № 318	36	38	10	45	0	29
Жарка мелким куском (поджарка) по № 324	42	68	5	5	5	7
Жарка порционным куском (эскалоп) по № 326	38	35	11	49	0	30
Жарка порционным панированным куском (шницель) по № 330	35	50	8	27	15	25
Жарка натуральных рубленых панированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	50	9	21	15	32
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	24	28	5	28	15	15

Баранина						
Варка по № 294	41	51	13	25	100	34
Тушение по № 302	26	32	5	5	5	7
Жарка крупным куском по № 318	40	49	12	30	0	29
Жарка мелким куском (шашлык) по № 325	53	70	11	30	5	31

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

55	59	23	29	31	21	—	100	55	43	40	100	21
8	6	6	6	6	4	—	10	30	10	5	70	5
8	6	6	6	6	4	—	10	22	10	5	70	2
8	6	6	6	6	4	—	—	25	10	5	70	3
32	46	16	17	18	10	—	—	42	18	19	—	16
34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	17
34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	17
34	46	16	22	17	11	—	—	32	16	15	—	16
8	6	6	6	6	4	—	5	16	8	5	70	5
8	6	6	6	6	4	—	10	16	8	5	70	5
30	39	13	15	13	8	—	10	24	12	12	—	16
38	48	18	21	20	10	—	—	25	18	15	—	26
34	41	15	16	18	9	—	—	21	13	11	—	18
26	29	11	12	12	5	—	—	15	8	7	—	13
17	25	1	3	4	2	—	—	8	3	4	—	7
35	35	20	24	26	19	—	100	40	28	15	100	31
8	6	6	6	6	4	—	20	25	10	5	70	6
8	6	6	6	6	4	—	—	22	10	5	70	5
30	30	15	20	26	9	—	—	40	18	15	—	39
8	6	6	6	6	4	—	20	16	7	5	70	5
33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	—	44
28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	23
34	41	15	16	18	9	—	—	18	13	11	—	20
15	22	7	12	11	5	—	—	11	8	7	—	24
35	35	20	24	26	19	—	100	40	28	15	100	22
8	6	6	6	6	4	—	10	25	10	5	70	5
30	30	15	20	26	9	—	—	40	18	15	—	25
33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	100	26

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Зола
Жарка порционным куском (котлеты) по № 327	42	55	10	33	—	32
Жарка порционным паннированным куском (котлеты) по № 329	35	52	8	20	15	26
Жарка порционным куском (шницель) по № 330	38	54	8	22	15	26
Жарка натуральных рубленых паннированных полуфабрикатов (шницель) по № 352	32	45	9	24	15	33
Жарка полуфабрикатов из котлетной массы (котлеты) по № 353	23	29	5	28	15	16
Субпродукты						
Тушение (сердце) по № 313	24	27	9	15	10	30
Тушение (почки) по № 313	33	36	18	27	10	54
Жарка (почки) по № 335	38	43	18	27	10	54
Тушение (печень) по № 315	20	25	3	11	5	7
Жарка (печень) по № 331	38	48	12	41	10	26
Куры						
Варка	30	33	11	34	—	69
Жарка	37	42	15	42	—	36
Рагу, тушение	21	25	7	7	—	7
Котлеты, жарка	25	32	4	35	15	4
Филе, жарка	36	43	8	59	—	24
Окорочка, жарка	37	40	7	62	—	40
Цыплята						
Варка	30	34	9	31	—	70
Жарка	36	43	9	40	—	39
Рагу, тушение	21	24	8	5	—	7
Филе, жарка	36	42	4	70	—	30
Окорочка, жарка	36	42	3	50	—	32
Утята						
Варка	29	30	12	35	—	69
Жарка	37	40	9	48	—	40
Рагу, тушение	20	24	8	10	—	8
Окорочка, жарка	39	38	5	56	—	35
Котлеты, жарка	25	30	3	34	18	9
Индейка						
Варка	27	29	11	34	—	69
Жарка	35	40	15	42	—	30
Рагу, тушение	22	27	7	7	—	8
Котлеты, жарка	25	32	4	35	15	4
Кролик						
Варка	27	30	10	30	—	70
Жарка	30	35	10	35	—	25
Рагу, тушение	20	24	6	8	—	5
Котлеты, жарка	25	30	3	35	25	6

Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
33	35	12	19	19	8	—	—	27	14	14	—	28
28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	17
28	28	10	12	13	6	—	—	23	13	12	—	18
34	41	15	16	18	9	—	—	18	13	11	—	19
15	22	7	12	11	5	—	—	11	8	7	—	21
31	31	11	15	27	20	25	15	48	40	37	75	11
57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	19
57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	22
8	6	1	2	4	2	10	5	18	10	5	47	7
34	34	18	20	6	7	18	15	26	16	10	70	26
87	41	—10	28	33	29	63	42	60	39	44	50	21
51	16	3	13	9	28	67	30	40	39	36	50	30
10	5	—18	5	10	5	26	18	16	9	8	50	7
6	2	18	6	39	5	12	0	11	3	6	50	20
24	13	32	22	23	13	—	—	32	16	16	—	25
58	22	6	22	21	22	39	24	40	32	26	—	41
89	40	—26	26	42	20	37	—	45	29	36	—	16
50	14	—20	12	24	15	16	—	22	29	18	—	26
10	6	—40	13	9	5	8	5	13	5	5	—	6
41	10	10	16	25	5	—	—	35	16	22	—	29
61	9	—10	17	13	6	29	—	23	17	20	—	37
88	37	—10	22	30	30	43	—	51	28	44	—	29
61	15	—4	16	33	25	40	42	20	23	30	—	39
10	7	—23	11	10	5	24	38	21	10	5	—	9
61	10	2	22	27	20	59	—	32	36	27	—	48
8	10	14	13	30	5	30	13	13	11	15	—	25
87	41	—20	28	33	29	—	—	61	39	44	—	24
51	17	0	13	9	28	—	—	40	39	36	—	32
10	9	—20	9	10	5	26	18	17	9	8	—	8
6	2	15	6	30	5	13	0	11	3	6	—	21
91	47	—18	36	28	21	43	—	44	39	43	50	22
41	8	—12	13	16	5	43	—	33	27	24	50	27
10	2	—30	10	3	5	—	9	21	5	8	50	8
7	6	2	5	25	5	—	—	18	2	2	50	2

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					моно- и диса- хариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7

Кисель

Клюквенный, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из черной смородины, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из красной смородины, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из крыжовника, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из земляники, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из малины, варка по № 474	0	0	30	—	—2	14
Из вишни, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из сливы, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из алычи, варка по № 474	0	0	35	—	—2	17
Из яблочка, варка по № 475	0	0	15	—	—3	14
Из клюквы густой, варка по № 476	0	0	15	—	—2	17
Апельсиновый, варка по № 478	0	0	15	—	—2	12
Из ревеня, варка по № 479	0	0	15	—	—4	12
Из сушеных яблок, варка по № 480	0	0	15	—	—4	12
Из сушеных абрикосов, варка по № 481	0	0	15	—	—4	12
Из шиповника, варка по № 483	0	0	15	—	—4	2
Из вишневого сока, варка по № 484	0	0	0	—	0	0

