

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ДЕЛИ
ПРИНТ

ИНСТИТУТ ПИТАНИЯ РАМН

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ
РОССИЙСКИХ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ**

**Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина
и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна**

**Одобрено ученым советом ГУ НИИ питания РАМН
и Межведомственным научным советом
по медицинским проблемам питания**

**Москва
ДеЛи принт
2002**

УДК 641.1
ББК 36-1
Х46

Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

ISBN 5-94343-028-8

В справочнике представлены Таблицы содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России. В Таблицах приведено содержание пищевых веществ как в 100 г съедобной части продукта, так и в условной «одноразовой» порции. Приведены сведения о степени удовлетворения этой порцией средней суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии.

Справочник предназначен для работников здравоохранения, пищевой промышленности и сельского хозяйства, занимающихся вопросами производства и потребления пищевых продуктов.

ISBN 5-94343-028-8

УДК 641.1
ББК 36-1
© ГУ НИИ питания, 2002
© Оформление «ДеЛи принт», 2002

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Введение.....	7
Показатели пищевой ценности	9
Достоверность величин показателей, представленных в Таблицах.....	11
Код представления данных по составу пищевых продуктов	15
Одноразовая порция продукта.....	16
Суточная потребность в пищевых веществах	19
Гигиеническая оценка технологических операций	22
Таблицы химического состава	23
Таблица 1. Молоко и молочные продукты	24
1.1. Продукты, жирностью менее 1,0%	24
1.2. Продукты, жирностью 1,1–3,0%	28
1.3. Продукты, жирностью 3,1–10,0%	32
1.4. Продукты, жирностью более 10,1%.....	38
1.5. Мороженое	42
1.6. Сыры	44
Таблица 2. Яйцепродукты.....	50
2.1. Куриные яйца.....	50
2.2. Меланж	50
2.3. Белок	50
2.4. Желток	50
2.5. Перепелиные яйца	50
Таблица 3. Мясо и мясные продукты	52
3.1. Мясо	52
3.2. Субпродукты.....	52
3.3. Консервы	54
3.4. Готовые быстрозамороженные блюда.....	56
3.5. Кулинарные изделия	58
3.6. Колбасные изделия.....	72
3.7. Продукты из свинины	78
Таблица 4. Рыба, перыбные объекты промысла и продукты из них.	80
4.1. Рыба	80
4.2. Печень рыб	98
4.3. Икра. Соленая продукция	98
4.4. Ракообразные	100
4.5. Моллюски.....	100
4.6. Млекопитающие	100
Таблица 5. Жировые продукты (жирностью более 50%).....	102
5.1. Молочный жир.....	102
5.2. Животные жиры.....	102
5.3. Жиры рыб	104
5.4. Растительные масла.....	104
5.5. Маргарины	106
5.6. Жиры кулинарные	106
5.7. Жиры кондитерские	108
5.8. Майонезы.....	108

Таблица 6. Зерно и продукты его переработки	110
6.1. Пшеница	110
6.2. Хлебобулочные комбинированные изделия	118
6.3. Рожь	120
6.4. Овес	120
6.5. Рис	120
6.6. Гречиха	122
6.7. Ячмень	122
6.8. Просо	124
6.9. Кукуруза	124
Таблица 7. Бобовые, орехи	126
7.1. Бобовые	126
7.2. Орехи	126
7.3. Семена масличные	126
Таблица 8. Овощи, грибы и продукты их переработки	128
8.1. Овощи	128
8.2. Грибы	148
Таблица 9. Фрукты, ягоды и продукты их переработки.....	150
9.1. Фрукты.....	150
9.2. Ягоды	154
9.3. Бахчевые	158
9.4. Варенье, джем, повидло (консервы)	158
Таблица 10. Кондитерские изделия	162
10.1. Сахар	162
10.2. Карамель	162
10.3. Драже	162
10.4. Ирис	162
10.5. Мармелад.....	164
10.6. Пастила и зефир.....	164
10.7. Халва.....	164
10.8. Шоколад и какао-порошок	164
10.9. Конфеты.....	166
10.10. Мучные кондитерские изделия	168
10.11. Кондитерское сырье	170
Таблица 11. Напитки.....	174
11.1. Безалкогольные (менее 1,5% спирта)	174
11.2. Напитки алкогольные.....	186
Таблица 12. Вспомогательные пищевые вещества и улучшители вкуса.....	190
12.1. Вспомогательные пищевые вещества.....	190
12.2. Улучшители вкусовых свойств блюд (соусы)	190
Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке.....	194
Приложение 1. Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов	201
Приложение 2. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема.....	207
Приложение 3. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов	210
Предметный указатель	211
Литература.....	235

ПРЕДИСЛОВИЕ

В подготовке настоящего издания Справочника принимали участие следующие сотрудники ГУ НИИ питания РАМН и других организаций, в том числе:

1. Разработку принципов построения Таблиц осуществили проф., член-корр. МАИ И. М. Скурихин, канд. хим. наук М. П. Григорьева, академик РАМН В. А. Тутельян, академик РАМН М. Н. Волгарев;

2. Разработку продуктового и гигиенического кодов представления данных – д-р техн. наук И. М. Скурихин, д-р мед. наук В. А. Мещерякова;

3. Проверку достоверности представленных в справочнике данных:

- по белкам – канд. мед. наук Б. М. Жминченко;
- по жирам – д-р биол. наук М. М. Левачев, канд. техн. наук В. Г. Байков;
- по углеводам – д-р техн. наук И. М. Скурихин, О. Э. Линке;
- по пищевым волокнам – д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. техн. наук Л. В. Беркетова;
- по витаминам* – канд. хим. наук М. П. Григорьева, канд. техн. наук Л. В. Беркетова;
- по минеральным веществам – д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. хим. наук Ю. П. Алешко-Ожевский, канд. биол. наук Л. В. Шевякова, Н. Н. Махова;

4. Подготовку материалов по отдельным видам продуктов проводили:

- по молоку и молочным продуктам – И. Р. Давыдова (Всероссийский научно-исследовательский институт молочной промышленности), Л. И. Тетерева (Всероссийский научно-исследовательский институт маслоделия и сыроделия);
- по яйцепродуктам – канд. физ.-мат. наук Ю. Г. Красюков, И. Ю. Громов (Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности);
- по мясу и мясным продуктам – канд. биол. наук Л. Ф. Кармышева, д-р техн. наук Ю. В. Татулов, канд. техн. наук В. Б. Крылова, д-р техн. наук Л. С. Кудряшев, канд. вет. наук Т. Г. Кузнецова (Всероссийский научно-исследовательский институт мясной промышленности), канд. физ.-мат. наук Ю. Н. Красюков, И. Ю. Громов (Всероссийский научно-исследовательский институт птицеперерабатывающей промышленности);
- рыбе, нерыбным объектам промысла и продуктам из них – канд. техн. наук Л. С. Абрамова, д-р техн. наук В. П. Быков, канд. техн. наук А. Н. Головин (Всероссийский научно-исследовательский институт рыбного хозяйства и океанографии), канд. техн. наук Л. И. Перова (АтлантНИРО);
- по жировым продуктам – канд. техн. наук В. Г. Байков, д-р биол. наук М. М. Левачев, канд. техн. наук Л. Т. Прохорова (Всероссийский научно-исследовательский институт жиров);
- по зерну и продуктам его переработки – канд. техн. наук А. Ф. Шухнов, канд. техн. наук В. Г. Дулаев, канд. техн. наук И. А. Швецова (Всероссийский научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки), В. А. Березницкая, д-р техн. наук Р. Д. Поландова, канд. биол. наук Т. Г. Богатырева, канд. техн. наук Г. Ф. Дремучева, канд. биол. наук Л. И. Гусева, канд. хим. наук Д. И. Кузнецов (Государственный научно-исследовательский институт хлебопекарной промышленности);

* Использовались неопубликованные данные д-ра биол. наук В. М. Коденцовой, канд. биол. наук О. А. Вржесинской, канд. биол. наук Л. А. Харитончик

- по бобовым и орехам – Т. В. Горпинченко (Всероссийский центр по оценке качества сортов сельскохозяйственных культур), д-р техн. наук И. М. Скурихин;
- по овощам, грибам и продуктам их переработки д-р техн. наук Т. В. Горпинченко (Всероссийский центр по оценке качества сортов сельскохозяйственных культур), канд. техн. наук Т. Н. Медведева (Всероссийский научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности);
- по фруктам, ягодам и продуктам их переработки – д-р техн. наук Т. В. Горпинченко (Всероссийский центр по оценке качества сортов сельскохозяйственных культур), канд. техн. наук Т. Н. Медведева (Всероссийский научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности);
- по кондитерским изделиям – канд. техн. наук И. А. Кондакова (АО «Красный Октябрь»), д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. хим. наук М. П. Григорьева, канд. техн. наук Л. В. Беркетова;
- по напиткам – д-р техн. наук Л. А. Оганесянц (Всероссийский научно-исследовательский институт пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности), д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. хим. наук М. П. Григорьева, канд. техн. наук Л. В. Беркетова;
- по вспомогательным пищевым веществам и улучшителям вкуса – д-р техн. наук И. М. Скурихин;
- расчет по представленным пищевым продуктам – канд. хим. наук М. П. Григорьева, канд. техн. наук Л. В. Беркетова;

5. Компьютерный вариант – д-р мед. наук А. К. Батурин, д-р мед. наук А. Н. Мартинчик, д-р техн. наук И. М. Скурихин, канд. техн. наук Л. В. Беркетова, канд. хим. наук М. П. Григорьева, С. Л. Холин, Л. Ю. Бровкин.

Ежегодно обновляемый компьютерный вариант Справочника можно заказать в ГУ НИИ питания РАМН (109240, Москва, Устьинский проезд, 2/14).

ВВЕДЕНИЕ

В новом Справочнике произведено разделение продуктов на основные группы, совпадающее в общих чертах с рекомендациями ЕВРОКОД-2 [5].

1. Молочные продукты. Здесь представлены как молочное сырье, так и молочные продукты различной жирности и полученные по разным технологиям. Поскольку важнейшим гигиеническим показателем молочной продукции является содержание жира, то продукты этой группы распределены по подгруппам в соответствии с градацией жира и основными технологическими приемами приготовления. При этом молочные продукты, содержащие свыше 50% жира, перенесены в таблицу 5 – «Жировые продукты». В прежних справочниках в числе показателей отдельно выделялся молочный сахар – лактоза. Поскольку лактоза обладает такой же пищевой ценностью, как и другие сахара, то в настоящем Справочнике, как и в справочниках других стран, содержание лактозы включено в показатель «моно- и дисахара» (МДС).

2. Яйцепродукты. В группу выделены яйца и яйцепродукты. Ранее эта немногочисленная группа продуктов рассматривалась совместно с мясом птицы. Но фактически по своему составу и гигиеническим свойствам яйцепродукты резко отличаются от них. Поэтому по рекомендации ЕВРОКОДа они выделены в специальную группу (таблица 2).

3. Мясо и мясные продукты. В этой группе представлены все мясные продукты, разделенные на подгруппы по сырьевому различию. Поэтому здесь предусмотрена отдельная подгруппа, включающая продукты из мяса птицы.

4. Рыба, перыбные объекты промысла и продукты из них. В этой группе распределение рыбных продуктов проведено по видовому признаку, а не в алфавитном порядке, как в прежних справочниках. В связи с этим разделение на подподгруппы по технологическим признакам (например, на консервы, кулинарные изделия и др.) не производилось.

5. Жировые продукты. В таблице представлены почти все продукты растительного и животного происхождения или их комбинации, имеющие жирность, как правило, более 50% и считающиеся, с точки зрения гигиены питания, источником жира (включая низкожирные майонезы). Учитывая важность гигиенических требований к жирным кислотам в жировых продуктах, в число показателей внесено содержание полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Важной особенностью этой таблицы является установление допустимых пределов колебаний содержания ПНЖК в большинстве видов жирового сырья и промышленно изготавливаемых продуктов их переработки, что облегчает решение вопроса об идентификации жировых продуктов.

6. Зерно и продукты его переработки. В этой таблице объединены только зерно и продукты его переработки, такие как хлеб и мучные кондитерские изделия, то есть продукты, в которых зерновые по вкладу в общую калорийность составляют не менее 50%. По рекомендации ЕВРОКОДа бобовые, рассматриваемые у нас ранее совместно с зерновыми, но имеющие весьма отличающийся от зерновых химический состав, выделены в отдельную 7 группу.

7. Бобовые, орехи. Группа объединяет близкие по химическому составу бобовые, орехи, семена масличных и продукты их переработки, некоторые из которых ранее были включены в другие группы.

8. Овощи, грибы и продукты их переработки. В этой группе представлены овощи, корнеплоды, клубнеплоды, грибы и продукты их переработки (кроме соков).

9. Фрукты, ягод и продукты их переработки. В группу включены фрукты, ягоды и продукты их переработки, за исключением производимых из них соков, которые отнесены к группе 11 «Напитки».

10. Кондитерские изделия. Эта группа объединяет сахаристые, шоколадные и некоторые мучные кондитерские (как правило, с добавлением сахара более 20% и традиционно относящиеся в России к группе кондитерских) изделия, а также мед и некоторые растительные продукты (кроме варенья, джемов, повидла) с содержанием сахара, как правило, более 50%. Для удобства самостоятельных расчетов пищевой ценности продуктов этой группы в конце таблицы приведен состав некоторых наиболее распространенных в России видов сырья, используемых при изготовлении кондитерских изделий. По сравнению с прежними таблицами из этой группы исключены некоторые низкосахаристые виды мучных кондитерских изделий, которые рассмотрены в зерновых таблицах (таблица 6) и варенья, джемы и повидло, рассматриваемые в таблице 9.

11. Напитки. В соответствии с рекомендацией ЕВРОКОДа эта группа представляет собой продукты, рекомендуемые гигиенистами как питьевые напитки. Сюда вошли соки, нектары, безалкогольные напитки, минеральные столовые воды и некоторые наиболее распространенные спиртные напитки.

12. Вспомогательные пищевые продукты и улучшители вкуса. Новая группа, созданная по рекомендации ЕВРОКОДа, включает разнообразные вспомогательные пищевые продукты, используемые при приготовлении других продуктов, такие как соль, желатин, крахмал, разнообразные соусы и улучшители вкуса.

Более подробно распределение продуктов по разделам книги представлено в оглавлении.

Представленное разделение продуктов является весьма условным. Особенно это относится к кулинарным изделиям, разнообразие которых практически не ограничено. Поэтому в Справочнике предусмотрен предметный указатель, который облегчит поиск необходимого продукта в затруднительных случаях. **Обращаем особое внимание читателей, что рецептура кулинарных изделий в настоящем Справочнике приведена по ранее изданным таблицам [6]. Для поиска соответствующей ссылки в графе «Продукты» настоящего издания приведен номер книги указанного тома (1 или 2) и страница тома, где описана рецептура.**

ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Методы анализа

Методы, используемые для определения показателей пищевой ценности при составлении настоящих Таблиц, унифицированы в соответствии с Руководством по методам анализа качества и безопасности пищевых продуктов [15].

Белок. Под термином «белок» подразумевается общий белок, рассчитанный с использованием соответствующих коэффициентов на основании определения общего азота по Кьельдалю.

Жир. В Справочнике представлен «общий жир», определяемый стандартными в России методами.

В связи с большим интересом, проявляемым гигиенистами и потребителями многих стран, в том числе и России, к содержанию холестерина и насыщенных жирных кислот, оно приводится во многих таблицах. В таблицах, описывающих состав жировых продуктов, также приведено содержание насыщенных жирных кислот (НЖК), холестерина (Хол), а в некоторых случаях – полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Углеводы. В Справочнике в большинстве таблиц углеводы представляют сумму всех усвояемых углеводов (Угл). Кроме того, указаны отдельно крахмал (Кр) и сумма моно- и дисахаридов (МДС). Расчет общих углеводов (Угл) в большинстве случаев производился так называемым «методом разницы», при котором из содержания сухого остатка вычитают сумму содержания белка, жира, золы и пищевых волокон. Если содержание МДС определяли экспериментально, то в этом случае количество крахмала рассчитывали по разнице между общими углеводами и МДС.

Пищевые волокна. Обращаем внимание, что в Справочнике в отличие от предыдущих отечественных изданий вместо показателя «клетчатка» для растительных продуктов и продуктов, их содержащих, включен новый показатель – «пищевые волокна» (ПВ), определенный ферментативным методом [7]. Этот показатель используется в настоящее время во всех современных иностранных таблицах для характеристики неперевариваемого остатка пищи. Экспериментально было доказано, что «клетчатка» (точнее, целлюлоза) составляет часть, причем не преобладающую (от 10% до 20% для большинства зерновых и от 30% до 40% для большинства овощей), фактических «пищевых волокон» и не может ни в какой степени правильно характеризовать этот важный показатель пищевой ценности [17].

Витамины. В Справочник включены показатели содержания витаминов А, С, тиамина (B_1), рибофлавина (B_2), ниацина (РР) и β -каротина. Кроме того, дополнительно включены следующие показатели:

- *ретиноловый эквивалент* (РЭ), учитывающий сумму ретинола в продукте и ретинола, образующегося в организме из β -каротина (1 мкг ретинола эквивалентен 6 мкг β -каротина и 12 мкг других каротиноидов). Для пересчета РЭ на международные единицы (IU) принимают, что 1 мкг ретинола эквивалентен 3,33 IU;
- *ниациновый эквивалент* (НЭ), показывающий содержание ниацина (витамина РР) в продукте и ниацина, образующегося в организме из триптофана (60 мг триптофана в рационе эквивалентны 1 мг ниацина). При этом содержание триптофана находят по таблицам [4] или, при отсутствии этих сведений, из расчета содержания в белке триптофана в количестве 1%, т. е. принимают, что 1 г белка дает 0,166 мг ниацина [16];
- *витамины Е эквивалент* (токоферолэквивалент) (ТЭ), учитывающий всю группу токофероловых соединений (4 токоферола и 4 токотриенола), объединенных общим названием «витамин Е». Для получения этого показателя используются следующие коэффициенты пересчета: α -токоферол – 1,0;

β -токоферол – 0,4; γ -токоферол – 0,1; δ -токоферол – 0,01; α -токотриенол – 0,3; β -токотриенол – 0,05; γ и δ -токотриенолы – 0,01 [16].

Энергетическая ценность. В настоящем издании, как и в предшествующих справочниках [1, 2, 6], приняты следующие коэффициенты расчета энергетической ценности основных пищевых веществ (см. таблицу А).

Отсутствие показателя в таблице означает, что в этой группе продуктов данное пищевое вещество не определяется использованным методом или содержится в количестве, не имеющим значения с точки зрения гигиены питания. При отсутствии надежных данных о содержании пищевого вещества, входящего в перечень представленных показателей, в таблице ставится прочерк.

Таблица А. Энергетическая ценность основных пищевых веществ

Пищевое вещество	Энергетическая ценность, ккал/г
Белки	4,0
Жиры	9,0
Углеводы*	4,0
Сумма моно- и дисахаридов, определенная экспериментально	3,8
Ксилит, сорбит	2,4***
Крахмал, определенный экспериментально	4,1
Этиловый спирт (этанол)	7,0
Пищевые волокна	0
Органические кислоты**	
Уксусная	3,5
Яблочная	2,4
Молочная	3,6
Лимонная	2,5
Винная	0

Примечания:

* Рассчитываются вычитанием из содержания сухого остатка продукта суммы содержания белков, жиров, пищевых волокон и золы. При расчете энергетической ценности пищевых продуктов учитывалось только суммарное содержание углеводов.

** Для неизвестной кислоты или смеси кислот используют коэффициент 3,0.

*** По таблицам McCance and Widdowson [14].

ДОСТОВЕРНОСТЬ ВЕЛИЧИН ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ В ТАБЛИЦАХ

Весьма важной является проблема достоверности представленных величин показателей, т. е. насколько табличные данные могут отличаться от фактических, полученных экспериментально в конкретном образце продукта или блюда.

В Таблицах впервые приводятся расчетные данные по достоверности размещенных в них сведений о пищевой ценности продуктов.

Достоверность значений складывается в основном из трех компонентов: достоверности метода определения данного компонента, биологической особенности продукта и вариации состава при выработке и хранении продукта (технологическая особенность производства).

Достоверность методов определения

Достоверность методов определения устанавливается только экспериментально.

В результате четырехлетней работы более 60 лабораторий стран, входивших в СССР, в межлабораторном эксперименте, выполненном по рекомендациям ИСО, впервые были установлены метрологические характеристики методов, определяющих пищевую ценность продуктов питания, включенных в настоящие Таблицы [15]. Точные значения допустимого абсолютного (R) и относительного межлабораторного расхождения (RR), в зависимости от использованного метода, приведены в опубликованном Руководстве.

Поясним определения, использованные в соответствии с терминологией, принятой в Руководстве [15]:

- межлабораторная воспроизводимость, или R, представляет собой допустимое расхождение результатов испытаний одного и того же образца, выполненных в двух разных лабораториях при $P = 0,95$. Вычисляется из стандартного отклонения (Sr) при $P = 0,95$ по формуле $R = 2,8Sr$.
- относительная межлабораторная воспроизводимость, или RR, представляет собой отношение межлабораторной воспроизводимости к среднему арифметическому значению результатов испытаний одного и того же образца, выполненных в двух разных лабораториях, выраженное в процентах от среднего арифметического значения.

В общем виде полученные данные показали, что метрологические характеристики сильно зависят от концентрации исследуемого компонента. Чем ниже его концентрация, тем допустимые межлабораторные расхождения больше, и они растут, по правилу Горвитца, в логарифмической зависимости.

Для макрокомпонентов при их содержании в продукте более 3%, в первую очередь для белков, жиров, углеводов, абсолютная межлабораторная воспроизводимость (R), как правило, составляет максимум:

- для жиров до 0,6–1,2%;
- для белков до 1,25%;
- для углеводов (крахмала и сахаров) до 1,0–1,2%.

Для большинства продуктов с содержанием макрокомпонентов более 3%, допустимая относительная межлабораторная воспроизводимость (RR) составляет, как правило, около 6%, при более низком содержании (менее 3%) – до 8%.

В настоящих Таблицах для характеристики достоверности данных было использовано понятие *вариабельности* (CV_R), которая численно равна относительному среднеквадратичному отклонению, т. е.

$$CV_R = Sr/n, \text{ при } P = 0,68,$$

где n – среднее арифметическое.

Так, например, при содержании макрокомпонентов в продукте более 3% CV_R составляет в среднем около 2%, для концентраций менее 3% CV_R равно 3%.

Вариабельность табличных данных, в отличие от аналитических результатов, рассчитывается при надежности $P = 0,68$, т. к. величина вариабельности служит только для оценки достоверности помещенных в Таблицах результатов [4, 21].

