

# ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

|   | ЕДИНИЦА | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|---------|----------|-----------|------|
| <b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>                      |         |          |           |      |
| Хлеб пшеничный («Нарезной»)                       | 1 кусок | 30       | 79        | 1    |
| Хлеб ржаной                                       | 1 кусок | 30       | 54        | 0,3  |
| Хлеб «Бородинский»                                | 1 кусок | 30       | 60        | 0,4  |
| Хлеб «Рижский» (из смеси ржаной и пшеничной муки) | 1 кусок | 30       | 70        | 0,3  |
| Хлеб грубого помола                               | 1 кусок | 40       | 100       | 0    |
| Хлеб зерновой                                     | 1 кусок | 50       | 114       | 0,7  |
| Хлеб с отрубями                                   | 1 кусок | 30       | 77        | 0,7  |
| Лаваш армянский                                   | 1 лист  | 120      | 132       | 1,3  |
| Булочка пшеничная («за 3 копейки»)                | 1 шт.   | 50       | 134       | 1    |
| Булочка сдобная                                   | 1 шт.   | 100      | 339       | 9,4  |
| Плюшка  | 1 шт.   | 80       | 270       | 1    |
| Ватрушка  | 1 шт.   | 75       | 192       | 5    |
| Рожки к чаю                                       | 1 шт.   | 100      | 312       | 5,6  |
| Хрустящий хлебец                                  | 1 шт.   | 10       | 38        | 0    |
| Finn Crisp (тонкие)                               | 1 шт.   | 10       | 31        | 0,2  |
| Сушки   | 1 шт.   | 15       | 51        | 0,2  |
| Баранки сдобные                                   | 1 шт.   | 30       | 104       | 2,4  |
| Сухари сливочные (из муки высшего сорта)          | 1 шт.   | 15       | 60        | 1,7  |
| Крекер  | 4–5 шт. | 20       | 88        | 3    |

|   | ЕДИНИЦА     | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|-------------|----------|-----------|------|
| Мука пшеничная высшего сорта                                    |             | 100      | 334       | 1    |
| Мука ржаная   |             | 100      | 326       | 1    |
| <b>КАШИ (вписывайте число готовых ложек без молока и масла)</b> |             |          |           |      |
| Гречневая (рассыпчатая)   | 2 ст. л.    | 50       | 40        | 0,5  |
| Манная  | 2 ст. л.    | 100      | 82        | 1    |
| Овсяная   | 2 ст. л.    | 100      | 82        | 1    |
| Из хлопьев «Геркулес»   | 2 ст. л.    | 100      | 80        | 1    |
| Перловая  | 2 ст. л.    | 100      | 112       | 1    |
| Пшенная   | 2 ст. л.    | 100      | 86        | 1    |
| Рисовая   | 2 ст. л.    | 100      | 121       | 1    |
| Рис (рассыпчатый)   | 2 ст. л.    | 50       | 60        | 0,5  |
| Ячневая   | 2 ст. л.    | 100      | 80        | 1    |
| Кукурузная  | 2 ст. л.    | 100      | 115       | 1    |
| <b>ХЛОПЬЯ (молоко учесть отдельно)</b>                          |             |          |           |      |
| Мюсли с сухими фруктами и орехами                               | 1 ст. л.    | 5        | 20        | 1    |
| Кукурузные хлопья несладкие                                     | 3/4 стакана | 25       | 90        | 0    |
| Кукурузные хлопья сладкие                                       | 3/4 стакана | 25       | 92        | 0,2  |
| <b>МАКАРОНЫ (впишите количество в готовом виде)</b>             |             |          |           |      |
| Различные виды из муки высшего сорта                            | 1 ст. л.    | 25       | 25        | 0,2  |
| Лапша домашняя  | 1 ст. л.    | 25       | 23        | 0,6  |
| <b>ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ</b>   |             |          |           |      |
| Низкокалорийные   | 1 порция    | 100      | 25        | 0    |
| Свекла  | 1 порция    | 100      | 50        | 0    |
| Зеленый горошек   | 1 ст. л.    | 30       | 21        | 0    |
| Фасоль белая и др. бобы (в готовом виде)                        | 1 ст. л.    | 30       | 20        | 0    |

