|  |
| --- |
| **Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Готовые продукты** | **Ккал** |  | **Готовые продукты** | **Ккал** |
| Молоко 3%, кефир | 59 |  | Говядина готовая | 267 |
| Сметана 30% | 294 |  | Свинина готовая | 560 |
| Сливки 20% | 206 |  | Куры готовые | 160 |
| Творог жирный | 226 |  | Хлеб ржаной | 190 |
| Творог 9% | 156 |  | Хлеб пшеничный | 203 |
| Сырки творожные | 315-340 |  | Булки, сдоба | 250-300 |
| Творог нежирный | 86 |  | Сахар | 374 |
| Брынза | 260 |  | Карамель | 350-400 |
| Плавленые сыры | 270-340 |  | Шоколад | 540 |
| Сыр твёрдый | 350-400 |  | Мармелад, пастила, зефир | 290-310 |
| Мороженое | 226 |  | Халва | 510 |
| Масло сливочное | 748 |  | Пирожное | 350-750 |
| Маргарины | 744 |  | Варенье, джемы | 240-280 |
| Масло растительное | 898 |  | Колбаса варёная, сосиски | 260 |
| Майонез | 627 |  | Колбаса полукопчёная | 370-450 |
| Овощи | 10-40 |  | Колбаса сырокопчёная | 500 |
| Картофель | 83 |  | Яйца куриные (2 шт) | 157 |
| Фрукты | 40-50 |  | Сельдь | 234 |
| Компоты, фруктовые соки | 50-100 |  | Консервы рыбные в масле | 220-280 |
| Готовая рыба (навага, треска, щука) | 70-106 |  | Консервы рыбные в томате | 130-180 |

 |