Для микрокомпонентов, в том числе для компонентов жиров (НЖК и холестерина) и для большинства минеральных веществ, представленных в Таблицах (Na, K, Ca, Mg, P), при содержании их в продукте от 0,1 до 1,0% межлабораторная воспроизводимость находится в пределах 30–40% ($CV_R = 11–14\%$, в среднем 13%), а для концентраций от 0,01 до 0,1% – в пределах 40–50% ($CV_R = 14–18\%$, в среднем 16%). Для микроэлементов, в том числе Fe, при содержании менее 0,01% (менее 10 мг%) межлабораторная воспроизводимость достигает 60% ($CV_R = 21\%$) и выше. Для витаминов, находящихся в продуктах в концентрациях от 0,01 до 10,0 мг%, межлабораторная воспроизводимость чаще всего находилась, в зависимости от метода анализа, в пределах 35–60% ($CV_R = 12–21\%$, в среднем 17%).

Для пищевых волокон, занимающих по содержанию в продуктах промежуточное положение между макро- и микрокомпонентами (от 0,1 до 10%), величина RR в зависимости от концентрации находится в пределах 25–40% ($CV_R = 9–14\%$, в среднем 12%).

Биологическая зависимость

Это весьма важный показатель, т. к. от его значения в основном зависят пределы колебаний средних данных, помещенных в Таблицах. Эти данные принято выражать (при $P = 0,68$) в соответствующих величинах коэффициента вариации – CV_B .

Биологическая зависимость для растительных продуктов отражает особенности сорта, агрохимических условий возделывания, климата и т. д.; для животных продуктов – особенности породы, кормления и т. д.

При статистической обработке многолетних данных анализа однотипных продуктов из разных регионов страны, полученных по одной и той же методике и в одной лаборатории Института питания РАМН, выявилось, что при содержании белка в продуктах более 3% (мясные, рыбные, бобовые, зерновые и большинство молочных продуктов) величина CV_B колеблется в пределах 3–7%, в среднем 5%. В растительных продуктах с содержанием белка менее 3% биологическая изменчивость белка примерно в 2 раза выше, и CV_B достигает 6–14%, в среднем 10%. Биологическая изменчивость содержания жира во всех продуктах несколько выше, чем белка, и CV_B достигает в животных и богатых (содержание в продукте свыше 3%) жиром растительных (в зерновых и бобовых) продуктах 5–10%, в среднем 8%, а в овощах и фруктах, в которых жира содержится менее 3%, CV_B в среднем 12%. Биологическая изменчивость содержания углеводов в растительных продуктах при содержании более 3% примерно такая же, как и жира: CV_B составляет 5–10%, в среднем 8%, при более низком содержании $CV_B = 12\%$. Для минеральных веществ биологическая изменчивость также примерно в 2 раза выше методической и CV_B достигает, в зависимости от вида продукта, природы элемента и концентрации, в среднем 26% при концентрации свыше 0,1%; при более низком содержании, в пределах 0,1–0,01%, $CV_B = 36\%$, а для еще более низких концентраций $CV_B = 42\%$. Для витаминов биологическая изменчивость несколько выше, чем для минеральных веществ, из-за сильного влияния на их содержание степени созревания, сорта и т. д., и CV_B достигает 25–45%, в среднем 35%. Для пищевых волокон $CV_B = 24\%$.

Особенно сильная биологическая зависимость наблюдается у рыбы и продуктов моря. Пищевая ценность рыбы одного и того же вида зависит от места ее обитания, сезона, года вылова и даже ее размеров, что в первую очередь отражается на содержании жиров и жирозависимых компонентов (например, жирорастворимых витаминов). В результате, содержание жира и витамина А в некоторых видах рыб может колебаться в десятки раз [24], и данные в Таблицах в этих случаях дают представление лишь о порядке содержания.

Технологическая особенность производства

Эта область вариабельности CV_P касается только готовых продуктов, подвергшихся технологической обработке, смешиванию с другими пищевыми продуктами, хранению и т. д. Действительно, при изготовлении готовых кулинарных блюд, большинства консервов и кондитерских изделий допускаются замены в рецептуре одного или нескольких пищевых продуктов, изменения параметров обработки, что несомненно влияет на химический состав конечного пищевого продукта. Однако для макрокомпонен-

тов (белков, жиров, углеводов) эти колебания не могут превышать 5%, иначе продукт должен иметь другое название. Для минеральных веществ и пищевых волокон допустимые отклонения – не более 10%. Витамины (особенно витамин С) могут разрушаться в зависимости от использованной технологии, оборудования и условий хранения более значительно, CV_P от 20 до 60%, в среднем 40%, в том числе для витамина С – 60%. Общие потери витаминов могут достигать почти 90% (см. табл. В).

Общая вариабельность данных в Таблицах

Общая вариабельность данных в Таблицах (CV_T) складывается:

для сырьевых продуктов – как сумма методической и биологической вариабельности

$$CV_T = \sqrt{CV_R^2 + CV_B^2}$$

для кулинарных и готовых промышленных изделий

$$CV_T = \sqrt{CV_R^2 + CV_B^2 + CV_P^2}$$

В таблице В приведены итоговые данные (общая вариабельность CV_T) с учетом вышеприведенных значений различных видов вариабельностей.

Таблица В. Вариабельность данных, представленных в Таблицах 1–12

Пищевые вещества	CV_R	CV_B	CV_P	CV_T для сырьевых продуктов	CV_T для кулинарных и подобных изделий
Белки					
>3%	2	5	5	5	7
<3%	3	10	5	10	12
Жиры					
>3%	2	8 (у рыб 40)	5	8 (у рыб 40)	10 (у рыб 40)
<3%	3	12 (у рыб 40)	5	12 (у рыб 40)	13 (у рыб 40)
Углеводы					
>3%	2	6	5	8	10
<3%	3	12	5	12	13
Минеральные вещества					
Na, Ca					
K, Mg, P, Fe					
>0,1%	13	26	10	29	31
0,1–0,01%	16	32	10	39	41
<0,01%	21	42	10	47	48
Пищевые волокна	10	20	10	27	29
Витамины	17	35 (витамин А у рыб, витамин С и β -каротин в растительных продуктах до 50)	20 (витамин С в растительных продуктах до 70)	39 (витамин А у рыб, витамин С и β -каротин в растительных продуктах до 53)	44 (витамин С в растительных продуктах до 87, витамин А у рыб до 56)
Холестерин					
>1,0%	7	14	10	16	19
0,1–1,0%	11	22	10	25	27
<0,1%	17	34 (у рыб до 40)	10	38 (у рыб 43)	39
НЖК					
>1%	8	16	10	18	20
<1%	12	24 (у рыб до 50)	10	26 (у рыб до 51)	29 (у рыб 61)

Ранее нами были проведены ориентировочные расчеты variability данных в Таблицах [4]. Однако тогда не был известен весьма существенный компонент variability – аналитический. Как видно из таблицы В для основных пищевых веществ, аналитическая variability составляет 20–28%, в среднем 24% от общей табличной variability; для микрокомпонентов она почти в 2 раза выше – от 38 до 43%, в среднем 41%. Поэтому без экспериментального установления этого показателя все ранее произведенные расчеты были недостаточно точными.

Отмечено увеличение variability показателей в кулинарных изделиях и готовых промышленных продуктах (табл. В). Это увеличение в дальнейшем может быть и выше из-за все большего распространения в отечественной пищевой промышленности патентования рецептуры и закрытости информации о замене пищевого сырья. (В импортной продукции это вообще является коммерческой тайной).

Обращаем внимание, что приведенные в таблице В данные носят в общем оценочный характер и точное установление CV_T для конкретного изделия и конкретного метода определения может существенно снизить его значение.

КОД ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДАННЫХ ПО СОСТАВУ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Для облегчения пользования Справочником впервые введены продуктовый и гигиенический коды. Код состоит из двух разделов: классификация по группам однородной пищевой значимости и по роли в обеспечении суточной потребности человека.

Продуктовый код

Классификация по группам однородной пищевой значимости (продуктовый код) выражается цифровыми индексами.

По этой системе классификации каждый продукт имеет четыре цифровые позиции, разделенные точками.

Все продукты разделены на 12 групп. Первая позиция кода обозначает номер основной группы. Эта градация в принципе соответствует классификации ЕВРОКОД-2. Вторая позиция кода, отделенная от первой точкой, обозначает подгруппу, существенно отличающуюся от других подгрупп природой сырья или технологией производства. Третья позиция кода, отделенная от предыдущей точкой, обозначает *подподгруппу*, существенно отличающуюся от других *подподгрупп* определяющим пищевым компонентом в продукте. Непосредственно продукт обозначает последняя позиция кода, и его номер в *подподгруппе* отделен от предыдущих позиций кода точкой.

Гигиенический код

Пользователю Таблиц часто бывает нужно без сложных расчетов узнать, насколько тот или иной продукт может удовлетворять суточную потребность человека в основных пищевых веществах. В принципе это определяется врачами-диетологами или технологами производства путем сопоставления количества интересующего пищевого вещества в продукте с суточной потребностью в нем.

Поскольку в Таблицах принято выражать все данные на 100 г съедобной части, то вначале рассчитывают содержание пищевого вещества в *одноразовой порции* продукта. Затем сопоставляют его с суточной потребностью и решают, насколько значим этот вклад. Он может быть низким, удовлетворительным или высоким. Далее врач-диетолог, в зависимости от результатов полученных расчетов, составляет меню для конкретного человека, а технолог, если он хочет создать продукт с определенными пищевыми свойствами, соответствующим образом изменяет технологию и рецептуру продукта.

ОДНОРАЗОВАЯ ПОРЦИЯ ПРОДУКТА

В литературе имеются многочисленные рекомендации по величине «одноразовой порции» того или иного блюда, например, подобные рекомендации существуют в США [8, 22]. По рекомендации FDA одноразовой может считаться порция, которая нормально может быть съедена за один прием пищи.

В ранее изданных Таблицах все данные были приведены на 100 г съедобной части продукта. Поэтому для того, чтобы оценить вклад того или иного продукта в обеспечение суточной потребности в пищевых веществах, был сделан пересчет на условную «одноразовую порцию», величина которой ориентирована на опыт системы общественного питания, используемой на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях.

Одноразовая порция – величина довольно условная и переменная. Она зависит в первую очередь от традиций питания, от профессиональной нагрузки, пола, возраста и, конечно, от индивидуальных особенностей человека. Предприятия общественного питания (столовые, кафе), обеспечивавшие в свое время питание 70% населения страны, разработали наиболее популярные рецепты блюд и наиболее удобные для потребителя величины одноразовых порций этих блюд. Эти сведения для основной массы столовых, кафе и ресторанов обобщены в действующем до сих пор «Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» [18]. Рецептура большинства этих блюд без существенных изменений перенесена в более новый 2-х томный справочник [19], но мы будем обращаться к первоисточнику. Химический состав наиболее распространенных блюд, рецептуры которых описаны в «Сборнике рецептур», в свое время был экспериментально определен и затем опубликован в справочнике «Химический состав блюд и кулинарных изделий» [6]. Поэтому в основу расчета величины «одноразовой порции» блюда или продукта были положены рекомендации «Сборника рецептур» [18] и данные справочника [6]. При этом следует учесть, что в «Сборнике рецептур» в некоторых случаях расчет порций предусматривает использование цельного готового продукта, включающего и несъедобную часть (например, кости в некоторых мясных и рыбных блюдах), тогда как в справочнике [6] и в данном Справочнике расчеты химического состава приведены только для съедобной части. Величины несъедобной части исследованных продуктов приведены в Приложении 1 Справочника (стр. 201). Необходимо так же учесть, что характеристики готовых блюд (химический состав и величина порций) в настоящем Справочнике, так же как и в справочнике [6] для блюд, подвергшихся тепловой обработке, приведены только для основного продукта. Поэтому, например, отварные мясные и рыбные продукты или сметана, добавляемые в некоторые супы только перед отпуском блюда, не учитывались, так же как и добавление перед отпуском в некоторых кашах и гарнирах масла или специй. Гарниры и соусы, приготовляемые отдельно от основного блюда (в основном мясного и рыбного), также при расчете конкретной рецептуры не учитывались – их состав и количество приведены в других разделах Справочника, и при расчете полного блюда их необходимо суммировать с основным продуктом.

В 1989 г. под редакцией Украинского НИИ общественного питания и Института питания РАМН выпущен «Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания» [8], в котором величины одноразовых порций для некоторых блюд были несколько изменены.

Институт питания РАМН в последние годы проводил обследование индивидуального (семейного) питания населения в различных регионах страны, в том числе изучал величины одноразовых порций. С учетом опыта общественного и индивидуального питания были разработаны значения *условных* «одноразовых порций» блюд и продуктов, которые в обобщенном виде представлены в таблице С. При этом числовые значения из сборников [8] и [18] и справочника [6] взяты как *примеры наиболее типичных* величин. Так же следует относиться к величинам «одноразовых порций», принятым в настоящем Справочнике. Поэтому для некоторых продуктов в таблице С дается разброс значе-

ний съедобной порции, при этом точный вес порции приводится в специальной строке для конкретного блюда или продукта.

Специально подчеркиваем, что химический состав сырьевых продуктов, которые непосредственно в питании не используются (специи и другие труднорегулируемые пищевые продукты) приводятся только в расчете на 100 г съедобной части.

С другой стороны, в настоящих Таблицах для супов, некоторых кондитерских изделий и др. блюд, для облегчения учета разнообразия традиций питания в России, приводится химический состав для двух весовых вариантов величины одноразовой порции.

Таблица С. Масса одноразовых порций, в г

Раздел	Продукт	Порция на готовый продукт по [18]	Порция на съедобную часть готового продукта по [6]	Порция, принятая в настоящем Справочнике
Молочные блюда	Питье молоко и кисломолочные продукты	200	200	200
	Сливки на порцию	100	–	100
	Сметана на заправку супов, гарниров и салатов	20–30	20–30	20–30
	Молочные супы	250–500	500	250 и 500
	Блюда из творога	100–200	125–200	125–200
	Сыры			50
Блюда из яиц	Отварное яйцо	40	40	40
	Яичница	80–120	80–115	80–115
	Омлет	85–175	85–175	85–175
Мясные блюда	Консервы	50	–	50
	Гастрономические изделия	мясо 30–50 хлеб 30–50	30–50	30–50
	Колбасы	40–50	20–50	20–50
	Готовые блюда: натуральные	50–75 мясо, гарнир 150 и соус 50	50–75 без гарнира и соуса	50–75
	Рубленые	50–75 мясо, гарнир 150 и соус 50	50–75 без гарнира и соуса	50–75
	Смешанные блюда или фаршированные зерновыми или овощными продуктами	100–320	100–320	100–320
	Супы	250–500 без закладки отварного мяса из расчета 25–50 г на 500 г супа и сметаны 20	500 без закладки отварного мяса и сметаны	250 и 500
Рыбные блюда	Консервы	50	50	50
	Гастрономические изделия	50–100 рыба, 30–50 хлеб или гарнир	50–100, в том числе 30–50 хлеб или гарнир	20–50
	Готовые блюда: натуральные	рыба 75 гарнир 150 соус 50	75, без гарнира и соуса	75
	Фаршированные	235–285	235–285	235–285
	Супы	250–500 без закладки отварной рыбы из расчета 25–50 г на 500 г супа и сметаны 20	500 без закладки отварной рыбы и сметаны	250 и 500
Жировые продукты	Масло сливочное и маргарины отдельными порциями или на подливку в каши и гарниры	10–15	10	10
	Масло растительное	10–20	10–20	20
	Майонезы	35	35	35

Раздел	Продукт	Порция на готовый продукт по [18]	Порция на съедобную часть готового продукта по [6]	Порция, принятая в настоящем Справочнике
Зерновые и хлебобулочные изделия	Кашки как самостоятельные блюда	260–310	260–310	310 – кашки жидкие и вязкие 260 – кашки рассыпчатые
	Кашки как гарниры	150	–	150 – кашки рассыпчатые
	Изделия из каш	250 со сметаной 30 и соусом 50	230–310 без сметаны и соуса	230–310
	Супы	250–500 без сметаны	500	250 и 500
	Хлебобулочные изделия свежие	–	–	50
	Изделия сухие или имеющие пониженную, по сравнению со свежим хлебом, влажность (типа галет)	–	–	30
Изделия из бобовых	Гарниры	150–300	200–300	150
Изделия из овощей	Салаты и винегреты из свежих овощей	100–150 с заправкой сметаной или соусом	100–150	150 – как самостоятельные блюда, 100 – как гарниры
	Кулинарно обработанные овощные и картофельные гарниры с соусом или сметаной	150	–	150 – как гарниры
	Овощные и картофельные самостоятельные блюда с соусом или сметаной	150–280	250–280	250
	Супы	250–500 без сметаны	500 без сметаны	250 и 500
Фрукты и ягоды	Свежие	100	100–250	100–250
	Изделия из свежих фруктов и ягод	30–265	30–190	30–200
Кондитерские и сахаристые изделия	Сахар порционный	15–30	–	15
	Варенье, джем, повидло	30	–	30
	Конфеты карамель	–	–	15 и 30
	Шоколад и шоколадные конфеты	–	–	30
	Торты и пирожные	–	–	65–100
Напитки	Соки	100–200	–	200
	Компоты	200	–	200
	Фруктово-овощные напитки	150–200	–	200
	Чай	200–215	–	200
	Кофе	140–200	–	200
	Безалкогольные напитки	–	–	200
	Минеральные воды	–	–	200
Разное	Соусы	50–75	–	50

Массы одноразовой порции, приведенные в табл. С, рекомендованы для взрослого трудоспособного населения страны. Однако в детском или лечебном питании, питании пенсионеров или лиц, работа которых связана с тяжелой физической нагрузкой, или в индивидуальном питании лиц со специфическими привычками в эту величину могут быть самостоятельно внесены для некоторых продуктов и блюд определенные коррективы и проведены соответствующие расчеты.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Суточная физиологическая потребность среднего жителя страны зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни, физической активности, климата, пола и возраста. Так, для нашей страны с большой долей физически активного населения, с относительно прохладным климатом и соответствующими особенностями в потреблении основных пищевых веществ общая потребность в калориях для среднего жителя установлена в 2500 ккал (см. СанПиН 2.3.2.560-02 [13] для условного (среднего) человека). В других странах, отличающихся климатом и образом жизни населения, эти нормативы также несколько отличаются. Например, в США для основной массы населения, испытывающего не очень сильные физические нагрузки, Американской Национальной Академией Наук (при одобрении FDA) установлена суточная потребность в 2000 ккал с некоторыми отличиями от российских рекомендаций в потреблении некоторых пищевых веществ [8]. Американские рекомендации исходят из представления, что жиры в ежедневной диете должны составлять 30% калорийности, белки – 10%, углеводы – 60%, потребление пищевых волокон также зависит от калорийности (11,5 г на 1000 ккал). Тогда как *допустимое* потребление холестерина (300 мг), натрия (2400 мг) и потребность в калии (3500 мг), по американским рекомендациям, не зависят от калорийности рациона. Хотя в США имеются рекомендации для разной ежедневной калорийности рациона (в основном, 1600, 2000, 2500 и 2800 ккал), в большинстве случаев, в том числе *при обозначении пищевой ценности на этикетке* продукта, расчет ведется на 2000 и 2500 ккал.

Комиссия Кодекс Алиментариус [11] для условного «среднего» жителя планеты установила норму потребности в энергии на 2300 ккал, с несколько иной, чем в России и США потребностью в ряде пищевых веществ.

Для расчета потребности в веществах в данном Справочнике взяты официально утвержденные в России нормативы [13] в расчете на потребление 2500 ккал и – в случаях отсутствия – рекомендации ВОЗ и Американской Национальной Академии Наук [8] на 2500 ккал (таблица D). В этой же таблице приведены данные Американской Национальной Академии Наук (одобренные FDA) для диеты в 2000 и 2500 ккал [8], а также некоторые рекомендации Комиссии Кодекс Алиментариус [11].

Из этих данных видно (табл. D), что по большинству пищевых веществ (кроме белка) суточная потребность, установленная в нашей стране, более близка к рекомендациям FDA, чем к Комиссии Кодекс Алиментариус.

В Таблицах произведен предварительный расчет удовлетворения суточной потребности 100 г продукта или одноразовой порции для всех продуктов, и результаты расчетов выделены в специальной графе.

Таблица D. Среднесуточная физиологическая потребность человека в основных пищевых веществах и энергии

Пищевые вещества	Суточная потребность				
	по СанПиН [13]	Американская Академия Наук		Codex Alimentarius	приятая в настоящем Справочнике
Энергетическая ценность, ккал	2500	2000	2500	2300	2500
Белки, г	75	50	63	50	75
Жиры, г	83	65	83	–	83
Насыщенные жирные кислоты*, г	25	20	25	–	25
Полиненасыщенные жирные кислоты, г	11	–	–	–	11
Холестерин*, мг	300	300	300	–	300
Усвояемые углеводы, г	365	300	375	–	365
Пищевые волокна, г	30	25	30	–	30
Минеральные вещества, мг:					
Натрий*	2400	2400	2400	–	2400
Калий	3500	3500	3500	–	3500
Кальций	1000	1000	1000	800	1000
Фосфор	1000	1000	1000	800	1000
Магний	400	400	400	300	400
Железо	14	18	18	14	14
Витамины:					
РЭ (ретиноловый эквивалент), мкг	1000	1500	1500	1000	1000
В ₁ (тиамин), мг	1,5	1,5	1,5	1,4	1,5
В ₂ (рибофлавин), мг	1,8	1,7	1,7	1,6	1,8
НЭ (ниациновый эквивалент), мг	20	20	20	18	20
ТЭ (токоферолэквивалент), мг	10	20	20	10	10
Витамин С, мг	70	60	60	60	70

Примечание: * Допустимое потребление по рекомендации ВОЗ.

Для облегчения пользования Таблицами предлагается условное разделение пищевых продуктов на 3 группы по степени удовлетворения суточной потребности в том или ином пищевом веществе [10, 22] (табл. E).

Первая группа объединяет продукты с *низким* содержанием или условно *свободные* от пищевого продукта. Содержание данного пищевого вещества в одноразовой порции или 100 г продукта удовлетворяет для белков, жиров, углеводов, пищевых волокон и энергетической ценности 2% и менее (для витаминов и минеральных веществ до 5%) суточной потребности. В этих случаях при расчете диет их содержание может не приниматься во внимание.

При перечислении на упаковке отечественных продуктов сведений о пищевой ценности в случае удовлетворения 2% и менее (для витаминов и минеральных веществ – 5%) суточной потребности данный показатель рекомендуется не указывать.

Вторая группа – продукты с *удовлетворительным (средним)* содержанием пищевых веществ. Количество любого пищевого вещества в 100 г или в одноразовой порции продукта составляет от 2% (для минеральных веществ и витаминов от 5%) до 10% суточной потребности.

Третья группа – продукты с *высоким* содержанием. Количество данного пищевого вещества в 100 г продукта или в одноразовой порции удовлетворяет 10% и более суточной потребности. Это понятие – высокое содержание пищевых веществ – весьма относительно, т. к. зависит от природы пищевого вещества, величины одноразовой порции, частоты ее потребления в течение дня или недели и состояния здоровья человека.