|  | ЕДИНИЦА      | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|--------------|----------|-----------|------|
| Фасоль зеленая стручковая                    | 1 порция     | 100      | 42        | 0    |
| «Овощной букет с рисом»<br>(Hortex)          | 1 порция     | 100      | 66        | 0,3  |
| Кукуруза<br>консервированная                 | 1 ст. л.     | 30       | 23        | 0    |
| Картофель отварной                           | 1 шт. средн. | 100      | 75        | 1    |
| Картофель жареный                            | 1 ст. л.     | 25       | 48        | 2,4  |
| Картофельное пюре (без<br>масла и молока)    | 1 ст. л.     | 30       | 24        | 0    |
| Картофельные чипсы                           | 1 пакетик    | 30       | 175       | 12   |
| Топинамбур                                   |              | 100      | 61        | 0,1  |
| Хрен   |              | 100      | 59        | 0,4  |
| Чеснок                                       | 1 головка    | 75       | 80        | 0    |
| Грибы (400 г свежих = 50 г<br>сушеных)       |              | 400 / 50 | 100       | 1    |
| Оливки консервированные                      | 3 шт.        | 10       | 30        | 2,4  |
| Томатная паста. Консервы                     | 1 банка      | 100      | 102       | 0    |
| Икра из баклажанов.<br>Консервы              | 1 банка      | 150      | 222       | 20   |
| Икра из кабачков.<br>Консервы                | 1 банка      | 150      | 178       | 13,3 |
| <b>КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>                     |              |          |           |      |
| Колбаса вареная<br>«Диетическая»             | 1 ломтик     | 30       | 51        | 4    |
| Колбаса вареная<br>«Докторская», «Молочная»  | 1 ломтик     | 30       | 78        | 7    |
| Колбаса вареная «Чайная»                     | 1 ломтик     | 30       | 65        | 6    |
| Колбаса вареная<br>«Любительская», «Телячья» | 1 ломтик     | 30       | 90        | 8,4  |
| Колбаса варено-копченая                      | 1 ломтик     | 10       | 42        | 4    |
| Сервелат                                     | 1 ломтик     | 10       | 36        | 3    |

|   | ЕДИНИЦА  | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|----------|----------|-----------|------|
| Колбаса полукопченая «Краковская»       | 1 ломтик | 10       | 47        | 5    |
| Колбаса полукопченая «Таллинская»       | 1 ломтик | 10       | 37        | 3    |
| Колбаса сырокопченая                    | 1 ломтик | 10       | 43        | 4    |
| Сардельки говяжьи                       | 1 шт.    | 100      | 215       | 18   |
| Сардельки свиные                        | 1 шт.    | 100      | 330       | 31   |
| Шпикачки                                | 1 шт.    | 100      | 362       | 36   |
| Сосиски любительские                    | 1 шт.    | 50       | 152       | 15   |
| Сосиски молочные                        | 1 шт.    | 50       | 133       | 12   |
| <b>ПТИЦА, ЯЙЦО</b>                      |          |          |           |      |
| Цыплята (бройлеры)                      | 1 порция | 60       | 132       | 10   |
| Куры                                    | 1 порция | 60       | 143       | 11   |
| Окорочок куриный без кожи               | 1 шт.    | 200      | 360       | 22   |
| Грудки индейки, курицы                  | 1 порция | 60       | 72        | 2    |
| Индейка                                 | 1 порция | 60       | 166       | 13   |
| Утка                                    | 1 порция | 60       | 243       | 23   |
| Гусь                                    | 1 порция | 60       | 247       | 23   |
| Яйцо куриное среднее                    | 1 шт.    | 60       | 94        | 4,6  |
| Яйцо перепелиное                        | 1 шт.    | 30       | 50        | 4    |
| Яичный порошок                          |          | 100      | 542       | 37,3 |
| <b>МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНСЕРВЫ</b> |          |          |           |      |
| Баранина                                | 1 порция | 60       | 125       | 10   |
| Говядина                                | 1 порция | 60       | 131       | 10   |
| Говяжья вырезка                         | 1 порция | 60       | 84        | 3    |
| Телятина                                | 1 порция | 60       | 58        | 1,2  |
| Конина                                  | 1 порция | 60       | 100       | 6    |
| Крольчатина                             | 1 порция | 60       | 110       | 7    |

|                               | ЕДИНИЦА                      | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|-------------------------------|------------------------------|----------|-----------|------|
| Оленина                       | 1 порция                     | 60       | 93        | 5    |
| Поросятина                    | 1 порция                     | 60       | 65        | 2    |
| Свинина жирная                | 1 порция                     | 60       | 295       | 29   |
| Свинина мясная                | 1 порция                     | 60       | 214       | 20   |
| Шейка                         | 1 порция                     | 60       | 149       | 14   |
| Корейка                       | 1 порция                     | 60       | 120       | 7    |
| Грудинка сырокопченая свинная | 1 порция                     | 60       | 167       | 13   |
| Буженина «Царицынская»        | 1 порция                     | 60       | 155       | 12   |
| Карбонат копчено-запеченный   | 1 порция                     | 60       | 182       | 16   |
| Балык сырокопченый            | 1 порция                     | 60       | 175       | 12   |
| Ветчина                       | 1 ломтик (2 ст. л. баночной) | 30       | 100       | 5    |

