

Калорийность пищевых продуктов, рассчитанная на 100 гр. продукта

Молоко	Эдамский жирный	313	Оленина	123	Терпуг	75	Хлеб и хлебобулочные изделия	Редис	14	Хурма	69	Пастила	305
Молоко ацидофильное	83	Эмментальский цельный	380	Фазан	143	Треска	56	Редька	19	Черешня	52	Печенье, вафли, пряники, конфеты	417
Молоко козье	68	Сыры творожные		Колбасы, копчености		Тунец	99	Репа	26	Черника	45	Печенье в шоколаде	444
Молоко коровье 3.5%	64	Брынза 50%	298	Ветчина	242	Угорь	140	Салат зеленый	11	Шелковица	53	Печенье в шокол.орех.	457
Молоко коровье 2.5%	53	Сыр творожный жирный	175	Диетическая	158	Форель морская	164	Салат римский листья	13	Шиповник	82	Печенье кокосовое	429
Молоко коровье 1.8%	47	Сыр творожный обезж.	99	Докторская	260	Форель речная	97	Свекла	37	Яблоко	44	Печенье с какао	431
Молоко коровье 1.5%	43	Сыр с пониж. сод. жира	133	Любительская	301	Хек	54	Сельдерей корень	21	Сухофрукты		Банан	260
Молоко коровье 1.0%	41	Сырок творожный	305	Молочная	252	Щука	72	Сельдерей листья	13	Вишня	322	Печенье с фрукт. начинкой	364
Молоко коровье 0.5%	39	Яйцо (1 шт.)		Останкинская	244	Язь	73	Соя	342	Груша	246	Печенье с шок. начинкой	399
Молоко обезжиренное	33	Яйцо куриное 50 г.	60	Телячья	298	Морепродукты		Соя ростки	65	Изюм	277	Печенье шоколадное	412
Молоко обезжиренное	107	Белок яйца куриного 30 г.	15	Чайная	216	Икра красная	251	Спаржа	18	Инжир	274	Пряники	356
Молоко порошок. Обезж	360	Желток яйца кур. 20 г.	45	Колбасы в/к в сред.	322	Икра минтая	131	Томат	17	Курага	264	Пряники шоколадные	374
Молоко порошок. Цельное	479	Желток яйца перепелиное 20 г.	35	Колбасы с/к в сред.	425	Икра пелосная	236	Тыква	28	Персик	285	Пряники с изюмом	322
Молоко сгущ. Без сахара	131	Мясо		Сардельки говяжьи	124	Икра трески	115	Укроп	26	Урюк	284	Сдоба, пирожные	
Молоко сгущ. С сахаром	315	Баранина бедро	157	Сардельки свиные	332	Икра черная зернистая	203	Фасоль сушеная	288	Финики	272	Кекс с изюмом	302
Молоко топленое	84	Баранина лопатка	165	Сосиски докторские	221	Кальмар	75	Фасоль стручковая	31	Чернослив	272	Маковый рулет	288
Мороженое молочное	114	Баранина ребра	182	Сосиски сливочные	277	Каракагита	81	Хрен	41	Шиповник	247	Пирожное «Наполеон»	313
Мороженое пломбир	223	Баранина филе	121	Сосиски молочные	241	Крабы	140	Цикорий	21	Шиповник	247	Пирожное бисквитное	344
Мороженое сливочное	187	Говядина грудинка	258	Сосиски русские	215	Креветки	74	Цуккини	15	Яблоко	238	Пирожное песочное	422
Сливки 10%	118	Говядина жирная	202	Сосиски с сыром	252	Лангусты	87	Черемша	34	Орехи		Сдоба дрожжевая	265
Сливки 20%	205	Говядина лопатка	182	Сосиски гриль	186	Мидии	51	Чеснок	89	Арахис	443	Эклер со взбит.сливк.	284
Сливки 30%	287	Говядина постная	148	Рыба		Моллюски	83	Чечевица красная	327	Грецкий	425	Соки	
Сливки для кофе 9%	107	Свинина груд. Бескостная	439	Белуга	131	Омары	82	Чечевица ростки	120	Кедровый	475	Сок абрикосовый	46
Кисломолочные продукты		Свинина жирная	336	Бычки	59	Осминог	73	Шпинат	16	Кефир	572	Сок ананасовый	48
Йогурт 1.5%	51	Свинина карбонад	124	Вобла	238	Раки	79	Щавель	21	Кокос	363	Сок апельсиновый	43
Кефир 1%	38	Свинина лопатка	257	Горбуша	90	Устрица	66	Фрукты и ягоды		Миндаль	452	Сок из айвы	30
Кефир 2%	51	Свинина постная	137	Зубатка	107	Жиры растительные		Абрикос	44	Фисташки	477	Сок банановый	60
Пахта пищевая 0.5%	37	Свинина ребра	291	Камбала	60	Майонез высококал.	627	Айва	30	Фундук	488	Сок виноградный	44
Пахта ацидофилина	43	Свинья шея	234	Крась	56	Майонез среднекал.	424	Алыча	38	Семена		Сок вишневы	45
Простокваша	58	Телятина бедро	108	Карп	59	Майонез низкокал.	235	Ананас	40	Мак	478	Сок гранатовый	52
Ряженка 6%	85	Телятина вырезка	94	Кета	94	Масло арахисовое	895	Апельсин	33	Кунжут	492	Сок грейпфрутовый	40
Сметана 40%	311	Телятина лопатка	105	Кефаль	124	Масло кукурузное	884	Арбуз	21	Подсолнух	390	Сок грушевый	33