Таблица Е. Характеристика значения пищевой ценности продуктов и блюд

Пищевые вещества	Содержание пищевых веществ в 100 г съедобной части продукта или в <i>одноразовой порции</i>		
	низкое	удовлетворительное	высокое
Белок г	<1,5	1,5–7,5	>7,5
Жиры, г	<1,7	1,7–8,3	>8,3
Насыщенные жирные кислоты, г	<0,5	0,5–2,5	>2,5*
Полиненасыщенные жирные кислоты, г	<5	5–17	>17
Холестерин, мг	<6	6–30	>30*
Углеводы, г	<7,4	7,4–37	>37
Пищевые волокна, г	<0,6	0,6–3,0	>3,0
Натрий (Na), мг	<48	48–240	>240*
Калий (K), мг	<70	70–350	>350
Кальций (Ca), мг	<50	50–100	>100
Магний (Mg), мг	<8	8–40	>40
Фосфор (P), мг	<50	50–100	>100
Железо (Fe), мг	<0,7	0,7–1,4	>1,4
Витамин В ₁ , мг	<0,08	0,08–0,15	>0,15
Витамин В ₂ , мг	<0,09	0,09–0,18	>0,18
Ниациновый эквивалент (НЭ), мг	<1,0	1,0–2,0	>2,0
Ретиноловый эквивалент (РЭ), мкг	<50	50–100	>100
Витамин С, мг	<3,5	3,5–7	>7
Токоферолэквивалент (ТЭ), мг	<0,5	0,5–1,0	1,0
Энергетическая ценность, ккал	<50	50–250	>250

Примечание: *Допустимое содержание, превышение которого, по мнению ВОЗ, нежелательно в пищевых продуктах с гигиенических позиций.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ

В Справочнике приведен химический состав как сырых продуктов, так и продуктов, подвергшихся той или иной обработке. При обработке нередко происходит удаление или разрушение пищевых веществ, либо образование новых, не всегда желательных для здоровья веществ. Так, к нежелательным для здоровья веществам относятся образующиеся при тепловой технологической обработке (например, при жарке или копчении) меланоидины, N-нитрозамины, ароматические углеводороды и другие вещества, которые гигиенисты не рекомендуют в диетическом питании, но содержание которых в настоящем Справочнике не представлено.

С этой точки зрения все технологические операции, используемые при изготовлении продуктов, могут быть разделены на три типа.

Тип 1. Технологические процессы не использовались (сырой продукт).

Тип 2. Продукты, изготовленные с использованием процессов, несущественно влияющих на изменение содержания пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. При этом практически не образуется нежелательных для здоровья веществ. К ним относятся: быстрое замораживание, измельчение, смешивание, кратковременная варка, варка на пару, припускание, бланширование, пастеризация, стерилизация, сублимация, соление, маринование, тушение, тепловое концентрирование, длительная варка, варка со сливом, выпечка, запекание.

Тип 3. Продукты, изготовленные с использованием процессов, вызывающих заметные потери пищевых веществ, в том числе белков, углеводов, минеральных веществ и особенно витаминов. К ним относятся: жарка, жарка во фритюре, копчение. Крайне важно подчеркнуть, что при этом образуются нежелательные для здоровья вещества. Эти продукты в питании используются, но большинством отечественных специалистов не относят их к группе диетических.

Разделение на вышеуказанные типы условное, в основном «оценочное», так как величина потеря и образование нежелательных веществ при технологических операциях зависит от множества факторов, в том числе от природы сырья (растительное или животное), продолжительности и температуры процесса, оборудования и т. д. В справочных таблицах [6] приведены более подробные данные по потерям пищевых веществ в зависимости от состава сырья, степени измельчения, особенностей технологии и использованного оборудования, применявшегося в общественном питании. Сведения об образовании нежелательных веществ представлены в научной литературе.

Таким образом, все продукты, помещенные в Таблицах, имеют цифровой *продуктовый* код, величину одноразовой общепринятой порции, обозначенную в специальной строке, и оценку вклада пищевых веществ, содержащихся в 100 г или одноразовой порции продукта, в удовлетворение суточной потребности человека в пищевых веществах.

И. М. Скурихин

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА

Ниже приведены принятые в таблицах условные обозначения и дана их расшифровка.

Условное обозначение	Расшифровка
%с.п.*	% удовлетворения суточной потребности в данном пищевом веществе
Порция	Одноразовая порция – условная величина, взятая из нормативных документов и имеющегося опыта (например, см. табл. С), в г
Вода	Массовая доля воды в съедобной части продукта, в %
Бел	Массовая доля белка, в %
Жир	Массовая доля жира, в %
НЖК	Массовая доля насыщенных жирных кислот, в %
ПНЖК	Массовая доля полиненасыщенных жирных кислот (в табл. 5 «Жировые продукты»), в %
Хол	Массовая доля холестерина, в мг%
МДС	Массовая доля суммы моно- и дисахаров, в %
Кр	Массовая доля крахмала, в %
Угл	Массовая доля сумма усвояемых углеводов, включая МДС и крахмал, в %
ПВ	Массовая доля пищевые волокон, в %,
ОК	Массовая доля органических кислот, в %
Зола	Массовая доля золы, в %
Na, K, Ca, Mg, P	Массовая доля макроэлементов, в мг%
Fe	Массовая доля железа, в мг%
A	Массовая доля ретинола, в мкг%
Кар	Массовая доля β -каротина, в мкг%
РЭ	Массовая доля ретинолового эквивалента, мкг%
ТЭ	Массовая доля токоферолэквивалента, мг%
B ₁	Массовая доля тиамина, в мг%
B ₂	Массовая доля рибофлавина, в мг%
PP	Массовая доля ниацина, в мг%
НЭ	Массовая доля ниацинового эквивалента, в мг%
C	Массовая доля аскорбиновой кислоты, в мг%
ЭЦ	Энергетическая ценность, в ккал.
Алк	Содержание этилового спирта (табл. 11 «Напитки»), в % вес.
РПВ	Массовая доля растворимых пищевых волокон, (табл. 10 «Кондитерские изделия»), в %
НПВ	Массовая доля нерастворимых пищевых волокон, (табл. 10 «Кондитерские изделия»), в %
0	Отсутствие компонента в пределах чувствительности метода анализа
–	Отсутствие данных по содержанию компонента

*Примечание.** Отсутствие показателей в графе удовлетворения суточной потребности означает, что данные по этим компонентам при расчете не учитываются.

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1	Таблица 1. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
1.1	ЖИРНОСТЬ < 1,0%												
1.1.1	МОЛОКО												
1.1.1.1	Молоко пастеризованное нежирное	100	91,2	3,0	0,05	0	0	4,9	0	4,9	0	0,15	0,7
		200	182,4	6,0	0,1	0	0	9,8	0	9,8	0	0,3	1,4
		%с.п. 200		8	0	0	0			3	0		
1.1.1.2	Молоко топленое нежирное	100	91,2	3,0	0,05	0	0	5,0	0	5,0	0	0,15	0,7
		200	182,2	6,0	0,1	0	0	10,0	0	10,0	0	0,3	1,4
		%с.п. 200		8	0	0	0			3	0		
1.1.1.3	Молоко топленое 1,0% жирности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
		200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	2	6	2			3	0		
1.1.1.4	Молоко белковое	100	87,4	4,3	1,0	0,7	3	6,4	0	6,4	0	0,1	0,8
		200	174,8	8,6	2,0	1,4	6	12,8	0	12,8	0	0,2	1,6
		%с.п. 200		12	2	6	2			4	0		
1.1.1.5	Пахта «Идеал» пастеризованная	100	90,2	3,3	1,0	0,7	3	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	180,4	6,6	2,0	1,4	6	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		9	2	6	2			3	0		
1.1.2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
1.1.2.1	Ацидофилин нежирный	100	91,4	3,0	0,05	0	0	3,9	0	3,9	0	0,95	0,7
		200	182,8	6,0	0,1	0	0	7,8	0	7,8	0	1,9	1,4
		%с.п. 200		8	0	0	0			2	0		
1.1.2.2	Ацидофилин 1,0% жирности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
		200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
1.1.2.3	Кефир нежирный	100	91,4	3,0	0,05	0	0	4,0	0	4,0	0	0,85	0,7
		200	182,8	6,0	0,1	0	0	8,0	0	8,0	0	1,7	1,4
		%с.п. 200		8	0	0	0			2	0		
1.1.2.4	Кефир 1,0% жирности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
		200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
1.1.2.5	Кумыс из коровьего молока, нежирный	100	88,9	3,0	0,05	0	0	6,3	0	6,3	0	1,05	0,7
		200	177,8	6,0	0,1	0	0	12,6	0	12,6	0	2,1	1,4
		%с.п. 200		8	0	0	0			3	0		
1.1.2.6	Напиток «Снежок», плодово-ягодный 1,0% жирности	100	82,6	2,7	1,0	0,7	3	12,2	0	12,2	0	0,8	0,7
		200	165,2	5,4	2,0	1,4	6	24,4	0	24,4	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		7	2	6	2			7	0		
1.1.2.7	Напиток «Юбилейный», 1,0% жирности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 1. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ																1
ЖИРНОСТЬ < 1,0%																1.1
МОЛОКО																1.1.1
52	152	126	15	95	0,1	0	0	0	0	0,04	0,15	0,1	0,9	1,3	32	1.1.1.1
104	304	252	30	190	0,2	0	0	0	0	0,08	0,30	0,2	1,8	2,6	64	
4	9	25	8	19	1			0	0	5	17	0	9	4	3	
50	146	124	14	92	0,1	0	0	0	0	0,02	0,13	0,1	0,9	0,3	32	1.1.1.2
100	292	248	28	184	0,2	0	0	0	0	0,04	0,26	0,2	1,8	0,6	64	
4	8	25	7	18	1			0	0	3	14		9	1	3	
50	146	124	14	92	0,1	0	0	0	0	0,02	0,13	0,1	0,9	0,3	40	1.1.1.3
100	292	248	28	184	0,2	0	0	0	0	0,04	0,26	0,2	1,8	0,6	80	
4	8	25	7	18	1			0	0	3	14		9	1	3	
52	157	136	16	96	0,1	0	0	0	0	0,04	0,16	0,1	1,3	1,3	52	1.1.1.4
104	314	272	32	198	0,2	0	0	0	0	0,08	0,32	0,2	2,6	2,6	104	
4	9	27	8	19	1			0	0	5	18		13	4	4	
30	50	120	18	88	0,1	0	0	0	0	0,03	0,15	0,1	1,0	0,3	41	1.1.1.5
60	100	240	36	176	0,2	0	0	0	0	0,06	0,30	0,2	2,0	0,6	82	
3	3	24	9	18	1			0	0	4	17		10	1	3	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ																1.1.2
53	145	120	15	98	0,1	0	0	0	0	0,04	0,16	0,1	0,9	0,8	31	1.1.2.1
106	290	240	30	196	0,2	0	0	0	0	0,08	0,32	0,2	1,8	1,6	62	
4	8	24	8	20	1			0	0	5	18		9	2	2	
53	145	120	15	98	0,1	0	0	0	0	0,04	0,16	0,1	0,9	0,8	40	1.1.2.2
106	290	240	30	196	0,2	0	0	0	0	0,08	0,32	0,2	1,8	1,6	80	
4	8	24	8	20	1			0	0	5	18		9	2	3	
52	152	126	15	95	0,1	0	0	0	0	0,04	0,17	0,1	0,9	0,7	31	1.1.2.3
104	304	252	30	190	0,2	0	0	0	0	0,08	0,34	0,2	1,8	1,4	62	
4	9	25	8	19	1			0	0	5	19		9	2	2	
50	146	120	14	90	0,1	0	0	0	0	0,04	0,17	0,1	0,9	0,7	40	1.1.2.4
100	292	240	28	180	0,2	0	0	0	0	0,08	0,34	0,2	1,8	1,4	80	
4	8	24	7	18	1			0	0	5	19		9	2	3	
50	146	120	14	95	0,1	0	0	0	0	0,02	0,12	0,1	0,9	0,9	41	1.1.2.5
100	292	240	28	190	0,2	0	0	0	0	0,04	0,24	0,2	1,8	1,8	82	
4	8	24	7	19	1			0	0	3	13		9	3	3	
45	123	109	13	85	0,1	0	0	0	0	0,03	0,13	0,1	0,9	1,6	69	1.1.2.6
90	246	218	26	170	0,2	0	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2	138	
4	7	22	6	17	1			0	0	4	14		9	5	6	
52	150	125	15	73	0,1	0	0	0	0	0,03	0,13	0,1	0,9	0,8	40	1.1.2.7
104	300	250	30	146	0,2	0	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	1,6	80	
4	9	25	8	15	1			0	0	4	14		9	2	3	

Молоко

ТАБЛИЦА 1

Молоко

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.1.2.8	Напиток плодово-ягодный, 1,0% жирности	100	82,6	2,7	1,0	0,7	3	12,2	0	12,2	0	0,8	0,7
		200	165,2	5,4	2,0	1,4	6	24,4	0	24,4	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		7	2	6	2			7	0		
1.1.2.9	Пахта «Идеал», сквашенная	100	90,2	3,3	1,0	0,7	3	3,8	0	3,8	0	1,0	0,7
		200	180,4	6,6	2,0	1,4	6	7,6	0	7,6	0	2,0	1,4
		%с.п. 200		9	2	6	2			2	0		
1.1.2.10	Простокваша нежирная	100	91,6	3,0	0,05	0	0	3,8	0	3,8	0	0,85	0,7
		200	183,2	6,0	0,1	0	0	7,6	0	7,6	0	1,70	1,4
		%с.п. 200		8	0	0	0			2	0		
1.1.2.11	Простокваша 1,0% жирности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	180,4	6,0	2,0	1,4	6	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
1.1.2.12	Простокваша цитрусовая, 1,0% жирности	100	84,6	2,7	1,0	0,7	3	10,1	0	10,1	0	0,9	0,7
		200	169,2	5,4	2,0	1,4	6	20,2	0	20,2	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		7	2	6	2			6	0		
1.1.2.13	Ряженка 1,0% жирности	100	90,2	3,0	1,0	0,7	3	4,2	0	4,2	0	0,9	0,7
		200	180,4	6,0	2,0	1,4	6	8,4	0	8,4	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
1.1.3	ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.1.3.1	Творог нежирный	100	71,7	22,0	0,6	0,4	2	3,3	0	3,3	0	1,2	1,2
		125	89,6	27,5	0,8	0,5	4	4,1	0	4,1	0	1,5	1,5
		%с.п. 125		37	1	2	1			1	0		
1.1.3.2	Творог мягкий диетический, нежирный	100	71,7	22,0	0,6	0,4	2	3,3	0	3,3	0	1,2	1,2
		125	89,6	27,5	0,8	0,5	4	4,1	0	4,1	0	1,5	1,5
		%с.п. 125		37	1	2	1			1	0		
1.1.3.3	Творог мягкий диетический, нежирный плодово-ягодный	100	64,7	18,2	0,5	0,3	1	14,0	0	14,0	0	1,4	1,2
		125	80,8	22,8	0,6	0,4	1	17,5	0	17,5	0	1,8	1,5
		%с.п. 125		30	1	2	0			5	0		
1.1.3.4	Сыр домашний нежирный	100	78,0	18,0	0,6	0,4	2	1,5	0	1,5	0	1,0	0,9
		125	97,5	22,5	0,8	0,5	3	1,9	0	1,9	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		30	1	1	1			0	0		
1.1.3.5	Паста ацидофильная, сладкая, нежирная	100	78,8	5,5	0,2	0,1	0	13,5	0	13,5	0	1,0	0,9
		125	98,5	6,9	0,3	0,1	0	16,9	0	16,9	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		9	0	0	0			5	0		
1.1.3.6	Паста молочная белковая	100	84,9	11,0	0,2	0,1	0	2,0	0	2,0	0	1,0	0,9
		125	106,1	13,8	0,3	0,1	0	2,5	0	2,5	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		18	0	0	0			1	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
45	123	109	13	85	0,1	0	0	0	0	0,03	0,13	0,1	0,9	1,6	71	1.1.2.8
80	246	218	26	170	0,2	0	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2	142	
4	7	22	6	17	1			0	0	4	14		9	5	6	
30	50	120	18	88	0,1	0	0	0	0	0,03	0,15	0,1	1,0	0,3	40	1.1.2.9
60	100	240	36	176	0,2	0	0	0	0	0,06	0,30	0,2	2,0	0,6	80	
2	3	24	9	18	1			0	0	4	17		10	1	3	
52	152	126	15	95	0,1	0	0	0	0	0,04	0,13	0,1	0,9	0,8	30	1.1.2.10
104	304	252	30	190	0,2	0	0	0	0	0,08	0,26	0,2	1,8	1,6	60	
4	9	25	8	19	1			0	0	5	14		9	2	2	
51	144	118	16	96	0,1	0	0	0	0	0,03	0,13	0,1	0,9	0,8	40	1.1.2.11
102	288	236	32	192	0,2	0	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	1,8	80	
4	8	24	8	19	1			0	0	4	14		9	2	3	
28	134	136	14	90	0,1	0	0	0	0	0,03	0,18	0,2	0,9	1,3	63	1.1.2.12
56	268	272	28	180	0,2	0	0	0	0	0,06	0,36	0,4	1,8	2,6	126	
2	8	27	7	18	1			0	0	4	20		9	4	5	
50	146	124	14	92	0,1	0	0	0	0	0,02	0,13	0,1	0,9	0,3	40	1.1.2.13
100	292	248	28	184	0,2	0	0	0	0	0,04	0,26	0,2	1,8	0,6	80	
4	8	25	7	18	1			0	0	3	14		9	1	3	
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.1.3
44	117	120	24	189	0,3	0	0	0	0	0,04	0,25	0,4	4,0	0,5	110	1.1.3.1
55	146	150	30	236	0,4	0	0	0	0	0,05	0,31	0,5	5,0	0,6	138	
2	4	15	8	24	3			0	0	3	17		25	1	6	
44	117	120	24	180	0,3	0	0	0	0	0,04	0,25	0,4	4,0	0,5	110	1.1.3.2
55	146	150	30	225	0,4	0	0	0	0	0,05	0,31	0,5	5,0	0,6	138	
2	4	15	8	24	3			0	0	3	17		25	1	6	
37	98	101	20	151	0,3	0	0	0	0	0,03	0,20	0,4	3,4	0,4	138	1.1.3.3
46	123	126	25	189	0,4	0	0	0	0	0,04	0,25	0,5	4,3	0,5	172	
2	4	13	6	19	3			0	0	3	14		22	1	7	
41	112	166	23	234	0,3	0	0	0	0	0,04	0,30	0,5	3,4	0,5	86	1.1.3.4
51	140	208	29	293	0,4	0	0	0	0	0,05	0,38	0,6	4,3	0,6	108	
2	4	21	7	29	3			0	0	3	22		22	1	4	
62	151	147	22	110	0,1	0	0	0	0	0,05	0,20	0,2	1,1	0,5	81	1.1.3.5
78	189	184	28	138	0,1	0	0	0	0	0,06	0,25	0,3	1,4	0,6	101	
3	5	16	7	14	1			0	0	4	14		7	1	4	
41	112	146	23	170	0,1	0	0	0	0	0,04	0,20	0,4	2,2	0,2	57	1.1.3.6
51	140	183	29	213	0,1	0	0	0	0	0,05	0,25	0,5	2,8	0,3	71	
2	4	18	7	21	1			0	0	3	14		14	0	3	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.1.4	КОНСЕРВЫ												
1.1.4.1	Молоко сгущенное с сахаром нежирное	100	33,4	7,5	0,2	0,1	0	56,8	0	56,8	0	0,3	1,8
1.1.4.2	Молоко «Славянское» сгущенное с сахаром нежирное	100	33,2	7,4	0,2	0,1	0	57,1	0	57,1	0	0,3	1,8
1.1.4.3	Молоко сгущенное стерилизованное нежирное	100	80,5	6,6	0,2	0,1	0	10,8	0	10,8	0	0,4	1,5
1.1.4.4	Молоко сухое нежирное	100	4,0	33,2	1,0	0,6	3	52,6	0	52,6	0	1,2	8,0
1.2	ЖИРНОСТЬ 1,1–3,0%												
1.2.1	МОЛОКО												
1.2.1.1	Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	100	89,9	3,0	1,5	1,0	5	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
		200	179,8	6,0	3,0	2,0	10	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	4	8	3			3	0		
1.2.1.2	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,7	8	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,4	16	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
		%с.п.200		8	6	14	5			3	0		
1.2.1.3	Молоко стерилизованное, 1,5% жирности	100	89,9	3,0	1,5	1,0	4	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
		200	179,8	6,0	3,0	2,0	8	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	4	8	3			3	0		
1.2.1.4	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	7	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,0	14	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	6	12	5			3	0		
1.2.1.5	Молоко стерилизованное, «Можайское» 3,0% жирности	100	88,6	2,9	3,0	1,8	9	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	177,2	5,8	6,0	3,6	18	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	7	14	6			3	0		
1.2.2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
1.2.2.1	Варенец 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
1.2.2.2	Йогурт 1,5% жирности	100	86,5	4,1	1,5	0,9	5	5,9	0	5,9	0	1,1	0,9
		200	173,0	8,2	3,0	1,8	10	11,8	0	11,8	0	2,2	1,8
		%с.п. 200		11	4	7	3			3	0		
1.2.2.3	Йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности	100	78,1	4,0	1,5	0,9	5	14,3	0	14,3	0	1,2	0,9
		200	156,2	8,0	3,0	1,8	10	28,6	0	28,6	0	2,4	1,8
		%с.п. 200		11	4	7	3			8	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КОНСЕРВЫ																1.1.4
130	380	317	34	229	0,2	0	0	0	0	0,06	0,15	0,2	1,8	1,0	259	1.1.4.1
130	380	317	34	229	0,2	0	0	0	0	0,06	0,15	0,2	1,8	1,0	261	1.1.4.2
124	318	282	30	224	0,2	0	0	0	0	0,06	0,20	0,2	1,6	1,2	71	1.1.4.3
442	1224	1155	160	920	1,0	0	0	0	0	0,30	1,80	1,2	7,5	4,0	362	1.1.4.4
ЖИРНОСТЬ 1,1-3,0%																1.2
МОЛОКО																1.2.1
50	146	120	14	90	0,1	10	0	10	0	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	45	1.2.1.1
100	292	240	28	180	0,2	20	0	20	0	0,08	0,30	0,2	1,6	2,6	90	
4	8	24	7	18	1			2	0	5	17		8	4	4	
50	146	120	14	90	0,1	20	10	22	0	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	54	1.2.1.2
100	292	240	28	180	0,2	40	20	44	0	0,08	0,30	0,2	1,6	2,6	108	
4	8	24	7	18	1			4	0	5	17		8	4	4	
50	146	120	14	90	0,1	10	0	10	0	0,02	0,13	0,1	0,8	0,6	45	1.2.1.3
100	292	240	28	180	0,2	20	0	20	0	0,04	0,26	0,2	1,6	1,2	90	
4	8	24	7	18	1			2	0	3	14		8	2	4	
50	146	120	14	90	0,1	10	0	10	0	0,02	0,13	0,1	0,8	0,6	54	1.2.1.4
100	292	240	28	180	0,2	20	0	20	0	0,04	0,26	0,2	1,6	1,2	108	
4	8	24	7	18	1			2	0	3	14		8	2	4	
50	146	121	14	91	0,1	20	10	22	0,1	0,02	0,13	0,1	0,8	0,6	58	1.2.1.5
100	292	242	28	182	0,2	40	20	43	0,2	0,04	0,26	0,2	1,6	1,2	116	
4	8	24	7	18	1			4	2	3	14		8	2	5	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ																1.2.2
51	144	118	16	96	0,1	20	10	22	0	0,03	0,13	0,1	0,8	0,8	53	1.2.2.1
102	288	236	32	192	0,2	40	20	43	0	0,06	0,26	0,2	1,6	1,6	106	
4	8	24	8	19	1			4	0	4	14		8	2	4	
50	152	124	15	95	0,1	10	0	10	0	0,03	0,15	0,2	1,2	0,6	57	1.2.2.2
100	304	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,30	0,4	2,4	1,2	114	
4	9	25	8	19	1			2	0	4	17		12	2	5	
45	137	112	13	86	0,1	10	0	10	0	0,03	0,15	0,1	1,1	0,5	90	1.2.2.3
90	274	224	26	172	0,2	20	0	20	0	0,06	0,30	0,2	2,2	1,0	180	
4	5	22	7	17	1			2	0	4	17		11	1	7	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.2.2.4	Кефир 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
1.2.2.5	Кумыс из кобыльего молока	100	89,1	2,1	1,9	0,7	5	5,0	0	5,0	0	1,4	0,5
		200	178,2	4,2	3,8	1,4	10	10,0	0	10,0	0	2,8	1,0
		%с.п. 200		6	5	6	3			3	0		
1.2.2.6	Напиток кисломолочный, «Бифидин» 2,5% жирности	100	87,0	3,4	2,5	1,5	8	5,5	0	5,5	0	0,9	0,7
		200	174,0	6,8	5,0	3,0	16	11,0	0	11,0	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		9	6	12	5			3	0		
1.2.2.7	Напиток «Снежок» 2,5% жирности	100	82,5	2,7	2,5	1,5	8	10,8	0	10,8	0	0,8	0,7
		200	165,0	5,4	5,0	3,0	16	21,6	0	21,6	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		7	6	12	5			6	0		
1.2.2.8	Напиток «Юбилейный», 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
1.2.2.9	Напиток «Юбилейный», плодово-ягодный, 2,5% жирности	100	81,2	2,6	2,5	1,5	8	12,2	0	12,2	0	0,8	0,7
		200	162,4	5,2	5,0	3,0	16	24,4	0	24,4	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		7	6	12	5			7	0		
1.2.2.10	Продукт кисломолочный «Тонус» 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п.200		8	6	12	5			2	0		
1.2.2.11	Простокваша 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
1.2.2.12	Простокваша «Цитрусовая» 2,5% жирности	100	83,2	2,6	2,5	1,5	8	10,1	0	10,1	0	0,9	0,7
		200	166,4	5,2	5,0	3,0	16	20,2	0	20,2	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		7	6	12	5			6	0		
1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	100	88,8	2,9	2,5	1,5	8	4,2	0	4,2	0	0,9	0,7
		200	177,6	5,8	5,0	3,0	16	8,4	0	8,4	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
1.2.3	ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.2.3.1	Творог «Столовый» 2,0% жирности	100	72,6	20,0	2,0	1,2	7	3,0	0	3,0	0	1,2	1,2
		125	90,7	25,0	2,5	1,5	9	3,8	0	3,8	0	1,5	1,5
		%с.п. 125		33	3	6	3			1	0		
1.2.4	КОНСЕРВЫ												
1.2.4.1	Молоко «Дружба» сгущенное с сахаром	100	33,4	7,4	2,5	1,5	8	54,6	0	54,6	0	0,3	1,8