### **КОНСЕРВЫ**

|                            |         |     |      |      |
|----------------------------|---------|-----|------|------|
| Говядина тушеная (тушенка) | 1 банка | 300 | 660  | 51   |
| Свинина тушеная (тушенка)  | 1 банка | 300 | 1047 | 96,6 |
| Паштет мясной (говяжий)    | 1 банка | 50  | 138  | 11,6 |
| Колбасный фарш (куриный)   | 1 банка | 200 | 400  | 31   |
| Фарш сосисочный (свиной)   | 1 банка | 100 | 244  | 20,4 |
| Язык говяжий в желе        | 1 банка | 100 | 212  | 13,6 |
| Утка в собственном соку    | 1 банка | 200 | 446  | 35   |

### **РЫБА, ПРОДУКТЫ МОРЯ И КОНСЕРВЫ**

|                                 |          |    |     |    |
|---------------------------------|----------|----|-----|----|
| Рыба очень жирная (угорь, теша) | 1 порция | 60 | 200 | 18 |
|---------------------------------|----------|----|-----|----|

|   | ЕДИНИЦА    | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|------------|----------|-----------|------|
| Рыба жирная (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, севрюга, тунец, килька, салака, ставрида, кета, зубатка, сом, щука) | 1 порция   | 60       | 90        | 6    |
| Рыба нежирная (минтай, навага, пикша, путассу, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, окунь, судак)                         | 1 порция   | 60       | 43        | 0,5  |
| Икра черная   | 1 ст. л.   | 10       | 20        | 0,9  |
| Икра красная  | 1 ст. л.   | 10       | 25        | 1,3  |
| Осетровые, балык  | 1 ломтик   | 50       | 100       | 10   |
| Краб (мясо)   | 1 порция   | 100      | 69        | 0,5  |
| Крабовые палочки  | 1 упаковка | 200      | 146       | 2    |
| Креветки  | 1 порция   | 100      | 83        | 0,8  |
| Кальмары  | 1 порция   | 100      | 75        | 0,3  |
| Кальмар сушеный   | 1 порция   | 10       | 30        | 0,1  |
| Трепанг   | 1 порция   | 100      | 35        | 0,6  |
| Мидии, устрицы  | 1 порция   | 100      | 75        | 2    |
| <b>КОНСЕРВЫ</b>   |            |          |           |      |
| Шпроты в масле  | 1 банка    | 240      | 871       | 78   |
| Горбуша натуральная   | 1 банка    | 240      | 326       | 14   |
| Горбуша в томатном соусе  | 1 банка    | 240      | 312       | 14,4 |
| Тунец в масле   | 1 банка    | 100      | 232       | 16   |
| Тунец натуральный   | 1 банка    | 100      | 96        | 0,7  |
| Скумбрия в масле  | 1 банка    | 240      | 763       | 69,4 |
| Скумбрия натуральная  | 1 банка    | 240      | 480       | 35   |
| Печень трески   | 1 банка    | 240      | 1471      | 158  |
| <b>СУБПРОДУКТЫ</b>  |            |          |           |      |
| Мозги телячьи   | 1 порция   | 60       | 76        | 5    |

|                          | ЕДИНИЦА  | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--------------------------|----------|----------|-----------|------|
| Печень говяжья           | 1 порция | 60       | 76        | 2    |
| Печень куриная           | 1 порция | 60       | 84        | 3,5  |
| Почки говяжьи            | 1 порция | 60       | 52        | 1,7  |
| Сердце говяжье           | 1 порция | 60       | 58        | 2    |
| Язык говяжий             | 1 порция | 60       | 104       | 7,3  |
| Язык свиной              | 1 порция | 60       | 125       | 10   |
| Печеночный паштет        | 1 ст. л. | 15       | 45        | 4    |
| Паштет из гусиной печени | 1 ст. л. | 15       | 41        | 2    |

### СУПЫ

|                                     |            |     |     |     |
|-------------------------------------|------------|-----|-----|-----|
| Бульон из говядины                  | 1 половник | 250 | 75  | 8   |
| Бульон рыбный                       | 1 половник | 250 | 34  | 2   |
| Бульон куриный                      | 1 половник | 250 | 45  | 3   |
| Овощной суп (с обжаренными овощами) | 1 половник | 250 | 75  | 3   |
| Щи из свежей капусты                | 1 половник | 250 | 60  | 3   |
| Щи из квашеной капусты              | 1 половник | 250 | 48  | 2,5 |
| Рассольник                          | 1 половник | 250 | 90  | 2,5 |
| Борщ украинский                     | 1 половник | 250 | 125 | 5,5 |
| Свекольник холодный                 | 1 половник | 250 | 75  | 0,5 |
| Солянка рыбная                      | 1 половник | 250 | 62  | 3   |
| Мясной суп                          | 1 половник | 250 | 125 | 5   |
| Суп харчо с мясом                   | 1 половник | 250 | 188 | 11  |
| Суп фасолевый со свиной             | 1 половник | 250 | 258 | 9   |