Компот

Абрикосовый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Яблочный, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Грушевый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Сливовый, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Из черешни, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Из крыжовника и черной смородины, варка по № 493	0	0	0	—	0	0
Апельсиновый, варка по № 496	0	0	0	—	0	0
Из сушеных яблок, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из кураги, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из чернослива, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из урюка, варка по № 499	0	0	0	—	0	0
Из изюма, варка по № 499	0	0	0	—	0	0

Желе

Из клюквы, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Из черной смородины, варка по № 507	0	0	0	—	3	—
Из красной смородины, варка по № 507	0	0	0	—	3	—

Мусс

Клюквенный, варка по № 514	0	0	0	—	5	—
----------------------------	---	---	---	---	---	---

Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	PP	C	

56	6	25	3	20	28	50	41	45	—	20	40	2
69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	40	2
69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	40	4
69	5	24	2	18	24	29	34	47	100	20	33	3
69	5	24	2	18	24	29	34	47	—	20	33	4
69	5	24	2	18	24	29	34	47	—	20	33	4
56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	2
56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	4
56	6	25	3	20	28	50	41	45	100	20	40	4
56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
56	6	25	3	20	28	50	41	45	—	20	40	6
56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
56	3	25	11	16	30	20	30	14	100	20	39	1
56	3	25	11	16	30	20	30	14	—	20	39	0
56	3	25	11	16	30	20	30	14	94	24	39	0
56	3	25	11	16	15	30	30	14	100	20	39	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	17	55	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	17	57	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	57	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	22	60	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	20	60	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	75	20	60	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	20	60	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	20	—	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	20	—	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	20	—	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	20	—	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	20	—	0
88	6	10	5	24	4	12	4	0	—	20	54	2
88	6	9	14	25	4	29	22	5	100	20	55	2
88	6	9	14	25	4	29	22	5	100	20	55	2
88	6	9	5	17	4	7	19	10	—	20	60	4

Блюдо, № рецептуры, способ тепловой обработки	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	
					моно-и диса- хариды	крахмал
1	2	3	4	5	6	7

Напитки

Из плодов шиповника, варка по № 541

0 0 50 — 3 —

Мучные изделия

Пирожки печеные столовые из дрожжевого теста с фаршем мясным и луком по № 581, запекание по № 557

25 43 5 6 9 8

Пирожки жареные столовые из дрожжевого теста с фаршем капустным по № 575, жарка по № 558

25 36 7 18 17 5

Кулебяка из дрожжевого теста с фаршем рыбным и кашей по № 580, запекание по № 567

16 24 10 10 5 5

Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-ка- ротин	PP	C	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

100 0 31 20 36 37 19 35 16 100 20 50 5

7 19 20 22 15 12 22 18 30 14 8 — 7

2 7 5 14 7 10 8 8 23 18 6 80 12

2 26 20 13 4 0 9 0 27 24 16 — 7

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. СВЕДЕНИЯ О РАЗМЕРЕ НЕСЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов в среднем, в процентах их общей товарной рыночной массы, приведены по нормативным материалам Министерства торговли СССР об отходах продуктов при их холодной кулинарной обработке, по данным головных научно-исследовательских институтов соответствующих отраслей промышленности, а также с учетом таблиц предшествующего издания.

Эти данные предназначаются исключительно для определения пищевой ценности пищевых продуктов и не могут быть использованы для определения норм убыва и других форм учета сохранности и выходов продуктов.

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ			
Зерновые			
Пшеница			
мягкая озимая	3	Рисовая	1
мягкая яровая	3	Пшено	1
твердая	3	Овсяная	1,5
Рожь	2	Овсяные хлопья «Геркулес»	0
Овес	2,5	Перловая	1
Ячмень	2	Ячневая	1
Просо	3	Пшеничная «Полтавская»	1
Гречиха	3	Пшеничная «Артек»	1
Рис	2	Кукурузная	0,5
Сорго	2	Горох лущеный	0,5
Кукуруза (в среднем)	2	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Зернобобовые			
Сыры			
Горох	0,5	Твердые сыры	
Фасоль	0,5	Вырусский	3
Маш	1	Голландский брусковый	4
Чина	2	Голландский круглый	4
Чечевича	0,5	Жемайчу	3
Нут	1	Земгальский	3
Соя	2	Каунасский	3
Крупа			
Гречневая ядрица	1	Костромской	3
Гречневая продел	2	Латвийский	6
		Литовский	3
		Нямунас	3
		Пошехонский	2
		Прибалтийский	3

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Российский	3	Морковь желтая	20
Салдусский	3	Огурцы грунтовые (неочищенные)	7
Советский	4	Огурцы парниковые	7
Тартуский	3	Патиссоны	25
Угличский	3	Перец зеленый сладкий	25
Чеддер	4	Перец красный сладкий	25
Швейцарский	4	Петрушка зелень	25
Шетский	3	Петрушка корень	25
Эстонский	3	Пастернак корень	25
Ярославский	3	Ревень черешковый	25
Мягкие сыры			
Дорогобужский	2	Редис	20
Рокфор	0,5	Редька	25
Рассольные сыры			
Брынза из коровьего молока	0	Репан	20
Брынза из овечьего молока	0	Салат	20
Сулугуни	0	Свекла	20
Плавленые сыры			
Российский плавленый	0,5	Сельдерей корень	30
Латвийский плавленый	0,5	Сельдерей зелень	16
«Новый» 40%-ной жирности	0,5	Сладкий картофель батат	25
«Новый» 30%-ной жирности	0,5	Спаржа	27
Колбасный копченый	4	Томаты грунтовые	5
Советский	0,5	Томаты парниковые	5
Костромской	0,5	Укроп	26
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ			
Овощи			
Баклажаны	10	Фасоль (стручок)	10
Бобы	2	Хрен	30
Брюква	15	Черемша	20
Кабачки	25	Чеснок	15
Капуста белокочанная	20	Шпинат	26
Капуста краснокочанная	15	Щавель	20
Капуста брюссельская	55	Бахчевые	
Капуста кольраби	35	Арбуз	40
Капуста цветная	25	Дыня	36
Картофель	28	Тыква	30
Лук зеленый (перо)	20	Фрукты	
Лук порей	24	Абрикосы	14
Лук репчатый	16	Айва	28
Морковь красная	20	Алыча	13
		Ананас	30
		Бананы	30
		Вишня	15
		Гранат	40
		Груша	10
		Инжир	2
		Кизил	20
		Мирабель	15
		Персики	20
		Рябина (садовая)	10