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код	
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал		
50	146	120	14	90	0,1	20	10	22	0	0,04	0,17	0,1	0,8	0,7	53	1.2.2.4	
100	292	240	28	180	0,2	40	20	43	0	0,08	0,34	0,2	1,6	1,4	106		
4	8	24	7	18	1			4	0	5	19		8	2	4		
34	77	94	25	60	0,1	30	10	32	0,1	0,02	0,04	0,1	0,6	9,0	50	1.2.2.5	
68	154	188	50	120	0,2	60	20	63	0,2	0,04	0,08	0,2	1,2	18,0	100		
3	4	19	13	12	1			6	2	3	4		6	26	4		
35	129	108	16	94	0,1	20	10	22	0	0,24	0,20	0,1	0,9	0,7	61	1.2.2.6	
70	258	216	32	188	0,2	40	20	43	0	0,48	0,40	0,2	1,8	1,4	122		
3	7	22	8	19	1			4	0	32	22		9	2	5		
50	136	121	15	94	0,1	20	10	22	0	0,03	0,13	0,1	0,7	0,9	79	1.2.2.7	
100	272	242	30	188	0,2	40	20	43	0	0,06	0,26	0,2	1,4	1,8	158		
4	5	24	8	19	1			4	0	4	14		7	3	6		
50	136	121	15	94	0,1	20	10	22	0	0,03	0,13	0,1	0,7	0,9	53	1.2.2.8	
100	272	242	30	188	0,2	40	20	43	0	0,06	0,26	0,2	1,4	1,8	106		
4	5	24	8	19	1			4	0	4	14		7	3	4		
45	123	109	13	85	0,1	20	20	23	0	0,03	0,13	0,1	0,6	1,6	84	1.2.2.9	
90	246	218	26	170	0,2	40	40	47	0	0,06	0,26	0,2	1,2	3,2	168		
4	7	22	7	17	1			5	0	4	14		6	5	7		
51	144	118	16	96	0,1	20	10	22	0	0,03	0,14	0,1	0,8	0,8	53	1.2.2.10	
102	288	236	32	192	0,2	40	20	43	0	0,06	0,28	0,2	1,6	1,6	106		
4	8	24	8	19	1			4	0	4	14		8	2	4		
51	144	118	16	96	0,1	20	10	22	0	0,03	0,13	0,1	0,8	0,8	53	1.2.2.11	
102	288	236	32	192	0,2	40	20	43	0	0,06	0,26	0,2	1,6	1,6	106		
4	8	24	8	19	1			4	0	4	14		8	2	4		
28	134	136	14	90	0,1	20	20	23	0	0,03	0,18	0,1	0,7	1,3	76	1.2.2.12	
56	268	272	28	180	0,2	40	40	47	0	0,06	0,36	0,2	1,4	2,6	152		
2	8	27	7	18	1			5	0	4	20		7	4	6		
50	146	124	14	92	0,1	20	10	22	0	0,02	0,13	0,1	0,8	0,3	54	1.2.2.13	
100	292	248	28	184	0,2	40	20	43	0	0,04	0,26	0,2	1,6	0,6	108		
4	8	25	7	18	1			4	0	3	14		8	1	4		
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.2.3	
35	78	120	24	180	0,3	10	0	10	0	0,04	0,25	0,5	3,8	0,2	114	1.2.3.1	
44	98	150	30	225	0,4	12	0	12	0	0,05	0,31	0,6	4,8	0,3	142		
2	3	15	8	22	3			1	0	3	17		24	0	6		
КОНСЕРВЫ																1.2.4	
130	380	317	34	229	0,2	0	0	0	0	0,06	0,15	0,2	1,8	1,0	271	1.2.4.1	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.2.5	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.2.5.1	Суп молочный с макаронами по 1-172	100	86,5	2,2	1,9	1,3	5	2,6	5,3	7,9	0,4	0,1	1,0
		500	432,5	11,0	9,5	6,5	25	13,0	26,5	39,5	2,0	0,5	5,0
		%с.п. 500		15	11	26	8			11	7		
		250	216,2	5,5	4,7	3,3	12	6,5	13,3	19,8	1,0	0,3	2,5
		%с.п. 250		7	6	13	4			5	3		
1.2.5.2	Суп молочный с рисом по 1-174	100	87,7	1,8	1,9	1,3	5	2,9	4,4	7,3	0,2	0,1	1,0
		500	438,5	9,0	9,5	6,5	25	14,5	22,0	36,5	1,0	0,5	5,0
		%с.п. 500		12	11	26	8			10	3		
		250	219,2	4,5	4,7	3,3	13	7,3	11,0	18,3	0,5	0,3	2,5
		%с.п. 250		6	6	13	4			5	2		
1.2.5.3	Суп молочный с тыквой и манной крупой по 1-178	100	88,6	2,0	2,2	1,4	6	3,3	2,1	5,4	0,6	0,1	1,1
		500	443,0	10,0	11,0	7,0	30	16,5	10,5	27,0	3,0	0,5	5,5
		%с.п. 500		13	13	28	10			7	10		
		250	221,5	5,0	5,5	3,5	15	8,2	5,3	13,5	1,5	0,3	2,7
		%с.п. 250		7	7	14	5			4	5		
1.2.5.4	Суп молочный с белокочанной капустой по 1-180	100	87,2	2,0	2,0	1,4	6	3,2	3,6	6,8	0,6	0,1	1,3
		500	436,0	10,0	10,0	7,0	30	16,0	18,0	34,0	3,0	0,5	6,5
		%с.п. 500		13	12	28	10			9	10		
		250	218,0	5,0	5,0	3,5	15	8,0	9,0	17,0	1,5	0,3	3,2
		%с.п. 250		7	6	14	5			5	5		
1.3	ЖИРНОСТЬ 3,1–10,0%												
1.3.1	МОЛОКО												
1.3.1.1	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100	88,4	2,9	3,2	2,0	9	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	176,8	5,8	6,4	4,0	18	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	8	16	6			3	0		
1.3.1.2	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	100	88,3	3,0	3,2	2,0	9	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	176,6	6,0	6,4	4,0	18	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	8	16	6			3	0		
1.3.1.3	Молоко пастеризованное 3,5% жирности	100	88,1	2,9	3,5	2,2	10	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	176,2	5,8	7,0	4,4	20	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	8	18	6			3	0		
1.3.1.4	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100	88,0	3,0	3,5	2,2	10	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	176,0	6,0	7,0	4,4	20	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	8	18	6			3	0		
1.3.1.5	Молоко топленое 4,0% жирности	100	87,6	2,9	4,0	2,5	11	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
		200	175,2	5,8	8,0	5,0	22	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
		%с.п. 200		8	10	20	7			3	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.2.5
258	83	59	8	50	0,2	10	10	12	0,2	0,03	0,07	0,1	0,6	0,3	58	1.2.5.1
1290	415	295	40	250	1,0	50	50	58	1,0	0,15	0,35	0,5	3,0	1,5	290	
54	12	30	10	25	7			6	10	10	19		15	2	12	
645	208	148	20	125	0,5	25	25	29	0,5	0,08	0,18	0,2	1,5	0,8	145	
27	6	15	5	12	4			3	5	5	10		8	1	6	
258	79	58	9	52	0,1	10	10	12	0,1	0,02	0,07	0,1	0,6	0,3	54	1.2.5.2
1290	395	290	45	260	0,5	50	50	58	0,5	0,10	0,35	0,5	3,0	1,5	270	
54	11	29	11	26	4			6	5	7	19		15	2	11	
645	198	145	23	130	0,3	25	25	29	0,2	0,05	0,18	0,2	1,5	0,8	135	
27	6	14	6	13	2			3	2	3	10		8	1	5	
259	129	64	12	55	0,2	10	340	67	0,1	0,04	0,08	0,2	0,6	1,0	50	1.2.5.3
1295	645	320	60	275	1,0	50	1700	333	0,5	0,20	0,40	1,0	3,0	5,0	250	
54	18	32	15	28	7			33	5	13	22		15	7	10	
648	323	160	30	138	0,5	25	850	167	0,2	0,10	0,20	0,5	1,5	2,5	125	
27	9	16	8	14	4			17	2	7	11		8	4	5	
266	235	64	14	61	0,3	10	450	85	0,1	0,05	0,09	0,4	0,9	4,3	54	1.2.5.4
1330	1175	320	70	305	1,5	50	2250	425	0,5	0,25	0,45	2,0	4,5	21,5	270	
55	34	32	18	30	11			42	5	17	25		22	30	11	
665	588	160	35	153	0,8	25	1125	213	0,2	0,12	0,22	1,0	2,2	10,8	135	
28	17	16	9	15	6			21	2	8	12		11	15	5	
ЖИРНОСТЬ 3,1–10,0%																1.3
МОЛОКО																1.3.1
50	146	120	14	90	0,1	20	10	22	0	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	60	1.3.1.1
100	292	240	28	180	0,2	40	20	43	0	0,08	0,30	0,2	1,6	2,6	120	
4	8	24	7	18	1			4	0	5	17		8	4	5	
50	146	121	14	91	0,1	15	8	16	0	0,02	0,13	0,1	0,9	0,6	60	1.3.1.2
100	292	242	28	182	0,2	30	16	33	0	0,04	0,26	0,2	1,8	1,2	120	
4	8	24	7	18	1			3	0	3	14		9	2	5	
50	146	120	14	90	0,1	30	20	33	0,1	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	62	1.3.1.3
100	292	240	28	180	0,2	60	40	67	0,2	0,08	0,30	0,2	1,6	2,6	124	
4	8	24	7	18	1			7	2	5	17		8	4	5	
50	146	121	14	91	0,1	20	10	22	0,1	0,02	0,13	0,1	0,9	0,6	63	1.3.1.4
100	292	242	28	182	0,2	40	20	43	0,2	0,04	0,26	0,2	1,8	1,2	126	
4	8	24	7	18	1			4	2	3	14		9	2	5	
50	146	124	14	92	0,1	30	18	33	0,1	0,02	0,13	0,1	0,8	0,3	67	1.3.1.5
100	292	248	28	184	0,2	60	36	66	0,2	0,04	0,26	0,2	1,6	0,6	134	
4	8	25	7	18	1			7	2	3	14		8	1	5	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.3.1.6	Сливки пастеризованные 8,0% жирности	100	83,9	2,8	8,0	5,0	22	4,5	0	4,5	0	0,2	0,6
		40	33,6	1,1	3,2	2,0	9	1,8	0	1,8	0	0,1	0,2
		%с.п. 40		2	4	8	3			0	0		
1.3.1.7	Сливки пастеризованные 10,0% жирности	100	82,0	2,7	10,0	5,8	30	4,5	0	4,5	0	0,2	0,6
		40	32,8	1,1	4,0	2,3	12	1,8	0	1,8	0	0,1	0,2
		%с.п. 40		2	5	9	4			0	0		
1.3.1.8	Сливки стерилизованные 10,0% жирности	100	82,1	2,7	10,0	5,8	30	4,4	0	4,4	0	0,2	0,6
		40	32,8	1,1	4,0	2,3	12	1,8	0	1,8	0	0,1	0,2
		%с.п. 40		2	5	9	4			0	0		
1.3.2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
1.3.2.1	Ацидофилин 3,2% жирности	100	88,4	2,9	3,2	2,0	9	3,8	0	3,8	0	1,0	0,7
		200	176,8	5,8	6,4	4,0	18	7,6	0	7,6	0	2,0	1,4
		%с.п. 200		8	8	16	6			2	0		
1.3.2.2	Ацидофилин сладкий 3,2% жирности	100	83,8	2,8	3,2	2,0	9	8,6	0	8,6	0	0,9	0,7
		200	167,6	5,6	6,4	4,0	18	17,2	0	17,2	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	8	16	6			5	0		
1.3.2.3	Йогурт 3,2% жирности	100	86,3	5,0	3,2	2,0	9	3,5	0	3,5	0	1,3	0,7
		200	172,6	10,0	6,4	4,0	18	7,0	0	7,0	0	2,6	1,4
		%с.п. 200		13	8	16	6			2	0		
1.3.2.4	Йогурт сладкий 3,2% жирности	100	81,3	5,0	3,2	2,0	9	8,5	0	8,5	0	1,3	0,7
		200	162,6	10,0	6,4	4,0	18	17,0	0	17,0	0	2,6	1,4
		%с.п.200		13	8	16	6			5	0		
1.3.2.5	Йогурт 6,0% жирности	100	83,5	5,0	6,0	3,8	17	3,5	0	3,5	0	1,3	0,7
		200	167,0	10,0	12,0	7,6	34	7,0	0	7,0	0	2,6	1,4
		%с.п. 200		13	14	30	11			2	0		
1.3.2.6	Йогурт сладкий 6,0% жирности	100	78,5	5,0	6,0	3,8	17	8,5	0	8,5	0	1,3	0,7
		200	157,0	10,0	12,0	7,6	34	17,0	0	17,0	0	2,6	1,4
		%с.п. 200		13	14	30	11			5	0		
1.3.2.7	Кефир 3,2% жирности	100	88,3	2,9	3,2	2,0	9	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
		200	176,6	5,8	6,4	4,0	18	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	8	16	6			2	0		
1.3.2.8	Простокваша 3,2% жирности	100	88,3	2,9	3,2	2,0	9	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	176,6	5,8	6,4	4,0	18	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	8	16	6			2	0		
1.3.2.9	Простокваша «Мечниковская» 4,0% жирности	100	87,6	2,8	4,0	2,5	11	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
		200	175,2	5,6	8,0	5,0	22	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
		%с.п. 200		8	10	20	7			2	0		
1.3.2.10	Ряженка 4,0% жирности	100	87,4	2,8	4,0	2,5	11	4,2	0	4,2	0	0,9	0,7
		200	174,8	5,6	8,0	5,0	22	8,4	0	8,4	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	10	20	7			2	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
41	127	91	10	88	0,1	48	24	52	0,2	0,03	0,10	0,2	0,9	0,5	102	1.3.1.6
16	51	36	4	35	0	19	10	21	0,1	0,01	0,04	0,1	0,4	0,2	41	
1	1	4	1	4	0			2	1	1	2		2	0	2	
40	124	90	10	83	0,1	60	30	65	0,3	0,03	0,10	0,2	0,9	0,5	119	1.3.1.7
16	50	36	4	33	0	24	12	26	0,1	0,01	0,04	0,1	0,4	0,2	48	
1	1	4	1	3	0			3	1	1	2		2	0	2	
40	124	91	10	83	0,1	55	25	59	0,3	0,02	0,10	0,2	0,9	0,3	119	1.3.1.8
16	50	36	4	33	0	22	10	24	0,1	0,01	0,04	0,1	0,4	0,1	48	
1	1	4	1	3	0			2	1	1	2		2	0	2	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ																1.3.2
53	145	120	15	98	0,1	20	10	22	0	0,04	0,16	0,1	0,8	0,8	59	1.3.2.1
106	190	240	30	196	0,2	40	10	43	0	0,08	0,32	0,2	1,6	1,6	118	
4	8	24	8	20	1			4	0	5	18		8	2	5	
53	145	120	15	98	0,1	20	10	22	0	0,04	0,16	0,1	0,8	0,8	77	1.3.2.2
106	290	240	30	196	0,2	40	20	43	0	0,08	0,32	0,2	1,6	1,6	154	
4	8	24	8	20	1			4	0	5	18		8	2	6	
52	147	122	15	96	0,1	20	10	22	0	0,04	0,20	0,2	1,4	0,6	68	1.3.2.3
104	194	244	30	192	0,2	40	20	43	0	0,08	0,40	0,4	2,8	1,2	136	
4	8	24	8	19	1			4	0	5	22		14	2	5	
50	140	119	14	91	0,1	20	10	22	0	0,03	0,15	0,2	1,4	0,6	87	1.3.2.4
100	280	238	28	182	0,2	40	20	43	0	0,06	0,30	0,4	2,8	1,2	174	
4	8	24	7	18	1			4	0	4	17		14	2	7	
50	147	124	14	92	0,1	30	20	33	0,2	0,03	0,15	0,2	1,4	0,6	92	1.3.2.5
100	294	248	28	184	0,2	60	40	67	0,4	0,06	0,30	0,4	2,8	1,2	184	
4	8	25	7	18	1			7	4	4	17		14	2	7	
50	137	122	14	92	0,1	30	20	33	0,2	0,03	0,15	0,2	1,4	0,6	112	1.3.2.6
100	274	244	28	184	0,2	60	40	67	0,4	0,06	0,30	0,4	2,8	1,2	224	
4	8	24	7	18	1			7	4	4	17		14	2	9	
50	146	120	14	95	0,1	20	10	22	0	0,03	0,17	0,1	0,8	0,7	59	1.3.2.7
100	292	240	28	190	0,2	40	20	43	0	0,06	0,34	0,2	1,6	1,4	118	
4	8	24	7	19	1			4	0	4	19		8	2	5	
51	144	118	16	96	0,1	20	10	22	0	0,03	0,13	0,1	0,8	0,8	59	1.3.2.8
102	288	236	32	192	0,2	40	20	43	0	0,06	0,26	0,2	1,6	1,6	118	
4	8	24	8	19	1			4	0	4	14		8	2	5	
50	146	124	14	92	0,1	30	20	33	0,1	0,04	0,13	0,1	0,8	0,8	66	1.3.2.9
100	292	248	28	184	0,2	60	40	67	0,2	0,08	0,26	0,2	1,6	1,6	132	
4	8	25	7	18	1			7	2	5	14		8	2	5	
50	146	124	14	92	0,1	30	20	33	0,1	0,02	0,13	0,1	0,8	0,3	67	1.3.2.10
100	292	248	28	184	0,2	60	40	67	0,2	0,04	0,26	0,2	1,6	0,6	134	
4	8	25	7	18	1			7	2	3	14		8	1	5	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.3.2.11	Ряженка 6,0% жирности	100	85,3	3,0	6,0	3,8	17	4,1	0	4,1	0	0,9	0,7
		200	170,6	6,0	12,0	7,6	34	8,2	0	8,2	0	1,8	1,4
		%с.п. 200		8	14	30	11			2	0		
1.3.2.12	Сметана 10,0% жирности	100	82,0	2,7	10,0	5,8	30	3,9	0	3,9	0	0,8	0,6
		20	16,4	0,5	2,0	1,2	6	0,9	0	0,9	0	0,2	0,1
		%с.п. 20		1	2	5	2			0	0		
1.3.2.13	Сметана «Домашняя» 10,0% жирности	100	78,5	3,8	10,0	5,8	30	5,6	0	5,6	0	0,9	1,2
		20	15,7	0,8	2,0	1,2	6	1,1	0	1,1	0	0,2	0,2
		%с.п. 20		1	2	5	2			0	0		
1.3.3	ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.3.3.1	Творог мягкий диетический 4,0% жирности	100	69,6	21,0	4,0	2,5	11	3,0	0	3,0	0	1,2	1,2