### ГОТОВАЯ ЕДА

|                         |          |     |     |      |
|-------------------------|----------|-----|-----|------|
| Тесто дрожжевое         |          | 100 | 244 | 2,3  |
| Тесто дрожжевое сдобное |          | 100 | 283 | 7,6  |
| Тесто слоеное пресное   |          | 100 | 344 | 18,6 |
| Блины                   | 1 порция | 100 | 189 | 3    |

|                                    | ЕДИНИЦА        | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|------------------------------------|----------------|----------|-----------|------|
| Блинчик с мясом                    | 1 шт.          | 70       | 132       | 4    |
| Оладьи                             | 1 порция       | 100      | 213       | 6,6  |
| Пельмени                           | 1 порция       | 120      | 180       | 16   |
| Вареники с картофелем              | 1 порция       | 120      | 216       | 4    |
| Вареники с творогом (сладкие)      | 1 порция       | 120      | 264       | 5    |
| Пицца с сыром                      | 1/8 от d 26 см |          | 430       | 16   |
| Острая пицца с пеперони            | 1/8 от d 26 см |          | 400       | 10   |
| Пицца с овощами, салями и сыром    | 1/8 от d 26 см |          | 660       | 27   |
| Пицца с окороком и брокколи        | 1/8 от d 26 см |          | 400       | 10   |
| Пицца с помидорами и беконом       | 1/8 от d 26 см |          | 470       | 39   |
| Пирожок печеный с мясом            | 1 шт.          | 100      | 340       | 18   |
| Пирожок печеный с капустой         | 1 шт.          | 100      | 251       | 8    |
| Пирожок жареный с капустой         | 1 шт.          | 100      | 230       | 10,5 |
| Пирожок слоеный с корицей          | 1 шт.          | 100      | 440       | 21   |
| Пирожок слоеный с малиною          | 1 шт.          | 100      | 410       | 16   |
| Пирожок слоеный с сыром            | 1 шт.          | 100      | 390       | 22   |
| Пирожок слоеный с яблоком          | 1 шт.          | 100      | 390       | 18   |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                |                |          |           |      |
| Сырники                            | 1 порция       | 100      | 335       | 16,6 |
| Оладьи с маслом и сиропом          | 1 порция       | 100      | 410       | 9    |
| Тушеные овощи с грибами            | 1 порция       | 125      | 180       | 12   |
| Долма (виноградные листья) с рисом | 1 порция       | 100      | 160       | 8    |
| Корейская морковь с кальмарами     | 1 порция       | 125      | 175       | 15   |



|   | ЕДИНИЦА  | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|----------|----------|-----------|------|
| Пестрый салат с кедровыми орешками  | 1 порция | 125      | 120       | 10   |
| Салат с моцареллой и помидорами   | 1 порция | 125      | 320       | 27   |
| Мясной салат с майонезом  | 1 порция | 150      | 440       | 30   |
| Греческий салат с мясом   | 1 порция | 150      | 670       | 48   |
| Салат «Цезарь»  | 1 порция | 150      | 540       | 43   |
| Сладкий перец, фаршированный мясом и рисом  | 1 порция | 200      | 460       | 29   |
| Помидоры, фаршированные мясом и зеленью   | 1 порция | 200      | 470       | 25   |
| Шашлык из баранины с овощами и чесночным соусом   | 1 порция | 200      | 530       | 15   |
| Шницель отбивной бараний  | 1 порция | 100      | 333       | 23   |
| Рулеты из телятины с помидорами   | 1 порция | 200      | 450       | 26   |
| Телячьи шницели в панировке   | 1 порция | 150      | 440       | 22   |
| Бифштекс говяжий рубленый   | 1 порция | 100      | 306       | 25,6 |
| Ромштекс (говядина)   | 1 порция | 100      | 237       | 11,3 |
| Эскалоп (свинина)   | 1 порция | 100      | 363       | 32,3 |
| Гусь, фаршированный яблоками  | 1 порция | 200      | 870       | 71   |
| Отварной картофель с лососиной и пряными травами  | 1 порция | 200      | 320       | 15   |
| Лососевые стейки на гриле (выдержанные в маринаде из оливкового масла и лимонного сока) | 1 порция | 200      | 320       | 19   |
| Лазанья мясная с сыром  | 1 порция | 300      | 860       | 51   |
| Лазанья со шпинатом и сырным соусом   | 1 порция | 300      | 630       | 37   |