Продолжение приложения 1

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Рябина черноплодная	10	МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Слива садовая	10	Мясо	
Терн	15	Баранина I категории	26
Финики	20	Баранина II категории	32
Хурма японская	15	Буйволятина I категории	23
Черешня	15	Буйволятина II категории	26
Шелковица (плоды)	5	Верблюжатина	23
Яблоки	12	Говядина I категории	25
Цитрусовые		Говядина II категории	29
Апельсины	30	Конина I категории	23
Грейпфруты	35	Конина II категории	25
Лимоны	40	Мясо косули	22
Мандарины	26	Мясо кролика	27
Ягоды		Мясо лося	25
Брусника	5	Мясо сайгака	23
Виноград	13	Мясо яка	25
Голубика	2	Оленина I категории	23
Ежевика	10	Оленина II категории	26
Земляника садовая	10	Свинина беконная	14
Клюква	2	Свинина жирная	12
Крыжовник	5	Свинина мясная	15
Малина	12	Телятина I категории	28
Морошка	15	Ягнятина	29
Облепиха	40	Мясные отрубы	
Смородина белая	8	Баранина	
Смородина красная	8	Тазобедренно-поясничный	17
Смородина черная	3	Спинной	32
Черника	2	Лопаточный	26
Шиповник свежий	10	Грудной	28
Грибы		Шейный	40
Белые свежие	24	Говядина	
Подберезовики свежие	30	Тазобедренный	16
Грузди свежие	30	Спинной	29
Лисички свежие	30	Поясничный	23
Маслята свежие	30	Грудной	24
Опята свежие	30	Лопаточный	22
Подосиновики свежие	30	Шейный	18
Рыжики свежие	30	Свинина жирная	
Сморчки свежие	20	Окорок	8
Сыроежки свежие	30	Корейка	12

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Шейно-лопаточный	13	Любительская говяжья	1
Грудинка необрезная	7	Любительская свиная	1
Телятина		Молочная	1
Тазобедренный	20	Отдельная	1
Поясничный	22	Свиная I сорта	1
Спинной	31	Столовая	1
Лопаточный	21	Телячья	1
Подплечный край	27	Чайная	1
Грудной с пашинной	24	Сардельки	
Шейный	28	Сардельки I сорта	0
Субпродукты		Сардельки свиные	0
Бараньи		Сосиски	
Легкое	8	Молочные	1,5
Мозги	13	Русские	1,5
Печень	3	Свиные	1,5
Почки	2	Варено-копченые колбасы	
Рубец	5	Любительская	1
Сердце	9	Сервелат	1
Язык	11	Полукопченые колбасы	
Говяжьи		Армавирская	1
Легкое	8	Краковская	1
Мозги	13	Минская	1
Печень	7	Охотничьи колбаски	1
Почки	7	Полтавская	1
Рубец	5	Таллинская	1
Сердце	9	Украинская	1
Хвост мясокостный	46	Сырокопченые колбасы	
Язык	8	Брауншвейгская	1
Свиные		Любительская	1
Легкое	8	Московская	1
Печень	3	Столичная	1
Почки	2	Продукты из свинины	
Сердце	9	Грудинка сырокопченая (со шкурой и костями)	14
Язык	10	Корейка сырокопченая (со- шкурой и костями)	10
Колбасные изделия		Окорок тамбовский вареный	16
Вареные колбасы			
Диабетическая	1		
Диетическая	1		
Докторская	1		

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
ПТИЦА И ЯЙЦЕПРОДУК- ТЫ		Вобла	42
Птица		Гладкоголов	46
Цыплята-бройлеры I кате- гории	44/28*	Горбуша	42
Цыплята-бройлеры II кате- гории	52/33	Густера	45
Гуси I категории	40/22	Джакас	50
Гуси II категории	45/25	Дрепана	56
Гусята I категории	44/24	Ерш морской дальневосточ- ный	40
Гусята II категории	49/27	Жерех	49
Индейки I категории	37/23	Зубатка (пятнистая пестрая)	55
Индейки II категории	43/27	Зубатка полосатая	55
Индюшата I категории	43/27	Зубан	55
Индюшата II категории	49/31	Кабан-рыба	60
Куры I категории	39/25	Камбала-ерш	45
Куры II категории	47/30	Камбала дальневосточная	45
Перепелки	—/16	Камбала полярная	45
Утки I категории	40/22	Карась	52
Утки II категории	47/26	Карась океанический	56
Утята I категории	43/24	Карп	54
Утята II категории	48/27	Кета	42
Яйцепродукты		Килька балтийская	45
Яйца куринные I категории	13	Килька каспийская обыкно- венная	50
Яйца перепелиные	8	Килька каспийская анчоусо- видная	50
РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУК- ТЫ И ДРУГИЕ ПРОДУК- ТЫ МОРЯ		Клыкач	42
Рыба свежая, охлажденная и мороженая		Корюшка зубастая (азнат- ская)	40
Альбула	41	Корюшка обыкновенная (невская)	40
Аргентина	44	Красноперка дальневосточ- ная	55
Баттерфиш осенне-зимняя	43	Кубера	50
Баттерфиш весенне-летняя	45	Ледяная рыба	52
Белоглазка аральская	48	Лемонсма	55
Белоглазка волго-каспий- ская	57	Летрин	53
Белорыбца	40	Лещ	54
Бельдюга океаническая	45	Лещ морской	46
Берикс	64	Лихия	45
Бесуго	58	Лосось беломорский (семга)	42
Большоголов	64	Лосось озерный (ладожский)	42
Бычок-песочник	48	Луниик	70
		Луциан	53
		Луциан желтохвостый	47
		Луфарь океанический	50
		Макрель	30
		Макрурус	64

* Числитель обозначает полупотрошеную птицу, знаменатель — потрошеную.

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Маринка потрошенная без го- ловы	45	Салака весенне-летняя	40
Масляная рыба	47	Салака осенне-зимняя	40
Мероу	58	Сардина океаническая	34
Миннога каспийская	10	Северюга потрошенная с го- ловой	36
Миннога речная невская (ве- сенняя)	10	Сельдь атлантическая жирная	39
Миннога речная невская (осенняя)	10	Сельдь атлантическая нежир- ная	42
Минтай	54	Сельдь тихоокеанская жирная	42
Мойва весенняя	42	Сельдь тихоокеанская не- жирная	45
Мойва осенняя	37	Сельдь иваси крупная	45
Муксун	46	Сельдь иваси мелкая	45
Навага беломорская	52	Сериола	45
Навага дальневосточная	50	Сериолелла	53
Налим	57	Сиг байкальский	44
Нельма	39	Сиг волховский	44
Нерка (красная)	42	Скап океанический	45
Нототення мраморная	69	Сквама	67
Окунь морской	49	Скумбрия атлантическая	40
Окунь речной	52	Скумбрия дальневосточная	43
Омуль	40	Снек	44
Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	36	Солнечник	62
Осетр сибирский потроше- ный с головой	36	Сом амурский потрошенный с головой	40
Пагрус	48	Сом каспийский потрошенный с головой	35
Палтус белокожий	42	Ставрида океаническая	51
Палтус черный	40	Стерлядь волжская	42
Пелагида океаническая	35	Стерлядь сибирская	45
Пикша	54	Судак	49
Плотва сибирская (сорoga)	55	Сырок (пелядь)	40
Пристипома	55	Таймень	43
Путассу	45	Терпуг	42
Пыжьян	40	Треска	51
Рыба-капитан	56	Тунец	48
Рыба-сабля	42	Угольная рыба крупная	42
Рыба-сабля черная	53	Угольная рыба мелкая	45
Рыбец азово-черноморский	45	Угорь	25
Рыбец каспийский	45	Угорь морской	42
Ряпушка сибирская (ени- сейская)	40	Умбрина	58
Ряпушка сибирская (обская)	40	Усач аральский крупный летний и осенний	41
Сазан азовский крупный	51	Усач каспийский (курин- ский) крупный и мелкий осенний	41
Сазан каспийский и араль- ский крупный и мелкий	53	Харнус	47
Сайда	51	Хек	43
Сайра крупная	40	Чехонь азовская	45
Сайра средняя	42	Чехонь волго-каспийская	45
Сайра мелкая	46		