		125	87,0	26,2	5,0	3,1	14	3,8	0	3,8	0	1,5	1,5
		%с.п. 125		35	6	12	5			1	0		
1.3.3.2	Творог мягкий диетический, плодово-ягодный, 4,0% жирности	100	62,4	17,3	4,0	2,5	11	13,7	0	13,7	0	1,4	1,2
		125	78,0	21,6	5,0	3,1	14	17,1	0	17,1	0	1,8	1,5
		%с.п. 125		29	6	12	5			5	0		
1.3.3.3	Сыр домашний 4,0% жирности	100	75,5	17,0	4,0	2,5	11	1,5	0	1,5	0	1,0	1,0
		125	94,5	21,3	5,0	3,1	14	1,9	0	1,9	0	1,2	1,2
		%с.п. 125		29	6	12	4			0	0		
1.3.3.4	Паста ацидофильная 4,0% жирности	100	68,1	5,5	4,0	2,4	12	20,5	0	20,5	0	1,0	0,9
		125	85,1	6,9	5,0	3	15	25,6	0	25,6	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		9	6	12	5			7	0		
1.3.3.5	- Творог «Крестьянский» 5,0% жирности	100	68,6	21,0	5,0	2,9	15	3,0	0	3,0	0	1,2	1,2
		125	85,7	26,2	6,2	3,6	19	3,8	0	3,8	0	1,5	1,5
		%с.п. 125		35	7	14	6			1	0		
1.3.3.6	Крем творожный с ванилином 5,0% жирности	100	63,4	11,0	5,0	2,9	15	19,2	0	19,2	0	0,5	0,9
		125	79,2	13,8	6,2	3,6	19	24,0	0	24,0	0	0,6	1,1
		%с.п. 125		18	8	14	6			7	0		
1.3.3.7	Паста ацидофильная, сладкая 8,0% жирности	100	58,0	6,6	8,0	5,0	22	25,5	0	25,5	0	1,0	0,9
		125	72,5	8,3	10,0	6,3	28	31,9	0	31,9	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		11	12	25	9			9	0		
1.3.3.8	Сырки и масса творожная «Цитрон» сладкие, 8,0% жирности	100	63,6	15,0	8,0	5,0	22	11,5	0	11,5	0	1,0	0,9
		125	79,5	18,8	10,0	6,2	28	14,4	0	14,4	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		25	12	25	9			4	0		
1.3.3.9	Творог полужирный 9,0% жирности	100	67,8	18,0	9,0	5,2	27	3,0	0	3,0	0	1,2	1,0
		125	84,7	22,5	11,2	6,5	34	3,8	0	3,8	0	1,5	1,2
		%с.п. 125		30	14	25	11			1	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
50	146	124	14	92	0,1	40	20	43	0,2	0,02	0,13	0,1	0,9	0,3	85	1.3.2.11
100	292	248	28	184	0,2	80	40	87	0,4	0,04	0,26	0,2	1,8	0,6	170	
4	8	25	7	18	1			9	4	3	14		9	1	7	
50	124	90	10	62	0,1	60	30	65	0,3	0,03	0,10	0,2	0,8	0,5	119	1.3.2.12
10	25	18	2	12	0	12	6	13	0,1	0,01	0,02	0	0,2	0,1	24	
0	1	2	0	1	0			1	1	1	1		1	0	1	
65	165	120	13	82	0,1	70	40	77	0,3	0,04	0,11	0,2	1,1	0,7	130	1.3.2.13
13	33	24	3	16	0	14	8	15	0,1	0,01	0,02	0,0	0,2	0,1	26	
0	1	2	1	2	0			2	1	1	1		1	0	1	
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.3.3
41	112	164	23	220	0,4	28	18	31	0,1	0,04	0,26	0,4	3,9	0,5	136	1.3.3.1
51	140	205	29	275	0,5	35	23	39	0,1	0,05	0,32	0,5	4,9	0,6	170	
2	4	20	7	28	4			4	1	3	18		24	1	7	
34	94	138	19	184	0,3	28	18	31	0,1	0,03	0,22	0,4	3,3	0,4	164	1.3.3.2
43	118	173	24	230	0,4	35	23	39	0,1	0,04	0,28	0,5	4,1	0,5	205	
2	3	17	6	23	3			4	1	3	16		20	1	8	
41	112	166	23	234	0,3	28	18	31	0,1	0,04	0,30	0,5	3,3	0,5	113	1.3.3.3
51	140	208	29	293	0,4	35	23	39	0,1	0,05	0,38	0,6	4,1	0,6	141	
2	4	21	7	29	3			4	1	3	21		20	1	6	
62	146	137	22	103	0,1	20	10	22	0,1	0,05	0,20	0,2	1,3	0,5	143	1.3.3.4
78	182	171	28	129	0,1	25	12	27	0,1	0,06	0,25	0,2	1,6	0,6	179	
3	5	17	7	13	1			3	1	4	14		8	1		
41	112	164	23	220	0,4	30	20	33	0,1	0,04	0,26	0,4	3,9	0,5	145	1.3.3.5
51	140	205	29	275	0,5	38	25	42	0,1	0,05	0,32	0,5	4,9	0,6	181	
2	4	20	7	28	4			4	1	3	18		24	1	7	
31	84	124	17	165	0,3	30	20	33	0,1	0,03	0,30	0,4	2,2	0,5	167	1.3.3.6
39	105	155	21	206	0,4	38	25	42	0,1	0,04	0,38	0,5	2,8	0,6	209	
2	3	16	5	21	3			4	1	3	21		14	1	8	
62	141	126	22	100	0,1	40	20	43	0,2	0,05	0,27	0,2	1,3	0,5	203	1.3.3.7
78	176	158	28	125	0,1	50	25	54	0,2	0,06	0,34	0,2	1,6	0,6	254	
3	5	15	7	12	1			5	2	4	19		8	1	10	
37	101	148	21	198	0,4	40	20	43	0,2	0,04	0,27	0,4	2,9	0,5	181	1.3.3.8
46	126	185	26	248	0,5	50	25	53	0,2	0,05	0,34	0,5	3,6	0,6	226	
2	4	18	6	25	4			5	2	3	19		18	1	9	
41	112	164	23	220	0,4	50	30	55	0,2	0,04	0,27	0,4	3,9	0,5	169	1.3.3.9
51	140	205	29	275	0,5	53	38	69	0,2	0,05	0,34	0,5	4,9	0,6	211	
2	4	20	7	28	4			7	2	3	19		24	1	8	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.3.4	МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ												
1.3.4.1	Молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	100	30,6	7,1	5,0	2,9	15	55,2	0	55,2	0	0,3	1,8
1.3.4.2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	100	26,6	7,2	8,5	5,2	30	55,5	0	55,5	0	0,4	1,8
1.3.4.3	Молоко сгущенное стерилизованное 7,8% жирности	100	73,6	6,4	7,8	4,8	28	10,3	0	10,3	0	0,4	1,5
1.3.4.4	Какао со сгущенным молоком и сахаром	100	26,7	8,2	7,5	4,5	30	51,0	0,6	51,6	3,3	0,5	2,2
1.3.4.5	Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром	100	27,5	8,4	8,6	5,1	40	53,0	0	53,0	0	0,5	2,0
1.3.5	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.3.5.1	Вареники ленивые отварные по 1-328	100	63,6	13,2	7,0	4,3	52	6,9	6,9	13,8	0,6	0,8	1,0
		200	127,2	26,4	14,0	8,6	104	13,8	13,8	27,6	1,2	1,6	2,0
		%с.п. 200		35	17	34	35			8	4		
1.3.5.2	Сырники из творога (творог нежирный) по 1-330	100	55,4	18,6	3,6	0,7	19	10,2	8,0	18,2	0,8	1,1	2,3
		150	83,1	27,9	5,4	1,1	29	15,3	12,0	27,3	1,2	1,7	3,4
		%с.п. 150		37	7	4	10			7	4		
1.3.5.3	Сырники из творога и картофеля по 1-330	100	61,6	11,9	7,7	3,3	28	1,6	13,6	15,2	1,2	0,6	1,8
		150	92,4	17,8	11,6	5	42	2,4	20,4	22,8	1,8	0,9	2,7
		%с.п. 150		24	14	20	14			6	6		
1.3.5.4	Пудинг из творога (творог п/жирный) по 1-334	100	52,2	13,9	9,6	4,8	52	14,1	6,0	20,1	1,4	0,9	1,9
		200	104,4	27,8	19,2	9,6	104	28,2	12,0	40,2	2,8	1,8	3,8
		%с.п. 200		37	23	38	35			11	9		
1.3.5.5	Запеканка из творога (творог нежирный) по 1-338	100	60,6	17,6	4,2	0,8	17	8,1	6,1	14,2	0,4	1,1	1,9
		150	90,9	26,4	6,3	1,2	26	12,2	9,1	21,3	0,6	1,7	2,8
		%с.п. 150		35	8	5	9			6	2		
1.3.5.6	Лепшешник с творогом по 1-308	100	62,3	7,7	7,4	3,1	46	4,4	15,6	20,3	0,7	0,4	1,2
		310	193,1	23,9	22,9	9,6	143	13,6	49,3	62,4	2,2	1,2	3,8
		%с.п. 310		32	28	38	48			17	7		
1.4	ЖИРНОСТЬ >10,1%												
1.4.1	МОЛОКО												
1.4.1.1	Сливки пастеризованные 20,0% жирности	100	72,8	2,5	20,0	11,9	80	4,0	0	4,0	0	0,2	0,5
		40	29,1	1,0	8,0	4,8	32	1,6	0	1,6	0	0,1	0,2
		%с.п. 40		1	10	19	11			0	0		
1.4.1.2	Сливки пастеризованные 35,0% жирности	100	59,0	2,2	35,0	20,8	140	3,2	0	3,2	0	0,2	0,4
		40	23,6	0,9	14,0	8,3	56	1,3	0	1,3	0	0,1	0,1
		%с.п. 40		1	17	33	19			0	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ																1.3.4
130	380	317	34	229	0,2	25	18	28	0,1	0,06	0,20	0,2	1,7	1,0	295	1.3.4.1
130	365	307	34	219	0,2	42	30	47	0,2	0,06	0,38	0,2	1,8	1,0	328	1.3.4.2
124	318	282	30	224	0,2	40	30	45	0,2	0,06	0,20	0,2	1,6	1,2	138	1.3.4.3
-	-	-	-	-	-	30	20	33	0,2	0,10	0,33	0,4	2,2	1,3	321	1.3.4.4
-	-	-	-	-	-	30	20	33	0,2	0,07	0,40	0,9	2,8	1,1	324	1.3.4.5
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.3.5
267	81	74	18	143	0,6	45	20	48	0,3	0,05	0,20	0,5	3,3	0,2	173	1.3.5.1
534	162	148	36	286	1,2	40	40	97	0,6	0,10	0,40	1,0	6,6	0,4	346	
22	5	15	9	29	9			10	6	7	22		33	1	14	
425	141	132	30	198	0,6	10	0	10	1,0	0,08	0,25	0,8	3,7	0,3	183	1.3.5.2
638	212	198	45	297	0,9	15	0	15	1,5	0,12	0,38	1,2	5,6	0,5	274	
27	6	20	11	30	6			2	15	8	21		28	1	11	
272	323	102	27	169	0,9	40	20	43	0,9	0,10	0,20	1,0	3,4	4,4	180	1.3.5.3
408	485	153	41	254	1,4	60	30	65	1,4	0,15	0,30	1,5	5,1	6,6	270	
17	14	15	10	25	10			6	14	10	17		26	9	11	
348	187	130	22	188	0,9	60	30	65	0,8	0,06	0,22	0,5	3,3	0,2	224	1.3.5.4
696	374	260	44	376	1,8	120	60	130	1,6	0,12	0,44	1,0	6,6	0,4	448	
29	11	26	11	38	13			13	16	8	24		33	1	18	
415	127	113	23	183	0,5	20	20	23	0,9	0,05	0,24	0,6	3,5	0,3	168	1.3.5.5
623	191	170	35	275	0,8	30	30	36	1,4	0,08	0,36	0,9	5,3	0,5	252	
26	5	17	9	28	6			4	14	5	20		26	1	10	
291	67	64	12	93	0,6	20	10	22	1,5	0,04	0,08	0,4	1,9	0,1	180	1.3.5.6
902	208	198	37	288	1,9	62	31	67	4,6	0,12	0,25	1,2	5,9	0,3	558	
36	6	20	9	29	16			7	46	8	14		30	0	22	
ЖИРНОСТЬ >10,1%																1.4
МОЛОКО																1.4.1
35	109	86	8	60	0,2	150	60	160	0,5	0,03	0,11	0,1	0,6	0,3	207	1.4.1.1
14	44	34	3	24	0,1	60	24	64	0,2	0,01	0,04	0	0,2	0,1	83	
1	1	3	1	2	1			6	2	1	2		1	0	3	
31	90	86	7	58	0,2	250	120	270	0,6	0,02	0,11	0,1	0,5	0,2	337	1.4.1.2
12	36	34	3	23	0,1	100	48	108	0,2	0,01	0,04	0	0,2	0,1	135	
1	1	3	1	2	1			11	2	1	2		1	0	5	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.4.1.3	Сливки стерилизованные 25,0% жирности	100	68,0	2,4	25,0	14,9	108	3,9	0	3,9	0	0,2	0,5
		40	27,2	1,0	10,0	5,9	43	1,6	0	1,6	0	0,1	0,2
		%с.п.40		1	12	24	14			0	0		
1.4.2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
1.4.2.1	Сметана 15,0% жирности	100	77,5	2,6	15,0	9,0	64	3,6	0	3,6	0	0,8	0,5
		20	15,5	0,5	3,0	1,8	13	0,7	0	0,7	0	0,2	0,1
		%с.п. 20		1	4	7	4			0	0		
1.4.2.2	Сметана 20,0% жирности	100	72,8	2,5	20,0	11,9	87	3,4	0	3,4	0	0,8	0,5
		20	14,5	0,5	4,0	2,4	17	0,7	0	0,7	0	0,2	0,1
		%с.п. 20		1	5	10	6			0	0		
1.4.2.3	Сметана 25,0% жирности	100	68,2	2,4	25,0	14,9	108	3,2	0	3,2	0	0,7	0,5
		20	13,7	0,5	5,0	3,0	22	0,6	0	0,6	0	0,1	0,1
		%с.п. 20		1	6	12	7			0	0		
1.4.2.4	Сметана 30,0% жирности	100	63,4	2,3	30,0	17,9	130	3,1	0	3,1	0	0,7	0,5
		20	12,7	0,5	6,0	3,6	26	0,6	0	0,6	0	0,1	0,1
		%с.п. 20		1	7	14	9			0	0		
1.4.3	ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.4.3.1	Творог мягкий диетический 11,0% жирности	100	67,8	16,0	11,0	6,6	33	3,0	0	3,0	0	1,2	1,0
		125	84,8	20,0	13,7	8,3	41	3,8	0	3,8	0	1,5	1,2
		%с.п.125		27	16	33	13			1	0		
1.4.3.2	Творог жирный 18,0% жирности	100	62,0	15,0	18,0	10,8	60	2,8	0	2,8	0	1,2	1,0
		125	77,5	18,8	22,5	13,5	75	3,5	0	3,5	0	1,5	1,2
		%с.п. 125		25	27	54	25			1	0		
1.4.3.3	Сырки и масса творожная сладкая с ванилином, 16,5% жирности	100	60,1	12,0	16,5	9,9	55	9,5	0	9,5	0	1,0	0,9
		%с.п. 100		16	20	40	18			3	0		
1.4.3.4	Масса творожная сладкая «Московская», с ванилином 20,0% жирности	100	52,1	11,5	20,0	11,9	67	14,5	0	14,5	0	1,0	0,9
		125	65,1	14,4	25,0	19,9	84	18,1	0	18,1	0	1,2	1,1
		%с.п. 125		19	30	60	28			5	0		
1.4.3.5	Масса творожная сладкая «Особая» с изюмом, 23,0% жирности	100	40,8	7,1	23,0	13,7	69	27,1	0	27,1	0,6	0,5	0,9
		125	51,0	8,9	28,8	17,1	86	33,8	0	33,8	0,8	0,6	1,1
		%с.п.125		12	35	68	29			9	3		
1.4.3.6	Сырки творожные детские, 23,0% жирности	100	48,0	9,1	23,0	13,7	69	18,5	0	18,5	0	0,5	0,9
		%с.п.100		12	28	55	23			5	0		
1.4.3.7	Сырки глазированные с ванилином 10,9% жирности	100	44,1	9,4	10,9	7,3	11	32,2	0,9	33,1	1,2	0,5	0,8
		%с.п. 100		12	13	29	4			9	4		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
35	109	86	8	60	0,2	150	50	158	0,6	0,02	0,10	0,1	0,6	0,3	251	1.4.1.3
14	44	34	3	24	0,1	60	20	83	0,2	0,01	0,04	0	0,2	0,1	100	
1	1	3	1	2	1			6	2	1	2		1	0	4	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ																1.4.2
40	116	88	9	61	0,2	100	40	107	0,3	0,03	0,10	0,1	0,6	0,4	162	1.4.2.1
8	23	18	2	12	0	20	8	21	0,1	0,01	0,02	0	0,1	0,1	32	
0	1	2	0	1	0			2	1	1	1		0	0	1	
35	109	86	8	60	0,2	150	60	160	0,4	0,03	0,11	0,1	0,6	0,3	206	1.4.2.2
7	22	17	2	12	0	30	12	32	0,1	0,01	0,02	0	0,1	0,1	41	
0	1	2	0	1	0			2	1	1	1		0	0	2	
35	100	84	8	60	0,3	170	80	183	0,6	0,02	0,11	0,1	0,6	0,3	250	1.4.2.3
7	20	17	2	12	0,1	34	16	37	0,1	0	0,02	0	0,1	0,1	50	
0	1	2	0	1	1			4	1	0	1		0	0	2	
32	95	85	7	59	0,3	230	150	255	0,6	0,02	0,10	0,1	0,5	0,3	293	1.4.2.4
6	19	17	1	12	0,1	46	30	51	0,1	0	0,02	0	0,1	0,1	59	
0	0	2	0	1	1			5	1	0	1		0	0	2	
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.4.3
41	112	160	23	224	0,3	60	30	65	0,2	0,04	0,27	0,4	3,8	0,5	178	1.4.3.1
51	140	200	29	280	0,4	75	38	81	0,3	0,05	0,34	0,5	4,8	0,6	223	
2	4	20	7	28	3			8	3	3	19		24	1	9	
41	112	150	23	220	0,5	100	60	110	0,3	0,05	0,30	0,3	3,8	0,5	236	1.4.3.2
51	140	188	29	275	0,6	125	75	138	0,4	0,06	0,38	0,4	4,8	0,6	295	
2	4	19	7	28	4			14	4	4	21		24	1	12	
41	112	135	23	200	0,4	100	60	110	0,3	0,03	0,30	0,2	3,0	0,5	238	1.4.3.3
2	3	14	6	20	3			11	3	2	17		15	1	10	
41	112	135	23	200	0,4	120	70	132	0,4	0,03	0,30	0,2	3,0	0,5	287	1.4.3.4
51	140	169	29	250	0,5	150	88	165	0,5	0,04	0,38	0,3	3,8	0,6	359	
2	4	17	7	25	4			16	5	3	21		19	1	14	
40	165	120	23	170	0,5	130	75	142	0,4	0,04	0,24	0,3	1,8	1,0	345	1.4.3.5
50	206	150	29	212	0,6	163	94	178	0,5	0,05	0,30	0,4	2,3	1,2	431	
2	6	15	7	21	4			18	5	3	17		12	2	17	
41	112	135	23	200	0,4	130	75	142	0,4	0,03	0,30	0,3	2,2	0,5	319	1.4.3.6
2	3	14	6	20	3			14	4	2	17		11	1	13	
25	131	105	35	158	1,4	24	16	27	0,3	0,03	0,26	0,4	2,3	0,4	270	1.4.3.7
1	4	10	9	16	10			3	3	2	14		12	1	11	