|   | ЕДИНИЦА  | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|----------|----------|-----------|------|
| Спагетти с запеченными помидорами и сыром | 1 порция | 200      | 550       | 19   |
| <b>БЛЮДА ИЗ «МАКДОНАЛЬДСА»</b>            |          |          |           |      |
| Гамбургер                                 | 1 шт.    |          | 230       | 8,4  |
| Гамбургер двойной                         | 1 шт.    |          | 430       | 27   |
| Чизбургер                                 | 1 шт.    |          | 265       | 11   |
| Чизбургер двойной                         | 1 шт.    |          | 460       | 26   |
| Бик-мак                                   | 1 шт.    |          | 431       | 22,3 |
| Макчикен (бутерброд с курицей)            | 1 шт.    |          | 373       | 18,6 |
| Макчикен Премьер                          | 1 шт.    |          | 472       | 23,7 |
| Филе-о-фиш (бутерброд с рыбой)            | 1 шт.    |          | 336       | 15   |
| Роял Чизбургер                            | 1 шт.    |          | 428       | 24,3 |
| Роял Чизбургер двойной                    | 1 шт.    |          | 639       | 41   |
| Роял Де Люкс                              | 1 шт.    |          | 460       | 28,3 |
| Чикен Макнаггетс                          | 4 шт.    |          | 170       | 10   |
| Картофель фри, детская порция             | 1 шт.    |          | 274       | 13,3 |
| Картофель фри, стандартная порция         | 1 шт.    |          | 387       | 18,6 |
| Картофель фри, большая порция             | 1 шт.    |          | 540       | 26   |
| Салат овощной                             | 1 порция |          | 45        | 0,3  |
| Шеф-салат                                 | 1 порция |          | 55        | 1,3  |
| Мороженое с шоколадным наполнителем       | 1 порция |          | 226       | 6,7  |
| Мороженое с клубничным наполнителем       | 1 порция |          | 190       | 4    |
| Макфлурри с шоколадно-вафельной крошкой   | 1 порция |          | 260       | 8    |

|  | ЕДИНИЦА  | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|----------|----------|-----------|------|
| Макфлурри с рисовыми шариками и ягодным или фруктовым наполнителем | 1 порция |          | 400       | 5    |
| Макфлурри Де Люкс  | 1 порция |          | 394       | 9    |
| Вафельный рожок  | 1 порция |          | 110       | 3    |
| Вишневый пирожок   | 1 шт.    |          | 177       | 7    |
| Коктейль молочный шоколадный                                       | 1 порция |          | 331       | 9    |
| Коктейль молочный ванильный или клубничный                         | 1 порция |          | 319       | 8,6  |
| <b>ЖИРЫ</b>  |          |          |           |      |
| Майонез (67% жирности)   | 1 ст. л. | 25       | 157       | 17   |
| Майонез легкий Calve   | 1 ст. л. | 25       | 96        | 10   |
| Маргарин, РАМА и другие заменители масла                           | 1 ч. л.  | 5        | 37        | 4    |
| Масло сливочное  | 1 ч. л.  | 5        | 38        | 4    |
| Масло растительное   | 1 ст. л. | 20       | 180       | 20   |
| Масло топленое   | 1 ч. л.  | 5        | 45        | 5    |
| Сало   | 1 ломтик | 25       | 215       | 23   |
| <b>ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ</b>  |          |          |           |      |
| Арахис   |          | 100      | 552       | 45   |
| Грецкий  |          | 100      | 656       | 61   |
| Кешью  |          | 100      | 600       | 48,5 |
| Миндаль  |          | 100      | 609       | 54   |
| Фундук   |          | 100      | 651       | 61,5 |
| Кедровые   |          | 100      | 660       | 58   |
| Семечки подсолнечника  |          | 100      | 601       | 53   |
| Кунжут   |          | 100      | 565       | 49   |
| <b>СОУСЫ</b>   |          |          |           |      |
| Кетчуп   | 1 ст. л. | 20       | 7         | 0    |