Сметана 20%	210	Копина филе	106	Килька балтийская	95	Масло оливковое	898	Банан	60	Тыква	270	Сок из манго	55
Сметана 15%	160	Субпродукты		Корюшка	91	Масло пальмовое	885	Брусника	41	Грибы		Сок мандариновый	35
Сметана 10%	116	Вымя	169	Лещ	72	Масло подсолнечное	889	Виноград	69	Белые	23	Сок морковный	43
Сыворотка молочная	25	Легкое говяжье	69	Лосось	144	Масло рапсовое	878	Вишня	47	Белые сушеные	152	Срк морковно-апельсин.	40
Творог жирный	226	Мозги говяжьи	121	Макрель	156	Масло соевое	884	Голубика	41	Грузди	16	Сок морковно-персиковый	43
Творог нежирный	86	Печень говяжья	96	Макрурус	60	Жиры животные		Гранат	52	Рыжики	20	Сок морковно-яблочный	46
Творог диетический	170	Печень свиная	114	Минога	166	Жир говяжий топл.	871	Грейпфрут	35	Маслята	9	Сок лимонный	30
Шоколадное молоко	81	Печень телечья	96	Минтай	45	Жир гусиный	891	Груша	31	Опята	17	Сок персиковый	44
Сыры сычужные		Почки говяжьи	94	Мойва	159	Жир кулинарный	797	Дыня	25	Подберезовики	23	Сок сельский	48
Апенцеллер 50%	346	Почки свиные	102	Навага	77	Жир свиной топл.	871	Ежевика	44	Подберезовики суш.	231	Сок сливовый	48
Атлет	342	Сердце говяжье	87	Налим	86	Маргарин сливочный	585	Земляника	33	Подосиновики	22	Сок томатный	13
Бри цельный	329	Язык говяжий	112	Нототения мраморная	124	Масло сливочное	659	Инжир	62	Подосиновики суш.	239	Сок из черешни	59
Голландский	357	Язык свиной	115	Окунь морской	108	Масло сливочное топл.	779	Калина	32	Рыжики	17	Сок черносмородиновый	53
Года 45%	365	Птица		Окунь речной	71	Сало свиное топл.	880	Киви	46	Сморчки	16	Сок яблочный	42
Дана блю	284	Гусь тушка	257	Омуль байкальский	78	Шпиг	778	Капуста савойская	28	Сыроежки	15	Напитки безалк.	
Дор блю	298	Индошатиная бедро	104	Осетр	140	Крупы, злаки		Капуста цветная	22	Шампиньоны	27	Кока-кола	42
Камамбер цельный	291	Индошатиная голень	100	Палтус	74	Геркулес	355	Кртофель зрелый	90	Кизил	41	Кока-кола лайт	0
Колбасный копченый	352	Индошатиная грудка	84	Пикша	80	Гречневая	326	Картофель молодой	36	Крыжовник	40	Кофе без сахара	0
Костромской	345	Индошатиная крыло	147	Плотва	60	Кукурузная	325	Каштаны	210	Лимон	21	Минеральная вода	0
Литовский	258	Индошатиная тушка	129	Пугассу	72	Макарон. Изд. В сред.	321	Кольраби	29	Личи	74	Чай без сахара	0
Маасдам	314	Куриная печень	92	Сазан	58	Манная	326	Кукуруза, початок	56	Манго	56	Другие продукты	
Мозарелла	299	Куриное сердце	94	Сайра	81	Овсяная	327	Лук зеленый	22	Малина	18	Горчица	162
Овечий 50%	370	Куриный желудок	95	Салака	99	Перловая	317	Лук порей	24	Мандарин	32	Желатин	300
Пармезан	382	Утка тушка	214	Сардины	144	Пшено	334	Лук репчатый	30	Морошка	31	Како порошок (16%)	373
Плавильный 60%	366	Цыпленок бедро	108	Севрюга	102	Рис	320	Лук шалот	25	Облепиха	30	Кетчуп	102
Пошехонский	354	Цыпленок голень	102	Сельдь атлантическая	154	Толокно	357	Маслина	348	Папая	41	Крахмал картофельный	342
Рокфор цельный	363	Цыпленок грудка	86	Сельдь нежирная	68	Фасоль	288	Морковь	27	Персик	44	Приправы	
Российский	360	Цыпленок крылышко	150	Семга	186	Ячневая	322	Огурец	13	Рябина садовая	55	сухие разные	0
Сваля	315	Цыпленок тушка	139	Сиг	102	Мука		Олива	34	Рябина черноплодная	54	Соль поваренная	0
Сливочный мягкий 60%	330	Мясо других животных		Скумбрия (макрель)	166	Мука гречневая	330	Пастернак	56	Смородина белая	31	Конфеты шоколадные	549
Тильзитский жирный	334	Зайчатина	124	Стерлядь	101	Мука пшени. 1 сорт	300	Перец болгарский сладкий	22	Смородина красная	32	Конфеты помадные	364
Чеддер цельный	391	Косуля	106	Ставрида	90	Мука пшени. 2 сорт	292	Петрушка зелень	41	Смородина черная	34	Конфеты фруктово-пмад.	341
Швейцарский	335	Крольчатина	156	Сом	80	Мука пшеничная в/с	325	Петрушка корень	38	Фенхель	49	Мармелад	296
		Куропатка	98	Судак	64			Ревень	18				