Молоко

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.4.3.8	Сырки глазированные с ванилином 27,7% жирности	100	29,3	7,9	27,7	16,9	62	31,7	0,9	32,6	1,2	0,5	0,8
		%с.п. 100		10	33	78	21			9	4		
1.4.4	МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ												
1.4.4.1	Молоко сухое «Смоленское», 15,0% жирности	100	4,0	28,5	15,0	9,0	54	44,7	0	44,7	0	1,3	6,5
1.4.4.2	Молоко сухое цельное, 25,0% жирности	100	4,0	24,2	25,0	14,9	90	39,3	0	39,3	0	1,2	6,3
1.4.4.3	Сливки сгущенные с сахаром, 19,0% жирности	100	23,9	8,0	19,0	11,5	67	47,0	0	47,0	0	0,3	1,8
1.4.4.4	Сливки сухие 42,0% жирности	100	4,0	19,0	42,0	25,4	148	30,2	0	30,2	0	0,8	4,0
1.4.5	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
1.4.5.1	Сырники с морковью по 1-332	100	53,0	12,9	11,5	4,2	40	9,7	9,1	18,8	1,3	0,7	1,8
		200	106,0	25,8	23,0	8,4	80	19,4	18,2	37,6	2,6	1,4	3,6
		%с.п. 200		34	28	34	27			10	9		
1.4.5.2	Творожная масса с изюмом по 1-332	100	39,6	6,8	21,6	12,8	65	29,9	0	29,9	0,6	0,5	1,0
		125	49,4	8,5	27,0	16,0	81	37,4	0	37,4	0,8	0,6	1,3
		%с.п. 125		11	32	64	27			10	3		
1.5	МОРОЖЕНОЕ												
1.5.1	Молочное	100	70,5	3,7	3,5	2,2	10	21,3	0	21,3	0	0,2	0,8
		%с.п. 100		5	4	9	3			6	0		
1.5.2	Молочное крем-брюле	100	69,0	3,7	3,5	2,2	10	22,9	0	22,9	0	0,1	0,8
		%с.п. 100		5	4	9	3			6	0		
1.5.3	Молочное шоколадное	100	69,0	3,6	3,7	2,3	10	20,9	0,3	21,2	1,4	0,2	0,9
		%с.п. 100		5	4	9	3			6	5		
1.5.4	Молочное с плодами и ягодами	100	71,4	3,2	2,8	1,8	8	21,2	0	21,2	0,6	0,3	0,5
		%с.п. 100		4	3	7	3			6	2		
1.5.5	Молочное в шоколадной глазури	100	59,0	3,2	15,0	9,8	23	19,7	0,9	20,6	1,2	0,2	0,8
		%с.п. 100		4	18	39	8			6	4		
1.5.6	Сливочное	100	66,0	3,7	10,0	6,3	29	19,4	0	19,4	0	0,1	0,8
		%с.п. 100		5	12	25	10			5	0		
1.5.7	Сливочное крем-брюле	100	64,0	3,7	10,0	6,3	29	21,4	0	21,4	0	0,1	0,8
		%с.п. 100		5	12	25	10			6	0		
1.5.8	Сливочное шоколадное	100	64,0	3,6	10,0	6,3	20	19,7	0,3	20,0	1,4	0,2	0,8
		%с.п. 100		5	12	25	7			5	5		
1.5.9	Сливочное с плодами и ягодами	100	67,0	3,2	8,0	5,0	23	20,1	0	20,1	0,6	0,3	0,8
		%с.п. 100		4	10	20	8			6	2		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
33	154	114	39	186	1,5	80	48	88	0,5	0,03	0,26	0,4	2,0	0,4	413	1.4.3.8
1	4	11	10	19	11			8	5	2	14		10	1	16	
МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ																1.4.4
424	1010	922	139	790	0,5	120	80	133	0,3	0,24	1,30	0,7	7,1	4,0	432	1.4.4.1
400	1200	1000	119	790	0,5	130	100	147	0,4	0,27	1,30	0,7	6,1	4,0	483	1.4.4.2
125	334	250	36	170	0,1	110	60	120	0,3	0,05	0,30	0,2	1,9	0,5	392	1.4.4.3
201	726	700	80	543	0,6	350	160	377	0,5	0,25	0,90	1,0	5,3	3,0	577	1.4.4.4
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																1.4.5
383	149	116	28	206	0,8	70	2450	478	0,8	0,07	0,22	0,7	3,4	0,7	232	1.4.5.1
766	298	232	56	412	1,6	140	4900	956	1,6	0,14	0,44	1,4	6,8	1,4	464	
32	9	23	14	41	11			96	16	9	24		34	2	19	
39	169	119	20	172	0,6	120	70	132	0,4	0,05	0,24	0,3	1,4	0,5	343	1.4.5.2
49	211	149	25	215	0,8	150	88	165	0,5	0,06	0,30	0,4	1,8	0,6	429	
2	6	15	6	22	6			16	5	4	17		9	1	17	
МОРОЖЕНОЕ																1.5
51	148	136	17	101	0,1	20	10	22	0,1	0,03	0,16	0,1	0,7	0,4	132	1.5.1
2	4	14	4	10	1			2	1	2	9		4	1	5	
46	144	131	16	95	0,1	20	10	22	0,1	0,03	0,16	0,1	0,7	0,4	138	1.5.2
2	4	13	4	10	1			2	1	2	9		4	1	6	
57	168	140	26	100	0,2	20	10	22	0,1	0,03	0,16	0,1	0,7	0,4	133	1.5.3
2	5	14	6	10	1			2	1	2	9		4	1	5	
39	97	72	11	54	0,2	15	10	17	0,1	0,03	0,16	0,1	0,6	9,0	124	1.5.4
2	3	7	3	5	1			2	1	2	9		3	13	5	
42	182	115	35	107	1,3	48	32	53	0,3	0,03	0,17	0,1	0,7	0,4	231	1.5.5
2	5	12	9	11	9			5	3	2	9		4	1	9	
50	156	148	22	107	0,1	57	30	62	0,3	0,03	0,20	0,1	0,7	0,6	183	1.5.6
2	4	15	6	11	1			6	3	2	11		4	1	7	
49	152	133	17	103	0,1	57	30	62	0,3	0,03	0,20	0,1	0,7	0,4	191	1.5.7
2	4	13	4	10	1			6	3	2	11		4	1	8	
44	158	125	17	101	0,2	40	20	43	0,3	0,03	0,20	0,1	0,7	0,4	185	1.5.8
2	4	12	4	10	1			4	3	2	11		4	1	7	
49	170	144	20	104	0,3	40	20	43	0,2	0,03	0,20	0,1	0,6	9,0	166	1.5.9
2	5	14	5	10	2			4	2	2	11		3	13	7	

ТАБЛИЦА 1

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.5.10	Сливочное в шоколадной глазури	100	55,3	3,2	20,0	13,0	38	18,5	0,9	19,4	1,2	0,1	0,8
		%с.п. 100		4	24	52	13			5	4		
1.5.11	Пломбир	100	60,0	3,7	15,0	9,4	44	20,4	0	20,4	0	0,1	0,8
		%с.п. 100		5	18	38	15			6	0		
1.5.12	Пломбир крем-брюле	100	58,0	3,7	15,0	9,4	44	22,4	0	22,4	0	0,1	0,8
		%с.п. 100		5	18	38	14			6	0		
1.5.13	Пломбир шоколадный	100	58,4	3,6	15,0	9,4	35	20,1	0,3	20,4	1,4	0,2	0,8
		%с.п. 100		5	18	38	12			6	5		
1.5.14	Пломбир с плодами и ягодами	100	62,0	3,2	12,0	7,6	35	21,1	0	21,1	0,6	0,3	0,8
		%с.п. 100		4	14	30	12			6	2		
1.5.15	Пломбир в шоколадной глазури	100	50,5	3,2	24,0	15,5	49	19,2	0,9	20,1	1,2	0,2	0,8
		%с.п. 100		4	29	62	16			6	4		
1.6	СЫРЫ												
1.6.1	СЫЧУЖНЫЕ ТВЕРДЫЕ												
1.6.1.1	Сусанинский	100	47,9	23,8	23,9	13,4	73	0	0	0	0	1,5	3,8
		50	23,5	11,9	12,0	6,7	36	0	0	0	0	0,8	1,9
		%с.п. 50		16	14	27	12			0	0		
1.6.1.2	Латвийский	100	46,4	23,3	24,1	13,8	74	0	0	0	0	2,0	4,2
		50	23,2	11,6	12,0	6,9	37	0	0	0	0	1,0	2,1
		%с.п. 50		16	14	28	12			0	0		
1.6.1.3	Костромской	100	41,9	25,6	26,1	12,2	78	0	0	0	0	1,9	4,5
		50	21,0	12,8	13,0	6,1	39	0	0	0	0	1,0	2,2
		%с.п.50		17	16	24	13			0	0		
1.6.1.4	Пошехонский	100	41,9	26,0	26,1	13,9	80	0	0	0	0	1,7	4,3
		50	21,0	13,0	13,0	7,0	40	0	0	0	0	0,8	2,2
		%с.п. 50		17	16	28	13			0	0		
1.6.1.5	Угличский	100	41,6	25,8	26,3	14,0	80	0	0	0	0	2,2	4,1
		50	20,8	12,9	13,2	7,0	40	0	0	0	0	1,1	2,0
		%с.п.50		17	16	28	13			0	0		
1.6.1.6	Голландский (брусковый)	100	40,8	26,3	26,6	15,3	80	0	0	0	0	2,0	4,3
		50	20,4	13,2	13,3	7,6	40	0	0	0	0	1,0	2,2
		%с.п. 50		18	16	30	13			0	0		
1.6.1.7	Ярославский	100	40,9	26,2	26,6	14,3	80	0	0	0	0	1,8	4,5
		50	20,4	13,1	13,3	7,2	40	0	0	0	0	0,9	2,2
		%с.п. 50		18	16	29	13			0	0		
1.6.1.8	Российский	100	41,0	23,2	29,5	15,9	88	0	0	0	0	2,0	4,3
		50	20,5	11,6	14,8	8	44	0	0	0	0	1,0	2,2
		%с.п. 50		16	18	32	15			0	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
41	189	124	39	112	1,3	74	39	80	0,4	0,03	0,17	0,2	0,8	0,3	271	1.5.10
2	5	12	10	11	9			8	4	2	9		4	0	11	
50	162	159	21	114	0,2	86	45	94	0,4	0,03	0,21	0,1	0,7	0,4	232	1.5.11
2	5	16	5	11	1			9	4	2	12		4	1	9	
50	166	158	20	113	0,2	86	45	94	0,4	0,03	0,21	0,1	0,7	0,4	240	1.5.12
2	5	16	5	11	1			9	4	3	12		4	1	10	
41	153	115	16	93	0,2	70	35	76	0,4	0,03	0,20	0,1	0,7	0,4	231	1.5.13
2	4	12	4	9	1			8	4	2	11		4	1	9	
43	155	124	17	90	0,3	68	36	74	0,3	0,03	0,21	0,1	0,6	9,0	206	1.5.14
2	4	12	4	9	2			7	3	2	12		3	13	8	
41	194	133	38	117	1,3	97	51	105	0,4	0,03	0,18	0,2	0,8	0,3	310	1.5.15
2	6	13	10	12	9			10	4	2	10		4	0	12	
СЫРЫ																1.6
СЫЧУЖНЫЕ ТВЕРДЫЕ																1.6.1
720	120	900	44	510	0,7	180	90	195	0,4	0,05	0,32	0,1	6,3	0,8	315	1.6.1.1
360	60	450	22	255	0,4	90	45	98	0,2	0,02	0,16	0	3,2	0,4	158	
15	2	45	6	26	3			10	2	1	9		16	1	6	
950	100	870	50	650	0,6	230	160	257	0,4	0,04	0,35	0,4	6,4	0,7	316	1.6.1.2
475	50	435	25	325	0,3	115	80	128	0,2	0,02	0,18	0,2	3,2	0,4	158	
20	1	44	6	32	2			13	2	1	10		16	1	6	
850	80	900	50	590	0,9	230	170	258	0,5	0,03	0,36	0,2	6,6	0,7	343	1.6.1.3
425	40	450	25	295	0,4	115	85	129	0,2	0,02	0,18	0,1	3,3	0,4	172	
18	1	45	6	30	3			13	2	1	10		16	1	7	
860	95	1000	45	640	1,0	230	170	258	0,5	0,03	0,30	0,2	6,7	0,8	344	1.6.1.4
430	48	500	22	320	0,5	115	85	129	0,2	0,02	0,15	0	3,4	0,4	172	
18	1	50	6	32	4			13	2	1	8		17	1	7	
860	95	1000	50	610	0,7	230	160	257	0,5	0,03	0,30	0,2	6,5	1,0	347	1.6.1.5
430	48	500	25	305	0,4	115	80	128	0,2	0,02	0,15	0,1	3,2	0,5	174	
18	1	50	6	30	3			13	2	1	8		16	1	7	
1100	100	1000	55	600	0,7	210	170	238	0,4	0,03	0,38	0,2	6,8	0,7	350	1.6.1.6
550	50	500	28	300	0,4	105	85	119	0,2	0,02	0,19	0,1	3,4	0,4	175	
23	1	50	7	30	3			12	2	1	11		17	1	7	
880	100	900	45	560	0,9	190	160	217	0,5	0,05	0,50	0,2	7,1	0,9	350	1.6.1.7
440	50	450	22	280	0,4	95	80	108	0,2	0,02	0,25	0,1	3,6	0,4	175	
18	1	45	6	28	3			11	2	1	14		18	1	7	
810	88	880	35	500	1	260	170	288	0,5	0,04	0,30	0,2	6,1	0,7	364	1.6.1.8
405	44	440	18	290	0,5	130	85	144	0,2	0,02	0,15	0,1	3,0	0,4	182	
17	1	44	4	29	4			14	2	1	8		15	1	7	

ТАБЛИЦА 1

Молоко

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.6.1.9	Бийский	100	40,3	24,2	29,9	16,1	89	0	0	0	0	1,6	4,0
		50	20,2	12,1	15,0	8,0	44	0	0	0	0	0,8	2,0
		%с.п. 50		16	18	32	15			0	0		
1.6.1.10	Голландский (круглый)	100	39,3	23,7	30,4	17,4	92	0	0	0	0	2,1	4,5
		50	19,7	11,8	15,2	8,7	46	0	0	0	0	1,0	2,2
		%с.п. 50		16	18	35	15			0	0		
1.6.1.11	Чеддер	100	38,5	23,5	30,8	17,6	94	0	0	0	0	2,8	4,4
		50	19,3	11,8	15,4	8,8	47	0	0	0	0	1,4	2,2
		%с.п. 50		16	19	35	16			0	0		
1.6.1.12	Советский	100	37,9	24,4	31,1	16,5	96	0	0	0	0	2,6	4,0
		50	19,9	12,2	15,6	8,2	48	0	0	0	0	1,3	2,0
		%с.п. 50		16	19	33	16			0	0		
1.6.1.13	Швейцарский	100	36,9	24,6	31,6	16,7	96	0	0	0	0	2,8	4,1
		50	18,5	12,3	15,8	8,4	48	0	0	0	0	1,4	2,0
		%с.п. 50		16	19	34	16			0	0		
1.6.2	СЫЧУЖНЫЕ ПОЛУТВЕРДЫЕ												
1.6.2.1	Прибалтийский	100	55,0	29,8	9,0	5,2	27	0	0	0	0	2,2	4,0
		50	27,5	14,9	4,5	2,6	14	0	0	0	0	1,1	2,0
		%с.п. 50		20	5	10	5			0	0		
1.6.2.2	Литовский	100	51,0	27,9	14,7	7,7	44	0	0	0	0	2,0	4,4
		50	25,5	14,0	7,4	3,8	22	0	0	0	0	1,0	2,2
		%с.п. 50		19	9	15	7			0	0		
1.6.3	СЫЧУЖНЫЕ МЯГКИЕ												
1.6.3.1	Адыгейский	100	56,0	19,8	19,8	12,7	54	1,5	0	1,5	0	0,1	2,8
		50	28,0	9,9	9,9	6,4	27	0,8	0	0,8	0	0	1,4
		%с.п. 50		13	12	26	9			0	0		
1.6.3.2	Рокфор	100	45,0	20,5	27,5	15,3	62	0	0	0	0	1,8	5,2
		50	22,5	10,2	13,8	7,6	31	0	0	0	0	0,9	2,6
		%с.п. 50		14	17	30	10			0	0		
1.6.3.3	Русский камбер	100	52,0	15,3	28,8	18,3	78	0,1	0	0,1	0	0,9	2,6
		50	26,0	7,6	14,4	9,2	39	0	0	0	0	0,4	1,3
		%с.п. 50		10	17	37	13			0	0		
1.6.4	СЫЧУЖНЫЕ РАССОЛЬНЫЕ												
1.6.4.1	Брынза (из овечьего молока)	100	53,0	21,1	18,8	11,2	75	0,3	0	0,3	0	2,0	5,1
		50	26,5	10,6	9,4	5,6	38	0,2	0	0,2	0	1,0	2,6
		%с.п. 50		14	11	22	13			0	0		
1.6.4.2	Брынза (из коровьего молока)	100	52,0	22,1	19,2	12,3	52	0,4	0	0,4	0	1,7	5,0
		50	26,0	11,0	9,6	6,2	26	0,2	0	0,2	0	0,8	2,5
		%с.п. 50		15	12	25	9			0	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
840	100	900	50	640	0,9	200	100	217	0,5	0,04	0,30	0,1	7,2	1,0	371	1.6.1.9
420	50	450	25	320	0,4	100	50	108	0,2	0,02	0,15	0	3,6	0,5	186	
18	1	45	6	32	3			11	2	1	8		18	1	7	
1000	95	980	50	580	0,7	210	160	237	0,6	0,03	0,38	0,2	6,2	0,7	375	1.6.1.10
500	48	490	25	290	0,4	105	80	118	0,3	0,02	0,19	0,1	3,1	0,4	188	
21	1	49	6	29	3			12	3	1	11		16	1	8	
850	116	1000	54	545	1,0	250	160	277	0,6	0,05	0,38	0,1	6,1	0,7	380	1.6.1.11
425	58	500	27	272	0,5	125	80	138	0,3	0,02	0,19	0	3,0	0,4	190	
18	2	50	7	27	4			14	3	1	11		15	1	8	
710	120	950	50	680	0,9	270	160	297	0,6	0,05	0,46	0,1	6,4	0,7	385	1.6.1.12
355	60	475	25	340	0,4	135	80	148	0,3	0,02	0,23	0	3,2	0,4	192	
15	2	48	6	34	3			15	3	1	13		16	1	8	
750	100	930	45	650	0,8	270	180	300	0,6	0,05	0,50	0,1	6,5	0,6	391	1.6.1.13
375	50	465	22	325	0,4	135	90	150	0,3	0,02	0,25	0	3,2	0,3	196	
16	1	46	6	32	3			15	3	1	14		16	0	8	
СЫЧУЖНЫЕ ПОЛУТВЕРДЫЕ																1.6.2
960	80	1080	50	780	0,9	100	50	108	0,2	0,02	0,44	0,4	8,0	0,9	207	1.6.2.1
480	40	540	25	390	0,4	50	25	54	0,1	0,01	0,22	0,2	4,0	0,4	104	
20	1	54	6	39	3			5	1	1	12		20	1	4	
930	90	1000	50	780	0,8	170	100	187	0,3	0,04	0,35	0,4	7,8	0,7	250	1.6.2.2
465	45	500	25	390	0,4	85	50	94	0,2	0,02	0,18	0,2	3,9	0,4	125	
19	1	50	6	39	3			9	2	1	10		20	1	5	
СЫЧУЖНЫЕ МЯГКИЕ																1.6.3
470	70	520	25	360	0,6	205	100	222	0,3	0,04	0,30	0,3	5,7	0,2	264	1.6.3.1
235	35	260	12	180	0,3	102	50	111	0,2	0,02	0,15	0,2	2,8	0,1	232	
10	1	26	3	18	2			11	2	1	8		14	0	5	
1300	110	740	40	410	1,0	250	170	278	0,4	0,03	0,40	0,3	5,7	0,6	335	1.6.3.2
650	55	370	20	205	0,5	125	85	139	0,2	0,02	0,20	0,2	2,8	0,3	168	
27	2	37	5	20	4			14	2	1	11		14	0	7	
800	75	510	15	390	0,3	270	200	303	0,3	0,05	0,42	0,4	5,6	0,4	324	1.6.3.3
400	38	255	8	195	0,2	135	100	152	0,2	0,02	0,21	0,2	2,8	0,2	162	
17	1	26	4	20	1			15	2	1	12		14	0	6	
СЫЧУЖНЫЕ РАССОЛЬНЫЕ																1.6.4
1200	115	780	35	525	0,9	180	70	192	0,4	0,05	0,15	0,4	3,7	1,0	260	1.6.4.1
600	58	390	18	262	0,4	90	35	96	0,2	0,02	0,08	0,2	1,8	0,5	130	
25	2	39	4	26	3			10	2	1	4		9	1	5	
1200	95	630	24	375	0,7	170	60	180	0,3	0,04	0,12	0,3	5,0	1,0	262	1.6.4.2
600	48	315	12	188	0,4	85	30	90	0,2	0,02	0,06	0,2	2,5	0,5	131	
25	1	32	3	19	3			9	2	1	3		12	1	5	

ТАБЛИЦА 1

Молоко

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
1.6.4.3	Сулугуни	100	51,9	20,5	22,0	14,0	61	0,4	0	0,4	0	1,5	5,0
		50	25,5	10,2	11,0	7,0	30	0,2	0	0,2	0	0,8	2,5
		%с.п. 50		14	13	28	10			0	0		
1.6.5	ПЛАВЛЕННЫЕ												
1.6.5.1	Костромской	100	52,0	21,4	19,2	11,0	57	2,1	0	2,3	0	0,5	4,6
		50	26,0	10,7	9,6	5,5	28	1,0	0	1,2	0	0,2	2,3
		%с.п. 50		14	12	22	9			0	0		
1.6.5.2	Колбасный (копченый)	100	51,6	21,2	19,4	9,4	57	3,5	0	3,7	0	0,4	4,0
		50	25,8	10,6	9,7	4,7	28	1,8	0	1,9	0	0,2	2,0
		%с.п. 50		14	12	19	9			0	0		
1.6.5.3	Российский	100	49,0	20,5	23,0	11,2	66	2,3	0	2,5	0	0,5	4,5
		50	24,5	10,2	11,5	5,6	33	1,2	0	1,2	0	0,2	2,2
		%с.п. 50		14	14	22	11			0	0		
1.6.5.4	Золушка	100	46,0	15,2	10,8	6,1	31	23,6	0	23,8	0	0,3	3,9
		50	23,0	7,6	5,4	3,0	15	11,8	0	11,9	0	0,2	2,0
		%с.п. 50		10	6	12	5			8	0		
1.6.5.5	Сластена	100	43,0	13,0	11,4	6,5	33	28,2	0	28,4	0	0,3	3,9
		50	21,5	6,5	5,7	3,2	16	14,1	0	14,2	0	0,2	2,0
		%с.п. 50		9	7	13	4			4	0		
1.6.5.6	Медовый	100	45,0	6,1	16,5	9,8	48	29,1	0	29,4	0	0,3	2,7
		50	22,5	3,0	8,2	4,9	24	14,6	0	14,7	0	0,2	1,4
		%с.п. 50		4	10	20	8			4	0		
1.6.5.7	Сказка	100	40,0	12,2	18,0	10,2	52	25,1	0	26,1	0	0,2	3,5
		50	20,0	6,1	9,0	5,1	26	12,6	0	13,0	0	0,1	1,8
		%с.п. 50		8	11	20	9			4	0		
1.6.5.8	Мятный	100	36,5	7,9	19,1	10,8	55	32,4	0	32,7	0	0,3	3,5
		50	18,2	4,0	9,6	5,4	28	16,2	0	16,4	0	0,2	1,8
		%с.п. 50		5	12	22	9			4	0		

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
1050	100	650	35	420	0,6	120	50	128	0,3	0,06	0,50	0,4	5,5	0,7	286	1.6.4.3
525	50	325	18	210	0,3	60	25	64	0,2	0,03	0,25	0,2	2,8	0,4	143	
22	1	32	4	21	2			6	2	2	14		14	1	6	
ПЛАВЛЕННЫЕ																1.6.5
1350	220	790	35	850	0,7	145	65	156	0,4	0,04	0,30	0,2	5,4	0,6	269	1.6.5.1
675	110	395	18	425	0,4	72	32	78	0,2	0,02	0,15	0,1	2,7	0,3	134	
28	3	40	4	42	3			8	2	1	8		14	0	5	
1290	192	630	30	700	0,9	140	60	150	0,4	0,04	0,35	0,2	6,0	0,7	275	1.6.5.2
645	96	315	15	350	0,4	70	30	75	0,2	0,02	0,18	0,1	3,0	0,4	138	
27	3	32	4	35	3			8	2	1	10		15	1	6	
1050	200	700	33	700	0,8	150	80	163	0,4	0,02	0,39	0,2	5,7	0,6	300	1.6.5.3
525	100	350	16	350	0,4	75	40	82	0,2	0,01	0,20	0,1	2,8	0,3	150	
22	3	35	4	35	3			8	2	1	11		14	0	6	
700	225	440	21	560	0,8	70	30	75	0,2	0,05	0,34	0,1	4,4	2,0	254	1.6.5.4
350	112	220	10	280	0,4	35	15	38	0,1	0,02	0,17	0	2,2	1,0	127	
15	3	22	2	28	3			4	1	1	9		11	1	5	
660	190	400	21	540	0,9	60	30	65	0,2	0,04	0,32	0,1	3,9	0,8	269	1.6.5.5
330	95	200	10	270	0,4	30	15	33	0,1	0,02	0,16	0	2,0	0,4	135	
14	3	20	2	27	3			3	1	1	9		10	1	5	
730	235	240	19	520	0,7	100	40	107	0,2	0,03	0,20	0,1	2,6	1,5	291	1.6.5.6
365	118	120	10	260	0,4	50	20	54	0,1	0,02	0,10	0	1,3	0,8	146	
15	3	12	2	26	3			5	1	1	6		6	1	6	
630	350	340	20	530	1,1	100	50	108	0,4	0,06	0,30	0,3	2,4	1,0	316	1.6.5.7
315	175	170	10	265	0,6	50	25	54	0,2	0,03	0,15	0,2	1,2	0,5	158	
13	5	17	2	26	4			5	2	2	8		6	1	6	
650	200	300	17	540	0,7	140	50	148	0,3	0,04	0,30	0,2	3,3	1,4	335	1.6.5.8
325	100	150	8	270	0,4	70	25	74	0,2	0,02	0,15	0,1	1,6	0,7	168	
14	3	15	2	27	3			7	2	1	8		8	1	7	