Продолжение приложения 1

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта		
Чир (шокур) енисейский	35	Продукция горячего копчения			
Чир (шокур) обский	35				
Шемай аральская весенняя	42				
Шемай аральская осенняя	42				
Шука	57				
Элигонус дальневосточный	58				
Язь крупный и мелкий	45				
Язык морской	40				
Продукты из нерыбных объектов промысла				Камбала речная (балтийская)	56
Кальмар (филе)	52			Килька балтийская (копчушка) осенняя	34
Китовое мясо (филе)	0	Лещ средний	45		
Краб камчатский (мясо)	68	Окунь морской крупный потрошенный без головы	25		
Креветка дальневосточная (мясо)	69	Салака (копчушка)	43		
Трепаиг (мясо)	57	Треска потрошенная без головы	35		
Соленая продукция		Угорь потрошенный	35		
Горбуша потрошенная с головой	35	Продукция холодного копчения			
Жерех потрошенный с головой	38	Белоглазка аральская осенняя	53		
Кета потрошенная с головой	33	Вобла каспийская крупная и средняя	55		
Килька балтийская	46	Кефаль азово-черноморская (сингиль) средняя	38		
Лещ каспийский средний	37	Лещ аральский крупный осенний	55		
Лосось каспийский потрошенный с головой	30	Лещ каспийский крупный и средний	55		
Сельдь атлантическая средне-соленая	42	Лещ каспийский мелкий	57		
Сельдь азово-черноморская (донская)	48	Окунь морской балычок	20		
Сельдь каспийская (волжская) крупная	50	Рыбец азово-черноморский весенний	54		
Сельдь каспийская (волжская) средняя	52	Сельдь тихоокеанская жирная	45		
Сельдь каспийская (долгинская) крупная и средняя	51	Скумбрия атлантическая	40		
Сельдь тихоокеанская слабо-соленая	43	Ставрида атлантическая	41		
Сельдь тихоокеанская средне-соленая	43	Сушеная и вяленая продукция			
Семга потрошенная с головой	28	Вобла каспийская вяленая	50		
Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	26	Лещ каспийский вяленый крупный и средний	55		
Тюлька весенняя	50	Лещ каспийский вяленый мелкий	57		
Тюлька осенняя	50	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения			
Хамса весенняя	50	Боковник белужий холодного копчения	14		
Хамса осенняя	50				

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
Балык осетровый вяленый (провесной)	21	Рыбные пресервы	
Балык осетровый холодного копчения	21	Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	50
		Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	50

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА

Представленные сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях. Они рассчитаны на наиболее употребимые меры объема, в том числе на вместимость чайного или граненого стакана, столовой и чайной ложки. При этом были приняты следующие объемы перечисленных емкостей (в мл).

Стакан чайный	250	Столовая ложка	18
Стакан граненый	200	Чайная ложка	5

Массы продуктов в стаканах приведены при заполнении их до верхней кромки, массы в ложках — «с верхом», за исключением жидких продуктов.

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ				
Зернобобовые				
Фасоль	220	175	—	—
Чечевица	210	170	—	—
Мука				
Мука	160	130	25	8

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Крупа				
Манная	200	160	25	8
Гречневая ядрица	210	170	25	8
Рисовая	230	185	25	8
Пшено	220	180	25	8
Толокно	140	110	22	6
Овсяная	170	135	18	5
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	70	12	3
Перловая	230	185	25	8
Ячневая	180	145	20	6
Пшеничная «Полтавская»	180	145	20	6
Пшеничная «Артек»				
Кукурузная	180	145	20	6
Горох лущеный	230	185	—	—
«Здоровье»	180	145	20	6
«Флотская»	180	145	20	6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ				
Сырье				
Сахар-песок	200	160	25	8
Крахмал картофельный	200	160	30	9
Мед натуральный	—	—	30	9
Ядро миндаля	165	130	30	—
Ядро ореха фундука	165	130	30	—
Шоколад и какао порошок				
Какао порошок	—	—	25	9
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Цельномолочные продукты				
Молоко	250	200	18	5
Сливки 20%-ные	250	200	18	5
Сметана				
10%-ная	250	200	20	9
30%-ная	250	200	25	11
Творог				
жирный	—	—	17	5
нежирный	—	—	17	5
мягкий диетический	—	—	20	7
Масса творожная особая	—	—	18	6
Кефир жирный	250	200	18	5
Ацидофилин	250	200	18	5
Простокваша	250	200	18	5
Йогурт	250	200	18	5
Ряженка	250	200	18	5
Пахта	250	200	18	5
Кумыс	250	200	18	5

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Консервы молочные				
Молоко				
сухое	—	—	20	6
сгущенное стерилизованное	—	—	18	5
сгущенное с сахаром	—	—	30	12
Сливки сгущенные с сахаром	—	—	30	12
Какао				
со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
Кофе				
со сгущенным молоком и сахаром	—	—	30	12
со сгущенными сливками и сахаром	—	—	30	12
Простокваша сублимационной сушки	—	—	9	3
Йогурт сублимационной сушки	—	—	9	3
Ацидофильная паста сублимационной сушки	—	—	9	3
Масло				
Масло растопленное				
сливочное	—	—	17	5
крестьянское	—	—	17	5
топленое	—	—	17	5
ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ				
Маргарин и кулинарные жиры и растительные продукты				
Маргарин	—	—	15	4
Майонез	—	—	15	4
Растительные масла				
Растительные масла	—	—	17	5
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ				
Фрукты				
Вишня	165	130	—	—
Черешня	165	130	—	—
Шелковица	195	155	—	—
Ягоды				
Брусника	140	110	—	—
Голубика	260	160	—	—
Ежевика	190	150	—	—

