

## Таблица калорийности продуктов

Наименование продукта в алфавитном порядке	Количество калорий в 100 г продукта
<b>Фрукты и ягоды</b>	
Абрикосы	47
Авокадо	100
Айва	30
Алыча	38
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Бананы	90
Брусника	45
Виноград	70
Вишня	25
Грейпфрут	30
Груша	42
Дыня	45
Ежевика	32
Земляника	38
Киви	50

Кизил	41
Клюква	33
Крыжовник	48
Лимон	30
Малина	45
Мандарин	41
Персики	45
Слива	44
Смородина	43
Черешня	53
Черника	44
Яблоки	45
<b>Овощи и зелень</b>	
Баклажаны	28
Зелёный горошек	75
Кабачки	18
Капуста белокочанная	23
Капуста брюссельская	12
Капуста квашеная	28
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	18
Картофель отварной	60
Лук зелёный	18
Лук репчатый	43

Морковь	33
Огурцы свежие	15
Перец зелёный сладкий	19
Петрушка	23
Помидоры	20
Ревень	16
Редис	16
Редька	25
Репка	23
Салат	11
Свёкла	40
Тыква	20
Укроп	30
Хрен	49
Чеснок	60
Шпинат	16
Щавель	27
<b>Грибы</b>	
Грибы белые	25
Грибы белые сушёные	210
Грибы вареные	25
Грибы в сметане	230
Грибы жаренные	165
Опята	20

Подберезовики	30
Подосиновики	30
<b>Орехи и семечки</b>	
Семечки	580
Орехи Грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи Кедровые	620
Миндаль	600
Фисташки	620
Фундук	670
<b>Сушеные плоды</b>	
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Финики	290
Чернослив	220
Яблоки	210
<b>Яйца</b>	
Яйцо куриное 1 шт.	65
Яичный порошок	540
<b>Хлебо-булочные изделия</b>	
Сахар	295
Лепёшка ржаная	375
Сдобная выпечка	300

Сушки, пряники	330
Хлеб Дарницкий	206
Хлеб пшеничный	265
Хлеб ржаной	210
<b>Молочные продукты</b>	
Ацидофилин (3,2% жирности)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1% жирности)	38
Кефир обезжиренный	30
Молоко (3,2% жирности)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10% жирности)	120
Сливки (20% жирности)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371

Сыр колбасный	268
Сырки творожные	380
Творог (18% жирности)	226
Творог нежирный	80
Творог со сметаной	260
<b>Зерновые и бобовые</b>	
Горох Зелёный	280
Мука Пшеничная	348
Мука Ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа Гречневая ядрица	346
Крупа Гречневая ядрица	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макаронные изделия	350
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328

Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
<b>Мясо, птицы и мясопродуктов</b>	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	235
Телятина	90

Утка	405
Язык	165
<b>Рыба и морепродукты</b>	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Консервы рыбные в масле	320
Консервы рыбные в собственном соку	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98



Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
<b>Соусы, жиры</b>	
Жир топлёный	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез лёгкий	260
Маргарин сливочный	745
Маргарин бутербродный	670
Маргарин для выпечки	675
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	750
Масло соевое	900
Масло топлёное	885