ТАБЛИЦА 2

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
2	Таблица 2. ЯЙЦЕПРОДУКТЫ												
2.1	КУРИНЫЕ ЯЙЦА												
2.1.1	Яйцо целое	100	74,1	12,7	11,5	3,0	570	0,7	0	0,7	0	0	1,0
2.1.2	Яйцо отварное по 1-310	100	74,1	12,7	11,5	3,0	570	0,7	0	0,7	0	0	1,0
		40	29,6	5,1	4,6	1,2	228	0,3	0	0,3	0	0	0,4
		% с.п.40		7	6	5	76			0	0		
2.1.3	Яичница глазунья по 1-312	100	63,5	12,9	20,9	4,9	548	0,9	0	0,9	0	0	1,8
		90	57,1	11,6	18,8	4,4	493	0,8	0	0,8	0	0	1,6
		% с.п.90		15	23	18	164			0	0		
2.1.4	Яйцо под майонезом по 1-86	100	64,5	4,1	24,5	3,2	147	2,4	2,3	4,7	0,6	0,2	1,4
		%с.п.100		5	30	13	49			1	2		
2.1.5	Салат яичный по 1-86	100	67,7	7,6	18,8	2,8	258	2,8	0,2	3,1	0,7	0,2	1,9
		150	101,5	11,4	28,2	4,2	387	4,2	0,5	4,7	1,1	0,3	2,8
		%с.п.150		15	34	17	129			1	4		
2.2	МЕЛАНЖ												
2.2.1	Меланж	100	74,1	12,7	11,5	3,0	570	0,7	0	0,7	0	0	1,0
2.2.2	Яичный порошок	100	7,3	46,0	37,3	11,3	2050	4,5	0	4,5	0	0	4,9
2.2.3	Омлет из яичного порошка по 1-316	100	69,5	10,3	17,0	4,8	454	1,6	0	1,6	0	0	1,6
		150	104,2	15,5	25,5	7,2	681	2,4	0	2,4	0	0	2,4
		%с.п.150		21	31	29	227			1	0		
		85	59,0	8,8	14,4	4,1	386	1,4	0	1,4	0	0	1,4
		% с.п.85		12	17	16	129			0	0		
2.3	БЕЛОК	100	87,3	11,1	0	0	0	1,0	0	1,0	0	0	0,6
2.3.1	Белок сухой	100	9,0	82,4	1,8	0,5	0	1,2	0	1,2	0	0	5,6
2.4	ЖЕЛТОК	100	50,0	16,2	31,2	9,7	1510	0	0	0	0	0	1,7
2.4.1	Желток сухой	100	7,5	31,1	52,2	15,8	2453	4,7	0	4,7	0	0	4,5
2.5	ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА												
2.5.1	Яйцо целое	100	73,2	11,9	13,1	3,7	600	0,6	0	0,6	0	0	1,2

ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 2. ЯЙЦЕПРОДУКТЫ																2
КУРИНЫЕ ЯЙЦА																2.1
134	140	55	12	192	2,5	250	60	260	0,6	0,07	0,44	0,2	3,6	0	157	2.1.1
134	140	55	12	192	2,5	250	60	260	0,6	0,07	0,44	0,2	3,6	0	157	2.1.2
54	56	22	5	77	1,0	100	24	104	0,2	0,03	0,18	0,1	1,4	0	63	
2	2	2	1	8	7			10	2	2	12		7	0	3	
404	143	59	13	218	2,5	220	60	230	3,5	0,07	0,44	0,2	3,6	0	243	2.1.3
364	129	53	12	115	2,3	198	54	207	3,2	0,06	0,40	0,2	3,2	0	219	
15	4	5	3	12	16			21	32	4	22		16	0	9	
210	193	33	18	76	1,6	60	1320	280	10,1	0,08	0,13	0,4	1,3	0	256	2.1.4
8	6	3	5	8	11			28	101	5	7		7	0	10	
157	144	49	26	126	2,5	110	30	115	6,4	0,04	0,2	0,1	1,9	1,4	213	2.1.5
236	216	74	39	189	3,8	165	45	173	9,6	0,06	0,3	0,2	2,9	2,1	319	
9	6	7	10	19	27			17	96	4	17		15	3	13	
МЕЛАНЖ																2.2
134	140	55	12	192	2,5	250	60	260	0,6	0,07	0,44	0,2	3,6	0	157	2.2.1
436	448	193	42	795	8,9	900	300	950	2,1	0,25	1,64	1,2	13,2	0	542	2.2.2
504	118	54	11	193	2,1	210	80	223	0,47	0,05	0,39	0,3	3,1	0	200	2.2.3
756	177	81	17	290	3,2	315	120	335	0,7	0,08	0,59	0,5	4,7	0	300	
32	5	8	4	29	23			34	7	5	33		24	0	12	
428	100	46	9	164	1,8	179	68	190	0,4	0,04	0,33	0,2	2,6	0	170	
17	3	5	2	16	13			19	4	3	18		16	0	7	
189	152	10	9	27	0,2	0	0	0	0	0	0,6	0,2	3,0	0	48	2.3
1297	1067	75	29	194	1,8	0	0	0	0	0	2,0	1,5	22,7	0	350	2.3.1
51	129	136	15	542	6,7	890	210	925	2,0	0,24	0,28	0,1	4,0	0	354	2.4
99	249	262	29	1047	12,5	2160	800	2293	2,9	0,35	0,47	0,6	8,1	0	612	2.4.1
ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА																2.5
115	144	54	32	218	3,2	470	80	483	0,9	0,11	0,65	0,3	3,1	0	168	2.5.1.

Яйцепродукты

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3	Таблица 3. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ												
3.1	МЯСО												
3.1.1	Баранина 1 кат.	100	67,3	15,6	16,3	8,0	70	0	0	0	0	0	0,8
3.1.2	Баранина 2 кат.	100	69,7	19,8	9,6	4,7	70	0	0	0	0	0	0,9
3.1.3	Говядина 1 кат.	100	64,5	18,6	16,0	7,1	80	0	0	0	0	0	0,9
3.1.4	Говядина 2 кат.	100	69,2	20,0	9,8	4,3	70	0	0	0	0	0	1,0
3.1.5	Конина 1 кат.	100	69,6	19,5	9,9	3,4	60	0	0	0	0	0	1,0
3.1.6	Конина 2 кат.	100	73,9	20,9	4,1	1,4	50	0	0	0	0	0	1,1
3.1.7	Мясо кролика	100	66,7	21,2	11,0	4,9	40	0	0	0	0	0	1,2
3.1.8	Оленина 1 кат.	100	71,0	19,5	8,5	3,7	70	0	0	0	0	0	1,0
3.1.9	Поросята	100	75,4	20,6	3,0	0,9	40	0	0	0	0	0	1,0
3.1.10	Свинина беконная	100	54,2	17,0	27,8	10,2	60	0	0	0	0	0	1,0
3.1.11	Свинина жирная	100	38,4	11,7	49,3	17,1	70	0	0	0	0	0	0,6
3.1.12	Свинина мясная	100	51,5	14,3	33,3	11,8	70	0	0	0	0	0	0,9
3.1.13	Телятина 1 кат.	100	77,3	19,7	2,0	0,8	100	0	0	0	0	0	1,0
3.1.14	Телятина 2 кат.	100	78,0	20,4	0,9	0,4	80	0	0	0	0	0	1,1
3.1.15	МЯСО ПТИЦЫ												
3.1.15.1	Бройлеры (цыплята) 1 кат.	100	64,3	18,7	16,1	4,1	70	0	0	0	0	0	0,9
3.1.15.2	Бройлеры (цыплята) 2 кат.	100	68,2	19,7	11,2	3,0	60	0	0	0	0	0	0,9
3.1.15.3	Гуси 1 кат.	100	45,0	15,2	39,0	9,5	110	0	0	0	0	0	0,8
3.1.15.4	Гуси 2 кат.	100	54,4	17,0	27,7	6,7	100	0	0	0	0	0	0,9
3.1.15.5	Индейки 1 кат.	100	57,6	19,5	22,0	5,8	210	0	0	0	0	0	0,9
3.1.15.6	Индейки 2 кат.	100	65,3	21,6	12,0	2,9	130	0	0	0	0	0	1,1
3.1.15.7	Куры 1 кат.	100	62,6	18,2	18,4	4,4	80	0	0	0	0	0	0,8
3.1.15.8	Куры 2 кат.	100	69,7	21,2	8,2	2,1	40	0	0	0	0	0	0,9
3.1.15.9	Утки 1 кат.	100	45,6	15,8	38,0	10,5	60	0	0	0	0	0	0,6
3.1.15.10	Утки 2 кат.	100	56,7	17,2	24,2	6,9	40	0	0	0	0	0	0,9
3.2	СУБПРОДУКТЫ												
3.2.1	ГОВЯЖЬИ												
3.2.1.1	Мозги	100	77,6	11,7	8,6	3,0	1950	0	0	0,8	0	0	1,3
3.2.1.2	Печень	100	71,7	17,9	3,7	1,3	270	0	0	5,3	0	0	1,4
3.2.1.3	Почки	100	79,0	15,2	2,8	0,7	300	0	0	1,9	0	0	1,1
3.2.1.4	Сердце	100	77,5	16,0	3,5	0,8	140	0	0	2,0	0	0	1,0
3.2.1.5	Язык	100	68,8	16,0	12,1	4,8	150	0	0	2,2	0	0	0,9

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 3. МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ																3
МЯСО																3.1
80	270	9	20	168	2,0	0	0	0	0,6	0,08	0,14	3,8	7,1	0	209	3.1.1
101	345	11	25	190	2,3	0	0	0	0,5	0,09	0,16	4,1	8,0	0	166	3.1.2
65	326	9	22	188	2,7	0	0	0	0,4	0,06	0,15	4,7	8,2	0	218	3.1.3
73	355	10	25	200	2,9	0	0	0	0,3	0,07	0,18	5,0	8,8	0	168	3.1.4
50	370	13	23	185	3,1	30	0	30	0,7	0,07	0,10	3,0	7,7	0	167	3.1.5
54	397	14	25	198	3,3	15	0	15	0,4	0,08	0,11	3,2	8,3	0	121	3.1.6
57	335	20	25	190	3,3	10	0	10	0,5	0,12	0,18	6,2	11,6	0,8	183	3.1.7
77	305	10	21	194	2,7	10	0	10	0,3	0,30	0,68	5,5	8,8	0	155	3.1.8
60	310	12	22	230	1,2	0	0	0	0,3	0,80	0,19	3,6	10,3	0	109	3.1.9
64	316	8	27	182	1,9	0	0	0	0,5	0,60	0,16	2,8	6,7	0	318	3.1.10
47	230	6	20	130	1,4	0	0	0	0,4	0,40	0,10	2,2	4,8	0	491	3.1.11
58	285	7	24	164	1,7	0	0	0	0,4	0,52	0,14	2,6	5,8	0	357	3.1.12
108	345	12	24	206	2,9	0	0	0	0,2	0,14	0,23	5,8	9,9	0	97	3.1.13
112	357	13	25	213	3,0	0	0	0	0,2	0,15	0,24	6,0	10,3	0	89	3.1.14
МЯСО ПТИЦЫ																3.1.15
70	236	14	19	160	1,3	40	0	40	0,3	0,09	0,15	6,1	11,1	2,0	220	3.1.15.1
88	242	12	22	175	1,7	30	0	30	0,3	0,11	0,16	6,4	11,6	2,0	180	3.1.15.2
91	240	12	30	165	2,4	20	0	20	0,3	0,08	0,23	5,2	8,6	0	412	3.1.15.3
99	274	14	34	179	2,4	20	0	20	0,3	0,09	0,26	5,6	9,1	0	317	3.1.15.4
90	210	12	19	200	1,4	10	0	10	0,3	0,05	0,22	7,8	13,3	0	276	3.1.15.5
100	257	18	25	227	1,8	10	0	10	0,3	0,07	0,19	8,0	13,9	0	194	3.1.15.6
70	194	16	18	165	1,6	70	10	72	0,5	0,07	0,15	7,7	12,5	1,8	238	3.1.15.7
79	240	18	21	190	1,6	30	10	32	0,2	0,07	0,14	7,8	13,3	1,8	159	3.1.15.8
58	156	10	15	136	1,9	50	0	50	0,3	0,12	0,17	5,8	8,7	0	405	3.1.15.9
90	160	12	13	156	1,9	50	0	50	0,3	0,18	0,19	6,0	9,3	0	287	3.1.15.10
СУБПРОДУКТЫ																3.2
ГОВЯЖЬИ																3.2.1
167	281	11	16	321	2,6	0	0	0	0,3	0,12	0,19	3,0	5,7	0	127	3.2.1.1
104	277	9	18	314	6,9	8200	1000	8367	0,9	0,30	2,19	9,0	13,0	33,0	127	3.2.1.2
218	237	13	18	239	6,0	230	70	242	0,7	0,39	1,80	5,7	9,3	10,0	86	3.2.1.3
100	260	7	23	210	4,8	20	0	20	0,5	0,36	0,75	5,0	8,7	4,0	96	3.2.1.4
100	255	8	19	224	4,1	0	0	0	0,4	0,12	0,30	4,8	7,7	0	173	3.2.1.5

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.2.2	СВИНЫЕ												
3.2.2.1	Мозги	100	79,1	10,5	8,6	2,0	2000	0	0	0,8	0	0	1,0
3.2.2.2	Печень	100	71,3	18,8	3,8	1,2	130	0	0	4,7	0	0	1,4
3.2.2.3	Почки	100	77,5	15,0	3,6	1,1	200	0	0	2,7	0	0	1,2
3.2.2.4	Сердце	100	76,2	16,2	4,0	1,1	120	0	0	2,6	0	0	1,0
3.2.2.5	Язык	100	65,1	15,9	16,0	5,1	50	0	0	2,1	0	0	0,9
3.3	КОНСЕРВЫ												
3.3.1	Баранина тушеная	100	67,2	17,4	13,4	6,7	67	0,2	0	0,2	0,1	0	1,7
		50	33,6	8,7	6,7	3,4	34	0,1	0	0,1	0	0	0,8
		%с.п. 50		12	8	13	11			0	0		
3.3.2	Ветчина особая	100	72,8	17,6	6,2	2,2	60	0	0	0	0	0	3,4
		50	36,4	8,8	3,1	1,1	30	0	0	0	0	0	1,7
		%с.п. 50		12	4	4	10			0	0		
3.3.3	Говядина отварная в собственном соку	100	65,4	15,4	16,9	7,7	84	0	0	0	0	0	2,3
		50	32,7	7,7	8,5	3,8	42	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 50		10	10	15	14			0	0		
3.3.4	Говядина тушеная	100	64,0	16,8	17,0	8,7	76	0,2	0	0,2	0,1	0	1,9
		50	32,0	8,4	8,5	4,4	38	0,1	0	0,1	0	0	1,0
		%с.п. 50		11	10	18	13			0	0		
3.3.5	Гуляш бараний	100	63,6	14,2	15,6	7,1	61	1,8	2,1	3,9	0,5	0,1	2,1
		50	31,8	7,1	7,8	3,6	30	0,9	1,0	2,0	0,3	0	1,0
		%с.п. 50		9	9	14	10			0	1		
3.3.6	Гуляш говяжий	100	62,1	16,8	14,3	6,3	70	1,8	2,1	3,9	0,5	0,1	2,3
		50	31,0	8,4	7,2	3,1	30	0,9	1,1	2,0	0,3	0	1,2
		%с.п. 50		11	9	13	12			0	1		
3.3.7	Гуляш свиной	100	50,8	13,1	29,4	10,4	61	1,8	2,1	3,9	0,5	0,1	2,2
		50	25,4	6,6	14,7	5,2	31	0,9	1,1	2,0	0,3	0	1,1
		%с.п. 50		9	18	21	10			0	1		
3.3.8	Завтрак туриста (баранина)	100	64,5	18,0	15,2	7,4	6,5	0,2	0	0,2	0	0	2,1
		50	32,2	9,0	7,6	3,7	3,3	0,1	0	0,1	0	0	1,1
		%с.п. 50		12	9	15	11			0	0		
3.3.9	Завтрак туриста (говядина)	100	62,2	20,5	14,9	6,6	75	0,2	0	0,2	0	0	2,2
		50	31,1	10,3	7,5	3,3	38	0,1	0	0,1	0	0	1,1
		%с.п. 50		14	9	13	13			0	0		
3.3.10	Завтрак туриста (свинина)	100	49,8	16,9	31,0	11,0	65	0,2	0	0,2	0	0	2,1
		50	25,9	8,5	15,5	5,5	33	0,1	0	0,1	0	0	1,1
		%с.п. 50		11	18	22	11			0	0		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
СВИНЫЕ																3.2.2
153	312	10	15	330	3,6	0	0	0	0,3	0,16	0,28	3,3	5,7	0	119	3.2.2.1
81	271	9	21	347	20,2	3450	10	3452	0,4	0,30	2,18	12,0	17,2	21,0	109	3.2.2.2
134	248	9	22	226	7,5	100	10	102	0,6	0,29	1,56	7,3	11,4	10,0	92	3.2.2.3
63	151	16	18	160	4,1	0	0	0	0,5	0,36	0,80	4,9	8,5	3,0	101	3.2.2.4
93	178	11	22	166	3,2	0	0	0	0,9	0,15	0,36	4,4	7,5	0	208	3.2.2.5
КОНСЕРВЫ																3.3
449	232	14	17	139	1,8	0	0	0	0,5	0,03	0,13	3,3	8,1	0	191	3.3.1
225	116	7	8	70	0,9	0	0	0	0,3	0,02	0,07	1,7	4,0	0	96	
9	3	1	2	7	6			0	3	1	4		20	0	4	
955	277	26	26	201	1,3	0	0	0	0,4	0,34	0,16	2,1	7,0	0	126	3.3.2
478	138	13	13	100	0,6	0	0	0	0,2	0,17	0,08	1,0	3,5	0	63	
20	4	1	3	10	4			0	2	11	4		18	0	2	
548	319	13	28	202	3,4	0	0	0	0,4	0,04	0,11	3,6	6,2	0	214	3.3.3
274	160	6	14	101	1,7	0	0	0	0,2	0,02	0,06	1,8	3,1	0	107	
11	5	1	1	10	12			0	2	1	3		16	0	4	
444	284	14	19	178	2,4	0	0	0	0,4	0,02	0,15	4,0	8,6	0	220	3.3.4
222	142	7	9	89	1,2	0	0	0	0,2	0,01	0,08	2,0	4,3	0	110	
9	4	1	2	9	9			0	2	1	4		22	0	4	
598	203	19	16	122	1,6	0	60	10	0,6	0,07	0,12	3,3	6,1	0	213	3.3.5
299	102	10	8	61	0,8	0	30	5	0,3	0,04	0,06	1,7	3,0	0	106	
12	3	1	2	6	6			0	3	3	3		15	0	4	
598	274	19	18	172	2,3	0	60	10	0,5	0,06	0,12	4,0	7,0	0	212	3.3.6
299	137	9	9	86	1,2	0	30	5	0,3	0,03	0,06	2,0	3,5	0	106	
12	4	1	2	9	9			0	3	2	3		18	0	4	
590	211	18	18	143	1,4	0	60	10	0,5	0,37	0,12	2,3	5,0	0	333	3.3.7
295	105	9	9	72	0,7	0	30	5	0,3	0,19	0,06	1,2	2,5	0	167	
12	3	1	2	7	5			0	3	13	3		13	0	7	
579	206	15	16	124	1,6	0	0	0	2,2	0,06	0,12	3,4	6,6	0	210	3.3.8
289	103	8	8	62	0,8	0	0	0	1,1	0,03	0,06	1,7	3,3	0	105	
12	3	1	2	6	6			0	11	2	3		17	0	4	
579	206	15	19	175	2,3	0	0	0	2,0	0,02	0,16	4,1	9,8	0	217	3.3.9
290	103	8	9	88	1,2	0	0	0	1,0	0,01	0,08	2,0	4,9	0	109	
12	3	1	2	9	9			0	10	1	4		24	0	4	
571	231	14	19	145	1,4	0	0	0	2,0	0,26	0,13	2,3	7,0	0	347	3.3.10
285	115	7	9	73	0,7	0	0	0	1,0	0,13	0,07	1,2	3,5	0	174	
12	3	1	2	7	5			0	10	9	4		18	0	7	

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.3.11	Курица в собственном соку	100	64,4	23,2	9,9	2,7	50	0,4	0	0,4	0	0	2,1
		50	32,2	11,6	5,0	1,4	25	0,2	0	0,2	0	0	1,0
		%с.п. 50		15	6	6	8			0	0		
3.3.12	Мясо в белом соусе (говядина)	100	60,9	18,0	14,8	6,6	72	0,9	2,7	3,6	0,3	0,1	2,3
		50	30,5	9,0	7,4	3,3	36	0,5	1,3	1,8	0,1	0	1,1
		%с.п. 50		12	9	13	12			0	0		
3.3.13	Паштет мясной (говяжий)	100	58,1	16,1	23,3	9,7	62	0,4	0	0,4	0,3	0	1,8
		50	29,0	8,1	11,6	4,9	31	0,2	0	0,2	0,1	0	0,9
		%с.п. 50		11	14	19	10			0	0		
3.3.14	Паштет печеночный	100	54,7	11,6	28,1	16,0	406	0,4	0	3,4	0,2	0	2,0
		50	27,4	5,8	14,0	8,0	203	0,2	0	1,7	0,1	0	1,0
		%с.п. 50		8	17	32	68			0	0		
3.3.15	Свинина жирная	100	37,8	11,5	48,9	16,8	69	0	0	0	0	0	1,8
		50	18,9	5,8	24,4	8,4	35	0	0	0	0	0	0,9
		%с.п. 50		8	29	34	12			0	0		
3.3.16	Свинина тушеная	100	50,8	14,9	32,2	11,6	63	0,2	0	0,2	0,1	0	1,8
		50	25,4	7,4	16,1	5,8	32	0,1	0	0,1	0	0	0,9
		%с.п. 50		10	19	23	10			0	0		
3.3.17	Утка в собственном соку	100	64,0	16,0	17,5	5,4	30	0,3	0	0,3	0	0	2,2
		50	32,0	8,0	8,8	2,7	15	0,2	0	0,2	0	0	1,1
		%с.п. 50		11	11	11	5			0	0		
3.3.18	Фарш свиной сосисочный	100	62,2	10,6	20,4	7,2	43	0,4	3,9	4,3	0,1	0	2,4
		50	31,1	5,3	10,2	3,6	22	0,2	2,0	2,2	0	0	1,2
		%с.п. 50		7	12	14	7			1	0		
3.3.19	Фарш колбасный куриный	100	66,9	15,0	15,6	5,5	62	0	0	0	0	0	2,9
		50	33,4	7,5	7,8	2,8	31	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		10	8	11	10			0	0		
3.3.20	Язык говяжий в желе	100	59,4	22,4	13,6	5,4	168	0	0	2,4	0	0	2,2
		50	29,7	11,2	6,8	2,7	84	0	0	1,2	0	0	1,1
		%с.п. 50		15	8	11	28			0	0		
3.4	ГОТОВЫЕ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫЕ БЛЮДА												
3.4.1	Мясо цыплят жареное	100	56,1	26,2	16,0	3,9	70	0,3	0	0,3	0	0	1,4
3.4.2	Мясо цыплят паровое	100	62,4	23,3	13,3	3,5	70	0	0	0	0	0	1,0