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Клюква	145	115	—	—
Крыжовник	210	165	—	—
Малина	180	145	—	—
Смородина				
красная	175	140	—	—
черная	155	125	—	—
Черника	200	160	—	—
Шиповник сухой	—	—	20	6
ПЛОДООВОЩНЫЕ КОНСЕРВЫ И ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ				
Соки овощные				
Сок томатный	250	200	18	5
Продукты томатные концентрированные, соусы и прочие консервы				
Томат-пюре	—	—	25	8
Томат-паста	—	—	30	10
Консервы фруктовые, компоты				
Абрикосы половинки	250	200	—	—
Айва	250	200	—	—
Виноград	250	200	—	—
Вишня	250	200	—	—
Груша	250	200	—	—
Мандарины	250	200	—	—
Персики половинки	250	200	—	—
Слива	250	200	—	—
Черешня	250	200	—	—
Яблоки	250	200	—	—
Консервы. Фруктовые соки				
Фруктовые соки	250	200	18	5
Варенье, джем, повидло, пюре				
Варенье	—	—	45	20
Джем	—	—	40	15
Повидло	—	—	36	12
Пюре из айвы	—	—	30	10
ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ				
Молочные продукты				
Сметана «Детская»	250	200	25	11
Творог «Здоровье»	—	—	17	5
Масло сливочное (растопленное)	—	—	17	5
Молочные смеси «Малыш»	—	—	22	6
Ацидофильная смесь «Малютка»	—	—	8	3
«Малыш»	—	—	8	3

Продолжение приложения 2

Продукт	Масса, граммы			
	стакана		ложки	
	чайного	граненого	столовой	чайной
Каша молочная гречневая	—	—	10	4
Каша молочная рисовая	—	—	10	4
Каша молочная овсяная	—	—	9	3
Каша молочная манная	—	—	10	4
Смеси молочные	—	—	9	3
Кисель молочный	—	—	12	5
Сухое молоко «Виталакт»	—	—	20	6

Зерновые продукты

Мука диетическая

гречневая	160	130	25	8
рисовая	160	130	25	8
овсяная	130	110	20	6
злаковая	160	130	25	8

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Приводимые данные представляют собой средние или наиболее распространенные значения массы некоторых важнейших пищевых продуктов. Эти сведения предназначены для быстрого, но достаточно точного подсчета пищевой ценности рационов, используемых как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях.

Продукт	Масса 1 шт., граммы	Продукт	Масса 1 шт., граммы
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Бараночные изделия	
Булочные изделия		Баранки простые	25
Булки городские	200	Баранки молочные	30
Сдобные изделия		Сушки простые	10
Сдоба Выборгская	50	Сухарные изделия	
Сдоба обыкновенная	50	Сухари сливочные	20
Рожки сдобные	60	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	
Хлебобулочные изделия с молоком		Сырье	
Булка черкизовская	200	Сахар-рафинад прессованный	7,5
Булочка молочная	200	Сахар-рафинад быстрорастворимый	6
Хлебобулочные изделия с растительным маслом		Карамель	
Булка ярославская	200	Карамель с начинками	6
Национальные сорта		Конфеты, глазированные шоколадом	
Лепешки оби-нон	200	Конфеты	12,5
		Ассорти с пралиновыми начинками	11,5

Продолжение приложения 3

Продукт	Масса 1 шт., граммы	Продукт	Масса 1 шт., граммы
Конфеты неглазированные		Огурцы грунтовые	100
Батончики	15	Петрушка (корень)	50
Конфеты	15	Томаты	
Ирис		диаметр 5,5 см	75
Ирис	7	» 6,5 см	115
Мармелад		Фрукты	
Мармелад	12,5	Абрикосы	26
Пастила и зефир		Бананы	72
Пастила	15	Гранат	125
Зефир	33	Груша	135
Мучные кондитерские изделия		Инжир	40
Печенье сахарное	13,5	Персики	85
Печенье затяжное	10	Слива	30
Печенье сдобное	35	Хурма японская	85
Галеты	15,5	Яблоки	
Крекеры	13	диаметр 5 см	90
Вафли	14	» 6,5 см	130
Пряники	20	» 7,5 см	200
Пирожные	75	Цитрусовые	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		Апельсин	
Цельномолочные продукты		диаметр 6,5 см	100
Сырки глазированные	50	» 7,5 см	150
Сыры		Грейпфрут	130
Сыры плавленые	30 и 100	Лимон	60
Мороженое		Ягоды	
Мороженое	100 и 250	Земляника садовая	8
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ		МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Овощи		Колбасные изделия	
Картофель	100	Сардельки	100
Лук репчатый	75	Сосиски	50
Морковь красная	75	ПТИЦА И ПТИЦЕПРОДУКТЫ	
		Яйцепродукты	
		Яйца курные I категории	47
		Яйца перепелиные	9

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абрикосы	Батат 70, 201
джем 112	Батончики 28, 126
компот 110	Батоны 26, 28, 30
— для диетического питания 146	Баттерфиш (рыба) 92, 204
пюре 136	Бахчевые культуры 70
свежие 70, 210	Белок
семя костянки 64	растительный пищевой подсол- нечный 64
сок 110	— — соевый 64
сушеные без косточки (курага)	яичный сухой 88
116	Белуга
сушеные с косточкой (урюк)	консервы натуральные 102
116	Берикс (рыба) 92, 204
Агар пищевой 38	Бесуго (рыба), 92, 204
из фуруцеллярий 38	«Бифидин» молочно-яблочный — см.
Айва	<i>Детские и диетические продукты</i>
варенье 112	Блинчики (консервы) 114
джем диабетический 150	с мясом особые 114
компот 110	с творогом диетические 114
свежая 70, 201	Бобы 68, 202
сок 110	Боковник белужий 102, 207
— с ксилитом 148	«Боржом» (минеральная вода) 152
Акула катран (рыба) 92	Борщ
Алыча свежая 70, 201	консервы 108
Ананас свежий 70, 201	концентраты 112
Анчоус атлантический (рыба) 92	мороженный 90
Апельсин	Бройлеры 88, 204
свежий 70, 202	Брусника 72, 202
сок 110	Брынза
Арахис (масло) 68	из коровьего молока 60
семена 64	из овечьего молока 60
ядро сушеное 64	Брюква свежая 68, 201
Арбуз	Буйволятина
свежий 70, 201	мясо 74, 202
сок 148	Бублики 32
Аргентина (рыба) 92, 204	Булочки 26, 30, 32
«Арзни» (минеральная вода) 154	витаминизированные 126
Ацидофилин (паста) 52	детские 128
паста сублимационной сушки	диетические 126
56, 120	Быстрозамороженные блюда 90
Баклажаны (икра) 106	Вареная колбаса — см. Колбасы
консервы 106	Варено-копченая колбаса — см. <i>Кол- басы</i>
свежие 68, 201	Варенье диетические
Балык осетровый 102, 207	фруктовые 112, 152
Бананы свежие 70, 201	ягодные 112, 152
Баранина	Вафли 46
жир 88	Верблюжати́на 74, 202
легкое 80, 203	Ветчина — см. <i>Свинина</i>
мозги 80, 203	Виноград
мясо 77, 204	компот 110
печень 80, 203	свежий 72, 202
полуфабрикаты 78	сок 110
почки 80, 203	сушеный (изюм) 116
рубец 80, 203	— (кишмиш) 116
сердце 80, 203	Вишня 70, 201
субпродукты 80, 203	варенье 152
язык 80, 203	— диетическое 152
Баранки 32	
для детского питания 130	