|  | ЕДИНИЦА     | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|-------------|----------|-----------|------|
| Горчица                                | 1 ст. л.    | 20       | 29        | 1    |
| Салатный соус                          | 1 ст. л.    | 20       | 47        | 4,6  |
| <b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>               |             |          |           |      |
| Молоко топленое 4% жирности            | 1 стакан    | 200      | 134       | 8    |
| Молоко 3,5% жирности                   | 1 стакан    | 200      | 124       | 7    |
| Молоко 3,2% жирности                   | 1 стакан    | 200      | 113       | 6,4  |
| Молоко 2,5% жирности                   | 1 стакан    | 200      | 102       | 5    |
| Молоко 1,5% жирности                   | 1 стакан    | 200      | 88        | 3    |
| Молоко 0,5% жирности                   | 1 стакан    | 200      | 64        | 1    |
| Молоко сгущенное                       | 1 ч. л.     | 7        | 10        | 0,6  |
| Молоко сгущенное с сахаром             | 1ч. л.      | 7        | 23        | 0,6  |
| Кефир 3,2% жирности                    | 1 стакан    | 200      | 118       | 6,4  |
| Кефир 2,5% жирности                    | 1 стакан    | 200      | 106       | 3    |
| Кефир 1% жирности                      | 1 стакан    | 200      | 78        | 2    |
| Кефир 0,5% жирности                    | 1 стакан    | 200      | 60        | 1    |
| Кисломолочный продукт «Bio Max ProBio» | 1 бутылочка | 450      | 176       | 4    |
| Простокваша 2,5% жирности              | 1 стакан    | 200      | 106       | 5    |
| Ряженка 2,5% жирности                  | 1 стакан    | 200      | 108       | 5    |
| Ряженка 4% жирности                    | 1 стакан    | 200      | 134       | 8    |
| Кумыс (из кобыльего молока)            | 1 стакан    | 200      | 100       | 4    |
| Йогурт 6% жирности                     | 1 порция    | 125      | 140       | 7,5  |
| Йогурт (натуральный) 3,2% жирности     | 1 порция    | 125      | 93        | 4    |
| Йогурт 1,5% жирности                   | 1 порция    | 125      | 62        | 2    |
| Йогурт «Эрмигут» 0,3% жирности         | 1 порция    | 125      | 101       | 0,4  |
| Сливки 35% жирности                    | 1/2 стакана | 100      | 337       | 35   |
| Сливки 20% жирности                    | 1/2 стакана | 100      | 207       | 20   |

|  | ЕДИНИЦА     | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|-------------|----------|-----------|------|
| Сливки 10% жирности                                    | 1/2 стакана | 100      | 118       | 10   |
| Сметана 30% жирности                                   | 1 ст. л.    | 25       | 73        | 8    |
| Сметана 20% жирности                                   | 1 ст. л.    | 25       | 52        | 5    |
| Сметана 15% жирности                                   | 1 ст. л.    | 25       | 40        | 3    |
| Сметана 10% жирности                                   | 1 ст. л.    | 25       | 30        | 2    |
| Сыр пармезан тертый                                    |             | 100      | 590       | 34   |
| Сыр российский, костромской, голландский               | 1 ломтик    | 30       | 105       | 9    |
| Сыр «Эдам»   | 1 ломтик    | 30       | 127       | 14   |
| Сыр адыгейский, брынза                                 | 1 ломтик    | 30       | 75        | 5    |
| Сыр обезжиренный (в т. ч. «Ольтермани» – 17% жирности) | 1 ломтик    | 30       | 81        | 5    |
| Плавленные сыры  | 1 ч. л.     | 10       | 31        | 3    |
| Плавленый сыр (в индивидуальной упаковке)              | 1 ломтик    | 19       | 52        | 4    |
| Творог жирный (18% жирности)                           | 1 ст. л.    | 30       | 74        | 5    |
| Творог средней жирности (9% жирности)                  | 1 ст. л.    | 30       | 53        | 3    |
| Творог нежирный (0% жирности)                          | 1 ст. л.    | 30       | 33        | 0,2  |
| Сыр домашний нежирный                                  | 1 ст. л.    | 30       | 26        | 0,2  |
| Сырки и масса творожная с ванилином                    | 1 ст. л.    | 30       | 90        | 7    |
| Детский творог «Агуша»                                 | 1 коробочка | 100      | 150       | 8,5  |
| Danon «Vitalinea» (0% жирности)                        | 1 коробочка | 135      | 86        | 0,2  |
| Danon «Даниссимо» (5% жирности)                        | 1 коробочка | 125      | 179       | 7    |
| Danon «Даниссимо – Браво» (7% жирности)                | 1 коробочка | 135      | 209       | 9,5  |