компот 110
— диабетический 146
сок 110
— диабетический 148
Вобла 92, 204
вяленая 100, 207
копченая 100, 206
Вода питьевая 36
Галеты 46
Гладкоголов (рыба) 92, 204
Говядина
вымя 80
голова 80
жир 88
калтыки 80
консервы для диетического пита-
ния 140
легкое 80, 203
мозги 80, 203
мясная обрезь 80
мясо 74, 202
печень 80, 203
полуфабрикаты 76
почки 80, 203
рубец 80, 203
селезенка 80
сердце 80, 203
субпродукты 80, 203
уши 80
хвост мясокостный 80, 203
язык 80, 203
Голубика свежая 72, 202
Голубцы (консервы) с рисом и мя-
сом 114
Горбуша
консервы натуральные 102
— в томатном соусе 104
свежая 92, 204
соленая 98, 204
Горох лущеный
зерно 12, 200
Горох зеленый
консервы 106, 114
— пюре 134
свежий 68
сушеный 114
Горчица
порошок 64
семена 64
Гранат
свежий 72, 201
сок 110
Грейпфрут
свежий 72, 202
сок 110
Грецкие орехи
варенье 112
Гречиха (зерно)
крупа ядрица 12, 200
— продел 12, 200

Грибы белые
свежие 72, 202
сушеные 72
Грудинка — см. *Свинина*
Грузди свежие 72, 202
Груша
варенье 112
компот 110
— диабетический 146
пюре 136
свежие 70, 201
— в сиропе 110
— в соке 148
сушеная 116
Гуси 88, 204
Гусята 88, 204
Детские и диетические продукты
абрикосы
— компот с ксилитом 146
айва
— джем диабетический 150
— сок с мякотью с ксилитом 148
баклажаны
консервы 140
баранки молочные детские 130
батончики (хлеб диетический)
126
«Бифидин» молочно-яблочный 56
блинчики с творогом диетиче-
ские (консервы) 114
булочки витаминизированные
— детские 128
— «Зарница» 128
— «Колобок» 128
— «Октябренок» 128
— диетические 128
— молочные 128
— с лецитином 126
— и морской капустой 126
— с сорбитом 126
— с личным белком 126
— повышенной калорийности
— пониженной кислотности 126
варенье диетическое
— фруктовые 152
— ягодные 152
вишня
— варенье с сорбитом 152
— компот с ксилитом 146
— сок с ксилитом 148
говядина
— консервы 140
груша
— компот с ксилитом 146
джемы диетические 150, 152
земляника
— джем 150
— варенье с сорбитом 152
зефир 132
кабачки

— консервы 140
— пюре 134
капуста (консервы) 140
каша молочная сухая детская
— «Зернышко» 120
— «Колосок» 120
— «Крупинка» 120
— «Малышка» 120
— «Новинка» 120
кефир детский 122
колбаса вареная 82, 203
колбаски детские (консервы)
— «Малютка» 132
— «Крепыш» 132
компоты диетические
консервы для детского и диетиче-
ского питания
— мясные 132
— «Бутуз» 92
— паштет «Богатырь» 92
— «Птенчик» 92
— «Школьный» 92
— овощные 134
конфеты
— батончики на ксилите 132
— глазированные помадно-клуб-
ничные на ксилите 132
— неглазированные молочные 130
котлеты куриные
— «Детские» 92
— «Школьные» 92, 132
курица (консервы) 90
майонез
— «Диабетический» 66
макаронные изделия
— «Артек» 124
— вермишель безбелковая 124
— «Школьные» 124
макаронная крупа 124
«Малыш» (консервы)
— гомогенизированный 134
— пореобразный 134
маргарин
— «Здоровье» 66
— молочный столовый витамини-
зированный 66
— низкокалорийный 66
— «Солнечный» витаминизи-
рованный 66
— «Эра» витаминизированный 66
мармелад железный формовой
132
— фруктово-ягодный 130
молоко
— белковое 50
— «Виталакт» 122
— стерилизованное 122
— «Виталакт-2» 122
— сухое 122
— «Геролакт» 122
— обезжиренное 50

— стерилизованное витаминизи-
рованное 122
— сухое «Ладушка» 122
морковь (консервы) 134
мука диетическая 124
— безбелковая 124
— злаковая 124
— гречневая 124
— овсяная 124
— рисовая 124
напиток
— детский 122
— кисломолочный 54
— фруктово-овощной 54, 112,
150
паста
— молочно-белковая «Здоровье»
52
— фруктовая с ксилитом 146
пастила 132
пахта «Идеал» 52
персики
— компот с ксилитом 146
печенье
«Спежинка» 132
— с пониженным содержанием
сахара 46
повидло фруктовое 152
продукт сухой молочный «Бифи-
долакт» 120
простокваша с витамином А 54
пюре (консервы)
— мясное детское 134
— овощное детское 134
рагу овощное (консервы) 140,
142
рогалики творожные 130
рожки к чаю 130
рыбина черноплодная
— протертая с ксилитом 148
свекла
— консервы 144
— салат 142
слива
— джем диабетический 150
— компот с ксилитом 146
— паста с ксилитом 146
— повидло диабетическое 152
— пюре с ксилитом или сорби-
том 144
смесь ацидофильная «Малютка»
122
— сухая с солодовым экстрак-
том 120
— сухая молочная «Детолакт»
120
— «Малыш» 120, 122
— «Малютка» 122
— низколактозная 122
— обогащенная 120
— молочно-овощная 122

- сметана
 — детская 122
 Смородина черная 72
 — джем диетический 152
 — варенье с сорбитом 152
 сок фруктовый 148
 Суп-пюре детский 134
 сухари
 — ахлоридные 128
 — молочные детские 130
 — «Октябренок» детские 130
 — с пониженной кислотностью 128
 — «Чебурашка» детские 130
 сушки ахлоридные 128
 сырки творожные детские 52
 сыры плавленые детские 60
 творог
 — детский 122
 — мягкий диетический 52
 тыква 70
 — консервы для диетического питания 134
 — повидло 152
 фрикадельки детские (консервы) 132
 хлеб ахлоридный 126
 — барвихинский 124
 — бессолевой 128
 — белково-отрубной 128
 — белково-пшеничный 128
 — молочный «Селену» 126
 — пониженной калорийности 128
 — с лецитином 128
 — ржаной «Ругялис» диабетический 126
 — соловецкий 128
 хлебцы диетические 126
 черешня
 — компот с ксилитом 146
 шоколад молочный на ксилите 132
 энпиты
 — сухой ацидофильный 122
 — — белковый 122
 — — жировой 122
 — — обезжиренный 122
 Яблоки 72
 — компот с ксилитом 146
 — паста с ксилитом 146
 — повидло диабетическое 152
 — пюре детское 136, 138
 — — диабетическое 144
 — сок с ксилитом 148
 «Язычок крупноизмельченный» (детские консервы) 134
 Джакас (рыба) 92, 204
 Джемь диетические 150
 фруктовые и ягодные 112
 Драже (конфеты) 40
 Дрепана (рыба) 92, 204
- Дрожжи прессованные 36
 Дыня
 свежая 70, 201
 сок с мякотью 148
 Ежевика свежая 72, 202
 Эссенцуки № 4 (минеральная вода) 154
 Желатин пищевой 38
 Желток яичный сухой 88
 Желтоперка (рыба) 92, 204
 Жерех (рыба) 92, 204, 206
 Жир
 бараний 88
 говяжий 88
 кондитерский 66
 костный 88
 кулинарный 66
 свиной 88
- Заправка (консервы)
 для борща 108
 — рассольника 108
 Зеленоглазка (рыба) 92
 Земляника
 джем диабетический 150
 варенье диабетическое 152
 свежая 72, 202
 Зефир 44
 диетический 132
 Зубан (рыба) 92, 204
 Зубатка (рыба) 92, 204
- Икра
 зернистая (белужья, горбуши, кеты, осетровая, севрюжья) 100
 из баклажан 106
 из кабачков 106
 из свеклы 142
 паюсная осетровая 100
 пробойная минтаевая 100
 Индейки 88, 204
 Индюшата 88, 204
 Инжир свежий 70, 201
 Ирис (конфеты) 44
- Йогурт 52, 56
- Кабачки
 в молочном соусе 134
 икра 106
 консервы 106
 — для диетического питания 140
 пюре 136
 свежее 68, 201
 Казеинат натрия 62
 Казеины 62
 Каймак 56
 Какао
 бобы 64
- напитки 40
 порошок 40
 со сгущенным молоком 54
 со сгущенными сливками 56
 тертое 38
 Калач 26
 Кальмар (мясо) 98, 206
 Камбала
 консервы в масле 104
 — в томатном соусе 104
 копченая 100, 206
 свежая 94, 204
 Капуста белокочанная квашеная 74
 — — тушеная 108
 — свежая 68, 108
 — консервы 108
 — сок сублимационной сушки 118
 брюссельская 68, 201
 кольраби 68, 201
 краснокочанная 68, 201
 цветная свежая 68, 201
 — консервы 142
 — сушеная 118
 Капустняк запорожский (консервы) 110
 Карамель (конфеты) 38, 40
 Карась 94, 204
 Карп 94, 204
 Картофель концентраты
 — тушеный с мясом 118
 — запеканка 118
 пюре (хлопья, крупка) 114
 свежий 68, 201
 сладкий 70, 201
 сушеный 114
 — с творогом 118
 Каша концентраты 118
 — гречневая рассыпчатая 114
 — — с мясом 118
 — «Гурьевская» 118
 — для детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
 — перловая с мясом 118
 — пшеничная 118
 — — с мясом 118
 — пшенная 118
 — рисовая 118
 — — с мясом 118
 Квас хлебный 154
 Кета
 консервы натуральные 102
 свежая 94, 204
 соленая 98, 204
 Кефир 52
 детский — см. *Детские и диетические продукты*
 Кизил
 варенье 112
 свежий 70, 201
 Килька
- консервы 207
 копченая 100, 206
 свежая 94, 204
 соленая 98, 206
 Кит (мясо) 98, 206
 Клейковина сырая 36
 Клубника
 варенье 112
 дробленая с сахаром 114
 свежая 72
 Клыкч (рыба) 94, 204
 Клюква свежая 72, 202
 Колбаса
 вареная 82, 90, 203
 варено-копченая 84, 203
 консервы детские 132
 полукопченая 84, 203
 сырокопченая 84, 203
 Компоты диетические (с ксилитом и сорбитом) 146, 148
 Конина (мясо) 74, 202
 Конопля (семена) 64
 Консервы для детского и диетического питания — см. *Детские и диетические продукты*
 быстрозамороженные 90, 112
 мясные 86, 132, 134
 обеденные 108
 овощные 134, 142
 — закусовые 108
 плодовые и ягодные 110
 полуфабрикаты для общественного питания 108
 рыбные 102
 — натуральные 102
 — в масле 104
 — в томатном соусе 104
 соки плодовые и ягодные 110
 Конфеты
 глазированные 42, 132
 диетические 130, 132
 неглазированные 42, 44, 130
 шоколадные «Ассорти» 42
 Концентраты пищевые 116
 Концентрат
 сывороточный белковый 62
 фосфатидный пищевой соевый 64
 Копра (масло) 64
 Корейка — см. *Свинина*
 Корюшка зубастая (рыба) 94, 204
 Котлеты 132, 134
 консервы 132
 куриные для детского и диетического питания 92
 рубленые 78
 Кофе
 в зернах 74
 растворимый 74
 со сгущенным молоком 56
 — сливками 56
 Краб

консервы натуральные 102
мясо 98, 206
«Краинская» (минеральная вода) 154
Красноглазка 94
Красноперка 94, 204
Крахмал картофельный 38
кукурузный 36, 38
Креветки
консервы натуральные 102
мясо 98, 206
— варено-мороженое 98
Крекеры 46
Крем
с какао стерилизованный 56
с кофе — 56
Крупа
горох лущеный 14, 200
гречневая продел 14, 200
— ядрица 14, 200
«Здоровье» 14
кукурузная 14, 200
манная 14
овсяная 14, 200
овсяные хлопья «Геркулес» 14, 200
перловая 14, 200
«Пионерская» 14
пшеничная «Артек» 14, 200
пшено 14, 200
рисовая 14, 200
«Сильная» 14
«Спортивная» 14
«Толокно» 14
«Флотская» 14
«Южная» 14
ячневая 14, 200
Крупеник гречневый 118
— пшеничный 118
Крупка подсолнечная пищевая 64
Крыжовник свежий 72, 202
Кукуруза дробленая 106
зародыш 64
зерно 12, 200
крупа гарнирная (консервы) 108
масло 68
мука 14
цельными зернами (консервы) 106
Кумыс из коровьего молока 54
из кобыльего молока 54
Кунжут (масло) 68
семена 64
Курок (рыба) 94
Куры 88, 204
консервы в собственном соку 90
— для детского и диетического
питания 92
— фарш 90
желудок мышечный 90
сердце 90
печень 90
филе 90

Лаваш армянский (хлеб, националь-
ные сорта) 24
Лапшевник (концентраты) 118
Ледяная рыба 94, 204
Лемонема (рыба) 94, 204
Летрин (рыба) 94, 204
Лепешки оби-нон (хлеб, националь-
ные сорта) 24
Лещ
вяленый 100, 207
консервы в томатном соусе 104
копченый 100, 206
свежий 94, 204
соленый 98, 206
Лимон
свежий 72, 202
сок 110
Лисички свежие 72, 202
Лосось соленый 98, 204, 206
Лук зеленый (перо) 68, 201
порей 68, 201
репчатый 68, 114, 201
— сушеный 114
Лукум сбивной (кондитерские изде-
лия) 44
Луфарь океанический (рыба) 94, 204
Мавроликус (рыба) 94
Майонез 66
Мак (семена) 64
Макаронные изделия 16
Макаронная крупа — см. *Детские и
диетические продукты* 124
Макрель (рыба) 94, 204
Макрурус (рыба) 94, 204
Малина
варенье 112
свежая 72, 202
«Малыш» (консервы) — см. *Детские
и диетические продукты*
Мандарины
джем 112
варенье 112
компот 110
свежие 72, 202
сок 110
Маннит пищевой 38
Маргарин 66
Маринад овощной (консервы) 108
Масло растительное (из различного
сырья) 58, 68
сливочное 58
— консервное 56
топленое 58
Масляная рыба 94, 205
Маслята свежие 72, 202
Маш (зерно) 12, 200
Мед натуральный 38
Меланж 88