|   | ЕДИНИЦА     | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|---|-------------|----------|-----------|------|
| Творог «Черкизовский» (0% жирности)       | 1 коробочка | 200      | 170       | 0,3  |
| Масса творожная (Лианозово) (4% жирности) | 1 коробочка | 250      | 375       | 10   |
| Вio Мах Био-творог (4% жирности)          | 1 коробочка | 125      | 164       | 5    |
| «Чудо-Творог» (4% жирности)               | 1 коробочка | 200      | 274       | 8    |
| «Чудо-Пудинг»                             | 1 коробочка | 125      | 146       | 4    |
| «Чудо-шоколад» (питьевой)                 | 1 коробочка | 200      | 200       | 6    |
| Йогурт питьевой «Актимель», «Растишка»    | 1 баночка   | 100      | 89        | 1,7  |
| Десерт со взбитыми сливками (Германия)    | 1 коробочка | 175      | 173       | 4    |
| Мороженое молочное                        | 100 г       | 100      | 126       | 3,5  |
| Мороженое молочное в шоколадной глазури   | 100 г       | 100      | 231       | 15   |
| Мороженое сливочное                       | 100 г       | 100      | 182       | 10   |
| Мороженое сливочное в шоколадной глазури  | 100 г       | 100      | 271       | 20   |
| Пломбир                                   | 100 г       | 100      | 227       | 15   |
| Пломбир в шоколадной глазури              | 100 г       | 100      | 310       | 24   |
| Крем-брюле                                | 100 г       | 100      | 186       | 10   |
| <b>ФРУКТЫ, ЯГОДЫ</b>                      |             |          |           |      |
| Абрикос                                   | 1 шт.       | 75       | 33        | 0,1  |
| Айва                                      | 1 шт.       | 100      | 48        | 0,5  |
| Ананас                                    | 1 порция    | 100      | 52        | 0,2  |
| Апельсин                                  | 1 шт.       | 150      | 64        | 0,3  |
| Арбуз                                     | 1 порция    | 120      | 32        | 0,1  |
| Банан                                     | 1 шт.       | 150      | 144       | 0,8  |

|  | ЕДИНИЦА   | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|-----------|----------|-----------|------|
| Виноград                                       | 10 шт.    | 50       | 36        | 0,3  |
| Вишня  | 1 шт.     | 55       | 29        | 0,1  |
| Гранат   | 1 шт.     | 200      | 144       | 1    |
| Грейпфрут                                      | 1 шт.     | 130      | 46        | 0,3  |
| Груша  | 1 шт.     | 80       | 34        | 0,1  |
| Дыня   | 1 порция  | 100      | 35        | 0,3  |
| Инжир свежий                                   | 1 шт.     | 55       | 36        | 0,1  |
| Киви   | 1 шт.     | 100      | 47        | 0,4  |
| Клюква   | ½ стакана | 60       | 16        | 0,1  |
| Лимон  | 1 шт.     | 150      | 47        | 0,1  |
| Малина   | 1 порция  | 100      | 46        | 0,5  |
| Мандарин                                       | 1 шт.     | 50       | 19        | 0,1  |
| Облепиха                                       | 1 порция  | 100      | 82        | 5,4  |
| Персик   | 1 шт.     | 100      | 45        | 0,1  |
| Слива  | 1 шт.     | 50       | 22        | 0,1  |
| Тыква  | 1 порция  | 100      | 23        | 0,1  |
| Финик  | 1 шт.     | 10       | 30        | 0,1  |
| Хурма  | 1 шт.     | 80       | 54        | 0,1  |
| Яблоко   | 1 шт.     | 80       | 36        | 0,1  |
| Ягоды (брусника, земляника, смородина и т. п.) | ½ стакана | 60       | 24        | 0,1  |

### Сушеные фрукты учитывать поштучно (как свежие)

### СОКИ (без сахара) и другие НАПИТКИ

|                           |          |     |     |     |
|---------------------------|----------|-----|-----|-----|
| Абрикосовый, мандариновый | 1 стакан | 200 | 110 | 0   |
| Ананасовый, вишневый      | 1 стакан | 200 | 104 | 0,2 |
| Апельсиновый              | 1 стакан | 200 | 120 | 0,2 |
| Виноградный               | 1 стакан | 200 | 140 | 0,4 |
| Гранатовый                | 1 стакан | 200 | 112 | 0,2 |

|  | ЕДИНИЦА   | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|-----------|----------|-----------|------|
| Грейпфрутовый  | 1 стакан  | 200      | 76        | 0,2  |
| Лимонный   | 1 стакан  | 200      | 66        | 0    |
| Персиковый, сливовый                                     | 1 стакан  | 200      | 136       | 0    |
| Яблочный   | 1 стакан  | 200      | 92        | 0,2  |
| Томатный   | 1 стакан  | 200      | 36        | 0,2  |
| Лимонады, Пепси, Фанта                                   | 1 стакан  | 200      | 76        | 0    |
| Квас (натуральный)                                       | 1 стакан  | 200      | 54        | 0    |
| Какао (порошок)  | 1 ст. л.  | 25       | 72        | 3,8  |
| <b>АЛКОГОЛЬ</b>  |           |          |           |      |
| Вино крепленое   | 1 фужер   | 150      | 180       | 0    |
| Вино сухое белое и красное<br>(в т. ч. шампанское)       | 1 фужер   | 100      | 64        | 0    |
| Вино полусухое белое и красное<br>(в т. ч. шампанское)   | 1 фужер   | 100      | 78        | 0    |
| Вино полусладкое белое и красное<br>(в т. ч. шампанское) | 1 фужер   | 100      | 88        | 0    |
| Вино сладкое белое и красное<br>(в т. ч. шампанское)     | 1 фужер   | 100      | 100       | 0    |
| Водка  | 1 рюмка   | 50       | 118       | 0    |
| Коньяк   | 1 рюмка   | 50       | 120       | 0    |
| Ликер  | 1 рюмка   | 50       | 150       | 0    |
| Пиво   | 1 бутылка | 500      | 223       | 0    |
| Сладкий аперитив   | 1 фужер   | 150      | 255       | 0    |
| Сухой аперитив   | 1 фужер   | 150      | 180       | 0    |
| <b>СЛАДОСТИ</b>  |           |          |           |      |
| Сахар-песок  | 1 ч. л.   | 10       | 38        | 0    |
| Мед  | 1 ч. л.   | 15       | 46        | 0    |
| Шоколад темный горький<br>или пористый                   | 1 плитка  | 75       | 405       | 26,5 |