Мероу (рыба) 94, 205
Мидии 98
Минеральные воды лечебно-столовые
154
Минтай (рыба)
икра 100
свежая 94, 205
Мирабель свежая 70, 201
Миргородская (минеральная вода)
154
Мойва (рыба) 94, 205
Моллюск рапана 98
Молоко ацидофильное 50
белковое 50
«Виталакт» 122
«Виталакт-2» 122
«Геролакт» кисломолочный 122
обезжиренное 50
пастеризованное 50
сгущенное с сахаром 54
стерилизованное 50
— сгущенное 54
— витаминизированное 122
сухое 54
— с наполнителями 54
— «Виталакт» 122
— «Ладушка» 122
— обезжиренное 54
— с добавлением какао, кофе,
облепихи, чая 50, 56, 54
— смоленское 54
топленое 50
Молочные продукты для детского и
диетического питания — см. *Детские
и диетические продукты*
Морковь
квашеная 74
консервы 106
— для диетического питания 134
пюре 134
свежая 68, 201
сок 106, 136
сушеная 114
тушеная (консервы) 108
Мороженое 62
Морошка свежая 72, 202
Морская капуста (консервы) 98
— икра 144
— салат 144
— свежая 144
Мука для диетического питания 124
гречневая 124
злаковая 124
овсяная 124
рисовая 124
кукурузная 14
пшеничная 12, 14
ржаная 14
соевая 14
ячменная 14
Мясо

косули 74, 202
кролика 74, 202
ластоногих 98
лося 74, 202
поросят 76
сайгака 76, 202
яка 76, 202
Мясные хлеба 84
Навага (рыба) 94, 205
Напитки 154
безалкогольные 154
для диетического питания — см.
*Детские и диетические продук-
ты* 52, 54, 150
кисломолочные 54
плодово-ягодные 54, 112
сливочные 52, 54
цитрусовые 154
Нарзан (минеральная вода) 154
Начинка мясная (концентраты) 118
Нерка (рыба)
консервы натуральные 102
Нотоскопелюс (рыба) 94, 205
Нототения (рыба) 94, 205
Нут 12, 200
Облепиха 72, 202
Овес 12, 200
Овощная закуска с томатом (кон-
сервы) 108
Овощи (консервы)
— для детского и диетического
питания 134
свежие 68, 70, 201
соки 106
сушеные 114
Огурцы
свежие 68, 201
соленые 74
Окорок — см. *Свинина*
Окунь
копченый 100, 206
свежий 94, 205
Оладьи картофельные (концентрат)
118
Оленина (мясо) 76, 202
Оливки (консервы) 108
масло 68
мякоть 64
Опята свежие 72, 202
Орехи
ядро миндаля сладкого 38
— кешью 38
— фундука 38
Осетр консервы 102, 104
свежий 94
Отруби пшеничные 36
Ошибень (рыба) 94
Пагрус (рыба) 94, 205
Палтус (рыба) 94, 205

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6
7.1.14	Мясо поросят	75,4	20,6	3,0	1,0
7.1.15	Мясо сайгака	64,0	21,2	13,7	1,1
7.1.16	Мясо яка	75,3	20,0	3,5	1,2
7.1.17	Оленина I категории	71,0	19,5	8,5	1,0
7.1.18	Оленина II категории	73,3	21,0	4,5	1,2
7.1.19	Свинина беконная	54,2	17,0	27,8	1,0
7.1.20	Свинина жирная	38,4	11,7	49,3	0,6
7.1.21	Свинина мясная	51,5	14,3	33,3	0,9
7.1.22	Телятина I категории	77,3	19,7	2,0	1,0
7.1.23	Телятина II категории	78,0	20,4	0,9	1,1
7.1.24	Ягнятина	67,9	17,2	14,1	0,8

Индекс	Продукт	Вода	Белки	Жиры	Зола
		граммы			
1	2	3	4	5	6

7.2 Крупнокусковые полуфабрикаты

7.2.1	Говядина				
7.2.1.1	Вырезка	75,9	20,2	2,8	1,1
7.2.1.2	Спинная часть	75,5	20,5	2,9	1,1
7.2.1.3	Поясничная часть	75,7	20,0	3,3	1,0
7.2.1.4	Тазобедренная часть				
	верхний кусок	76,0	20,4	2,5	1,1
	внутренний	76,0	20,3	2,6	1,1
	боковой	76,6	20,0	2,3	1,1
	наружный	76,0	20,3	2,6	1,1
7.2.1.5	Лопаточная часть				
	плечевая мышца	75,9	19,4	3,6	1,1
	заплечная мышца	75,9	19,3	3,8	1,0
7.2.1.6	Подлопаточная часть	74,7	17,8	6,5	1,0
7.2.1.7	Грудная часть	64,1	16,3	18,7	0,9
7.2.1.8	Покромка	67,5	17,6	14,0	0,9
7.2.1.9	Котлетное мясо	71,3	17,8	10,0	0,9

Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
миллиграммы											ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
—	—	12	22	230	1,2	—	1,40	0,19	3,6	—	109
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	208
85	339	12	24	216	3,0	—	0,12	0,16	—	—	112
77	305	10	21	194	2,7	—	0,30	0,68	5,5	—	155
83	325	15	22	220	3,0	—	—	—	—	—	125
64	316	8	27	182	1,9	сл.	0,60	0,16	2,8	сл.	318
47	230	6	20	130	1,4	сл.	0,40	0,10	2,2	сл.	491
58	285	7	24	164	1,7	сл.	0,52	0,14	2,6	сл.	357
108	345	12	24	206	2,9	сл.	0,14	0,23	5,8	сл.	97
112	357	13	25	213	3,0	сл.	0,15	0,24	6,0	сл.	89
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	196

Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	PP	
миллиграммы									ккал
7	8	9	10	11	12	13	14	15	
55	342	10	27	211	2,5	0,12	0,23	5,70	106
59	300	8	26	204	2,0	0,08	0,18	5,26	108
64	315	9	26	210	1,6	0,10	0,18	5,14	110
61	370	9	30	215	2,0	0,12	0,20	4,80	104
60	335	9	28	217	2,0	0,11	0,17	4,28	105
58	316	9	26	207	2,1	0,10	0,21	4,06	101
64	330	9	26	211	1,9	0,11	0,17	4,70	105
60	350	8	25	205	1,8	0,11	0,21	4,54	110
60	324	8	25	183	2,8	0,11	0,21	4,54	111
70	326	8	26	181	1,9	0,11	0,21	4,00	131
75	268	9	25	172	1,3	0,06	0,19	3,67	233
73	315	8	25	162	1,1	0,06	0,17	3,72	196
71	320	9	26	163	1,1	0,06	0,16	4,18	162