|  | ЕДИНИЦА  | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--|----------|----------|-----------|------|
| Шоколад темный десертный или молочный              | 1 плитка | 100      | 533       | 34   |
| Шоколад светлый пористый                           | 1 плитка | 75       | 410       | 27   |
| Шоколадные конфеты                                 | 1 шт.    | 15       | 74        | 4    |
| Шоколад Wispa                                      | 1 шт.    | 35       | 188       | 12   |
| Шокол. батончики («Сникерс», «Марс»)               | 1 шт.    | 60       | 340       | 24   |
| Соевые батончики («Бабаевские»)                    | 1 шт.    | 15       | 80        | 5    |
| Карамель   | 1 шт.    | 15       | 58        | 0    |
| Леденцы (мелкие)                                   | 1 шт.    | 10       | 40        | 0    |
| Ирис   | 1 шт.    | 30       | 122       | 2    |
| Пастила, зефир                                     | 1 шт.    | 30       | 97        | 0    |
| Зефир в шоколаде                                   | 1 шт.    | 30       | 119       | 3,7  |
| Мармелад желевый                                   | 1 шт.    | 30       | 96        | 0    |
| Мармелад фруктово-ягодный, глазированный шоколадом | 1 шт.    | 30       | 105       | 2,7  |
| Желе фруктовое                                     | 1 порция | 150      | 95        | 0    |
| Халва подсолнечная                                 | 1 ч. л.  | 10       | 52        | 3    |
| Печенье сдобное                                    | 1 шт.    | 8        | 36        | 1,3  |
| Печенье сахарное                                   | 1 шт.    | 8        | 33        | 0,8  |
| Пряники печатные                                   | 1 шт.    | 100      | 350       | 3    |
| Пряники  | 1 шт.    | 50       | 175       | 2    |
| Вафли с фруктовой начинкой                         | 1 шт.    | 40       | 142       | 1,3  |
| Вафли с жиросодержащей начинкой                    | 1 шт.    | 40       | 217       | 12   |
| Мафины (черничные пышки)                           | 1 шт.    | 100      | 220       | 8    |

*//Карманные рекомендации  
по лечению сахарного диабета и ожирения*

|                                      | ЕДИНИЦА | МАССА, Г | КАЛОРИЙН. | ЖИРЫ |
|--------------------------------------|---------|----------|-----------|------|
| Пирожное «Картошка»                  | 1 шт.   | 90       | 349       | 17,5 |
| Пирожное миндальное                  | 1 шт.   | 65       | 281       | 10,5 |
| Пирожное глазированное песочное      | 1 шт.   | 75       | 364       | 21   |
| Пирожное бисквитное                  | 1 шт.   | 75       | 252       | 5,5  |
| Пирожное эклер                       | 1 шт.   | 100      | 376       | 24   |
| Пирожное слоеное с кремом            | 1 шт.   | 65       | 300       | 17   |
| Пирожное слоеное с яблоком           | 1 шт.   | 100      | 454       | 25,6 |
| Ванильно-творожное суфле             | 1 шт.   | 100      | 380       | 12   |
| Торт миндальный                      | 1 кусок | 75       | 351       | 21,5 |
| Торт шоколадно-вишневый              | 1 кусок | 100      | 276       | 16   |
| Торт слоеный                         | 1 кусок | 75       | 407       | 28,3 |
| Торт творожно-сливочный              | 1 кусок | 100      | 220       | 7    |
| Шарлотка                             | 1 кусок | 100      | 186       | 6    |
| Фруктовый пирог (бисквит)            | 1 кусок | 75       | 214       | 2    |
| Варенье (сливовое, яблочное и т. п.) | 1 ч. л. | 10       | 28        | 0    |