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
620	262	15	30	130	1,2	20	50	28	0,3	0,03	0,11	6,1	10,3	1,0	183	3.3.11
310	131	8	15	65	0,6	10	25	14	0,2	0,02	0,06	3,0	5,2	0,5	92	
13	4	1	4	6	4			1	2	1	3		26	1	4	
550	284	18	19	178	2,3	0	0	0	0,4	0,05	0,12	4,1	7,2	0	220	3.3.12
275	142	9	9	89	1,2	0	0	0	0,2	0,03	0,06	2,1	3,6	0	110	
11	4	1	2	9	9			0	2	2	3		18	0	4	
446	307	14	20	188	2,5	0	0	0	0,5	0,03	0,09	2,9	5,0	0	275	3.3.13
223	154	7	10	94	1,2	0	0	0	0,3	0,02	0,05	1,5	2,5	0	138	
9	4	1	2	9	9			0	3	1	3		12	0	6	
539	170	11	14	244	6,3	3515	531	3603	0,8	0,14	1,10	5,0	7,4	0	301	3.3.14
270	85	6	7	122	3,2	1758	266	1802	0,4	0,07	0,55	2,5	3,7	0	150	
11	2	1	2	12	23			180	4	5	30		18	0	6	
487	107	12	10	70	0,8	0	0	0	0,4	0,12	0,09	2,1	4,3	0	486	3.3.15
244	54	6	5	35	0,4	0	0	0	0,2	0,06	0,05	1,0	2,2	0	243	
10	2	1	1	4	3			0	2	4	3		11	0	10	
440	410	12	20	160	1,6	0	0	0	0,4	0,14	0,14	2,4	6,6	0	349	3.3.16
220	205	6	10	80	0,8	0	0	0	0,2	0,07	0,07	1,2	3,3	0	175	
9	6	1	2	8	6			0	2	5	4		17	0	7	
560	165	21	40	117	1,2	30	50	38	0,3	0,04	0,14	3,9	6,8	0	223	3.3.17
280	82	10	20	58	0,6	15	25	19	0,2	0,02	0,07	2,0	3,4	0	112	
12	2	1	5	6	4			2	2	1	4		17	0	4	
716	200	17	19	139	1,3	0	0	0	0,2	0,12	0,11	2,0	4,9	0	244	3.3.18
358	100	8	10	70	0,7	0	0	0	0,1	0,06	0,06	1,0	2,5	0	122	
15	3	1	2	7	5			0	1	4	3		12	0	5	
644	172	37	21	150	2,0	10	0	10	0,4	0,03	0,10	4,0	7,2	0	200	3.3.19
322	86	18	10	75	1,0	5	0	5	0,2	0,02	0,05	2,0	3,6	0	100	
13	2	2	2	8	7			0	2	1	3		18	0	4	
693	237	20	19	191	6,0	0	0	0	0,6	0,02	0,19	1,8	4,8	0	212	3.3.20
346	118	10	10	96	3,0	0	0	0	0,3	0,01	0,10	0,9	2,4	0	106	
14	3	1	2	10	21			0	3	1	6		12	0	4	
ГОТОВЫЕ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННЫЕ БЛЮДА																3.4
176	221	20	2,2	201	1,7	30	0	30	1,0	0,10	0,16	7,7	15,0	0	250	3.4.1
128	136	20	16	131	1,4	20	0	20	0,3	0,08	0,16	5,6	11,9	0	213	3.4.2

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола	
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%	
3.5	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ													
3.5.1	БАРАНИНА													
3.5.1.1	Барнина жареная по 1-396	100	55,4	22,4	19,4	9,5	74	0	0	0	0	0	0	3,8
		50	27,7	11,2	9,7	4,8	37	0	0	0	0	0	0	1,9
		%с.п. 50		15	12	19	12			0	0			
3.5.1.2	Баранина отварная по 1-392	100	55,9	21,8	17,4	8,5	75	0	0	0	0	0	0	4,9
		50	28,0	10,9	8,7	4,3	38	0	0	0	0	0	0	2,5
		%с.п. 50		15	10	17	13			0	0			
3.5.1.3	Баранина тушеная по 1-422	100	70,7	10,3	12,7	6,3	42	1,4	2,1	3,6	0,4	0,1	0,1	2,3
		125	88,9	12,8	15,8	7,9	53	1,8	2,6	4,4	0,5	0,1	0,1	2,9
		%с.п. 125		17	19	32	18			1	2			
3.5.1.4	Котлеты отбивные по 1-416	100	36,5	20,6	30,6	17,2	11,9	0,2	8,9	9,1	0,9	0	0	2,3
		56	20,4	11,5	17,1	9,6	6,7	0,1	5,0	5,1	0,5	0	0	1,3
		%с.п. 56		15	21	38	22			1	2			
3.5.1.5	Котлеты рубленные по 1-442	100	54,5	13,6	14,8	7,6	51	0,3	12,6	12,9	1,4	0,1	0,1	2,7
		50	27,3	6,8	7,4	3,8	26	0,2	6,3	6,5	0,7	0	0	1,4
		%с.п. 50		9	9	15	9			2	2			
3.5.1.6	Поджарка по 1-408	100	36,2	19,5	35,1	17,3	110	3,8	0,1	3,9	1,0	0,2	0,2	4,2
		65	23,5	12,7	22,8	11,2	72	2,5	0	2,5	0,6	0,1	0,1	2,7
		%с.п. 65		17	27	45	24			1	2			
3.5.1.7	Рагу из баранины по 1-430	100	71,3	5,1	10,1	4,9	29	2,2	7,9	10,1	1,3	0,2	0,2	1,9
		310	221,0	15,8	31,3	15,2	90	6,8	24,5	31,3	4,0	0,6	0,6	5,9
		%с.п. 310		21	38	61	30			9	13			
3.5.1.8	Шницель отбивной по 1-416	100	42,7	21,8	23,2	13,4	93	0,2	8,9	9,1	0,9	0	0	2,3
		56	23,9	12,2	13,0	7,5	52	0,1	5,0	5,1	0,5	0	0	1,3
		%с.п. 56		16	16	30	17			1	2			
3.5.2	ГОВЯДИНА													
3.5.2.1	Азу по 1-432	100	76,1	6,3	4,0	2,7	21	1,7	8,5	10,2	1,1	0,2	0,2	2,1
		300	228,3	18,9	12,0	8,1	63	5,1	25,5	30,6	3,3	0,6	0,6	6,3
		%с.п. 300		25	14	32	21			8	11			
3.5.2.2	Антрекот по 1-404	100	56,8	29,6	11,2	9,2	95	0	0	0	0	0	0	2,4
		50	28,4	14,8	5,6	4,6	48	0	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 50		20	7	18	16			0	0			
3.5.2.3	Бефстроганов по 1-406	100	61,8	16,7	11,3	4,3	62	3,4	2,5	5,9	0,9	0,2	0,2	3,2
		%с.п.100		22	14	17	21			2	3			

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																3.5
БАРАНИНА																3.5.1
1188	334	22	32	190	3,0	0	0	0	0,7	0,08	0,22	7,1	12,6	0	264	3.5.1.1
594	167	11	16	95	1,5	0	0	0	0,4	0,04	0,11	3,6	6,3	0	132	
25	5	1	4	10	11			0	4	3	6		32	0	5	
1595	314	30	33	189	2,7	0	0	0	0,7	0,07	0,18	6,0	10,3	0	244	3.5.1.2
798	157	15	17	95	1,4	0	0	0	0,4	0,04	0,09	3,0	5,2	0	122	
33	4	2	4	10	10			0	4	3	5		26	0	5	
624	253	16	18	108	1,4	0	450	75	0,5	0,10	0,10	2,8	4,9	0,9	170	3.5.1.3
780	316	20	23	135	1,8	0	563	94	0,6	0,12	0,12	3,5	6,1	1,1	213	
33	9	2	6	14	13			9	6	8	7		31	2	9	
650	241	25	35	196	3,6	10	0	10	0,9	0,14	0,15	5,8	10,0	0	394	3.5.1.4
364	135	14	20	110	2,0	5	0	5	0,5	0,08	0,08	3,2	5,6	0	221	
15	4	1	5	11	14			0	5	5	4		20	0	9	
844	210	22	23	122	2,3	0	0	0	0,7	0,08	0,09	2,3	5,0	0	240	3.5.1.5
422	105	11	12	61	1,4	0	0	0	0,4	0,04	0,05	1,2	2,5	0	120	
18	3	1	3	6	10			0	4	3	3		13	0	5	
1211	420	31	32	205	3,1	0	170	23	0,9	0,12	0,14	5,0	9,8	2,1	409	3.5.1.6
787	273	20	21	132	2,1	0	110	18	0,6	0,08	0,09	3,2	6,4	1,4	266	
33	8	2	5	13	14			2	6	5	5		32	2	11	
389	387	19	22	75	1,3	0	1530	255	0,3	0,07	0,07	1,8	5,5	3,8	152	3.5.1.7
1206	1200	59	68	233	4,0	0	4743	790	0,9	0,22	0,22	5,6	17,0	11,8	471	
50	34	6	17	23	28			79	9	15	12		85	17	19	
645	297	24	35	225	3,3	10	0	10	0,9	0,15	0,21	5,8	10,2	0	333	3.5.1.8
361	166	13	20	126	1,8	5	0	5	0,5	0,08	0,12	3,2	5,7	0	186	
15	5	1	5	13	13			0	5	5	7		28	0	7	
ГОВЯДИНА																3.5.2
360	397	17	22	89	1,2	0	70	12	0,3	0,07	0,09	1,7	3,0	3,8	103	3.5.2.1
1080	1191	51	66	267	3,6	0	210	36	0,9	0,21	0,27	5,1	9,0	11,4	309	
45	34	5	17	27	26			4	9	8	15		45	16	12	
576	260	18	32	277	3,0	0	40	7	0,8	0,08	0,24	7,2	12,7	0	220	3.5.2.2
288	130	9	16	139	1,5	0	20	4	0,4	0,04	0,12	3,6	6,4	0	110	
12	4	1	4	14	11			0	4	3	6		32	0	4	
803	312	38	24	180	1,9	30	50	38	2,0	0,08	0,15	4,0	7,2	0,8	193	3.5.2.3
33	9	4	6	18	14			4	20	5	8		35	1	8	

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.2.4	Биточки паровые по 1-454	100	62,0	14,5	10,8	5,3	43	1,2	7,9	9,1	0,8	0,1	2,7
		50	31,0	7,3	5,4	2,7	22	0,6	4,0	4,6	0,4	0	1,3
		%с.п. 50		10	7	11	7			1	1		
3.5.2.5	Биточки с рисом по 1-446	100	68,2	5,0	5,5	2,3	14	0,9	17,6	18,5	1,1	0,1	1,6
		235	160,3	11,8	12,9	5,4	33	2,1	41,4	43,5	2,6	0,2	3,7
		%с.п. 235		16	16	22	11			12	9		
3.5.2.6	Бифштекс по 1-400	100	57,2	29,2	11,2	9,2	95	0	0	0	0	0	2,4
		50	28,6	14,6	5,6	4,6	48	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 50		19	7	18	16			0	0		
3.5.2.7	Бифштекс с яйцом по 1-402	100	55,5	21,5	20,8	7,8	280	0,4	0	0,4	0	0	1,8
		90	50,0	19,3	18,7	7,0	252	0,4	0	0,4	0	0	1,6
		%с.п. 90		26	23	28	84			0	0		
3.5.2.8	Бифштекс рубленый по 1-438	100	54,2	18,4	25,6	8,1	58	0	0	0	0	0	1,8
		53	28,6	9,8	13,6	4,3	31	0	0	0	0	0	1,0
		%с.п. 53		13	16	17	10			0	0		
3.5.2.9	Говядина жареная по 1-396	100	61,8	28,4	6,0	2,8	78	0	0	0	0	0	3,8
		50	30,9	14,2	3,0	1,4	39	0	0	0	0	0	1,9
		%с.п. 50		19	4	6	13			0	0		
3.5.2.10	Говядина отварная по 1-392	100	53,9	25,8	16,8	8,6	97	0	0	0	0	0	3,5
		50	27,0	12,9	8,4	4,3	49	0	0	0	0	0	1,7
		%с.п. 50		17	10	17	17			0	0		
3.5.2.11	Бутерброд с отварной говядиной по 1-46	50	21,9	7,6	3,7	1,8	19	0,3	13,9	14,2	1,3	0,1	1,3
		%с.п. 50		10	4	7	6			4	4		
3.5.2.12	Говядина тушеная по 1-422	100	74,9	13,6	5,4	4,6	48	1,3	2,0	3,3	0,4	0,1	2,3
		125	93,6	17,0	6,8	5,8	60	1,6	2,5	4,1	0,5	0,1	2,9
		%с.п. 125		23	8	23	20			1	1		
3.5.2.13	Жаркое по-домашнему по 1-426	100	75,1	6,5	4,0	2,7	21	1,7	9,4	11,1	1,2	0,1	2,0
		300	225,3	19,5	12,0	8,1	63	5,1	28,2	33,3	3,6	0,3	6,0
		%с.п.		26	14	32	21			9	12		
3.5.2.14	Зразы рубленые по 1-448	100	54,6	12,1	15,7	7,6	71	3,5	9,6	13,1	2,2	0,2	2,1
		70	38,2	8,5	11,0	5,3	50	2,5	6,6	9,1	1,5	0,2	1,5
		%с.п. 70		11	13	21	17			3	5		
3.5.2.15	Котлеты рубленые по 1-444	100	57,6	14,2	11,4	6,4	44	0,4	12,6	13,0	1,3	0,1	2,4
		50	28,8	7,1	5,7	3,2	22	0,2	6,3	6,5	0,7	0,1	1,2
		%с.п. 50		9	7	13	7			2	2		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
775	220	44	29	150	1,2	20	0	20	0,6	0,07	0,15	3,3	6,1	0,2	192	3.5.2.4
386	110	22	15	75	0,6	10	0	10	0,3	0,04	0,08	1,7	3,1	0,1	96	
16	3	2	4	8	4			1	3	3	4		16	0	4	
499	109	33	18	80	0,7	0	20	3	0,9	0,04	0,05	1,1	2,0	0	144	3.5.2.5
1173	256	78	42	188	1,6	0	47	7	2,1	0,09	0,12	2,6	4,7	0	338	
49	7	8	10	19	12			1	21	6	7		24	0	14	
572	296	20	34	282	3,6	0	40	7	0,8	0,40	0,30	7,8	12,9	0	216	3.5.2.6
286	148	10	17	141	1,8	0	20	4	0,4	0,07	0,15	3,6	6,4	0	108	
12	4	1	4	14	13			0	4	5	8		32	0	4	
387	227	37	24	242	3,1	110	20	113	2,0	0,10	0,37	4,4	8,7	0	275	3.5.2.7
348	204	33	22	218	2,8	99	18	102	1,8	0,09	0,33	4,0	7,8	0	245	
15	6	3	5	22	20			10	18	6	18		39	0	10	
461	191	14	24	150	1,2	0	40	7	0,9	0,05	0,15	4,0	7,6	0	306	3.5.2.8
244	101	7	13	80	0,6	0	21	4	0,5	0,03	0,08	2,0	4,0	0	162	
10	3	1	3	8	5			0	5	2	4		20	0	6	
1104	284	26	36	264	3,6	0	0	0	0,3	0,10	0,30	7,1	12,6	0	168	3.5.2.9
552	142	13	18	132	1,8	0	0	0	0,2	0,05	0,15	3,6	6,3	0	84	
23	4	1	5	13	13			0	2	3	8		32	0	3	
1094	215	30	31	184	1,5	0	0	0	0,5	0,05	0,16	3,6	8,7	0	254	3.5.2.10
547	108	15	16	92	0,8	0	0	0	0,3	0,05	0,08	1,8	4,4	0	127	
23	3	1	4	8	6			0	3	2	4		22	0	5	
346	84	13	16	73	1,3	0	0	0	0,5	0,07	0,06	1,2	2,7	0	122	3.5.2.11
14	2	1	4	7	9			0	5	5	3		14	0	5	
612	307	17	22	146	1,6	0	460	77	0,6	0,12	0,13	3,2	5,8	0,9	116	3.5.2.12
765	384	21	28	183	2,0	0	575	96	0,7	0,15	0,16	4,0	7,3	1,1	145	
32	11	2	7	18	14			10	7	10	9		36	2	6	
391	473	16	22	94	1,4	0	60	10	0,3	0,08	0,10	1,9	3,3	4,6	108	3.5.2.13
1173	1419	48	66	282	4,2	0	180	30	0,9	0,24	0,30	5,7	9,9	13,8	324	
49	40	5	17	28	30			3	9	16	17		50	20	13	
527	205	31	26	126	1,5	10	20	13	0,8	0,09	0,13	2,5	5,0	4,7	244	3.5.2.14
369	144	22	18	88	1,1	7	14	9	0,6	0,06	0,09	1,8	3,5	3,3	171	
15	4	2	4	9	8			1	6	4	5		18	21	7	
715	198	21	26	129	1,5	0	10	2	0,8	0,08	0,12	3,3	6,1	0	213	3.5.2.15
358	99	11	13	65	0,8	0	5	1	0,4	0,04	0,06	1,6	3,1	0	107	
15	3	1	3	7	6			0	4	3	3		16	0	4	

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.2.16	Закрытый бутерброд с говяжьими котлетами по 1-54	100	47,8	11,1	6,2	3,3	22	0,8	29,4	30,2	2,8	0,2	1,8
		%с.п100		15	7	13	7			8	9		
3.5.2.17	Мясо духовое по 1-424	100	75,4	6,6	3,8	2,6	20	2,2	8,5	10,7	1,3	0,2	2,0
		298	224,7	19,7	11,3	7,7	60	6,5	25,3	31,9	3,9	0,6	5,8
		%с.п. 298		26	14	31	20			9	13		
3.5.2.18	Окрошка мясная со сметаной по 1-192	100	88,2	2,1	1,7	0,6	17	4,8	1,5	6,3	0,2	0,3	1,2
		510	449,8	10,7	8,7	3,1	87	24,4	7,7	32,1	1,0	1,5	6,1
		%с.п. 510		14	10	12	29			9	9		
3.5.2.19	Окрошка мясная на кефире по 1-194	100	90,0	2,8	1,1	0,5	16	2,8	1,5	4,3	0,3	0,3	1,2
		500	450,0	15,0	5,5	2,5	80	14,0	7,5	21,5	1,5	1,5	6,0
		%с.п. 500		10	7	10	27			6	5		
3.5.2.20	Поджарка по 1-408	100	51,6	24,9	13,6	10,1	92	3,9	0,1	4,0	1,0	0,2	4,7
		65	33,5	16,2	8,8	6,6	60	2,5	0,1	2,6	0,7	0,1	3,1
		%с.п. 65		22	11	26	20			1	2		
3.5.2.21	Ромштекс по 1-418	100	51,9	24,9	11,3	8,4	99	0,2	8,4	8,6	0,9	0	2,4
		58	30,1	14,4	6,6	4,9	57	0,1	4,9	5,0	0,5	0	1,4
		%с.п. 58		19	8	19	19			1	2		
3.5.2.22	Рулет мясной с луком и яйцом по 1-450	100	68,6	12,3	7,0	2,8	90	1,7	6,4	8,1	1,2	0,2	2,6
		142	97,4	17,5	9,9	4,0	128	2,4	9,1	11,5	1,7	0,3	3,7
		%с.п. 142		23	12	16	43			3	3		
3.5.2.23	Салат мясной говяжий по 1-80	100	66,8	5,3	18,8	3,3	75	1,6	5,5	7,1	0,7	0,1	1,2
		150	100,2	7,9	28,2	4,9	112	2,4	8,2	10,6	1,0	0,2	1,8
		%с.п. 150		11	34	19	37			3	3		
3.5.2.24	Сардельки говяжьи отварные по 1-394	100	66,2	11,4	18,2	6,6	50	0,4	0,8	1,2	0,2	0	2,8
		50	33,1	5,7	9,1	3,3	25	0,2	0,4	0,6	0,1	0	1,4
		%с.п. 50		8	11	13	8			0	0		
3.5.2.25	Солянка сборная мясная по 1-168	100	91,7	2,1	2,8	1,5	7	1,2	0,1	1,3	0,3	0,1	1,7
		500	458,5	10,5	14,0	7,5	35	6,0	0,5	6,5	1,5	0,5	8,5
		%с.п. 500		14	17	30	12			2	5		
3.5.2.26	Сосиски говяжьи отварные по 1-394	100	65,9	10,4	20,0	8,6	52	0,2	0,6	0,8	0	0	2,9
		50	33,0	5,2	10,0	4,3	26	0,1	0,3	0,4	0	0	1,4
		%с.п. 50		7	12	17	9			0	0		
3.5.2.27	Тефтели (вариант 1) по 1-452	100	70,4	7,4	9,1	4,2	21	2,8	6,8	9,6	1,3	0,1	2,1
		110	77,5	8,1	10,0	4,6	23	3,1	7,5	10,6	1,4	0,1	2,3
		%с.п. 110		11	12	18	8			3	5		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
574	164	22	30	108	1,7	0	0	0	1,0	0,12	0,08	2,5	4,6	0	224	3.5.2.16
24	5	2	8	11	12			0	10	8	4		23	0	9	
378	413	21	24	94	1,2	0	1320	222	0,3	0,08	0,09	1,8	3,1	3,8	104	3.5.2.17
1127	1230	61	71	278	3,6	0	3934	662	0,9	0,24	0,27	5,4	9,2	11,3	307	
47	35	6	18	28	25			66	9	16	15		46	16	12	3.5.2.18
293	95	19	7	26	0,4	10	180	40	0,2	0,04	0,07	0,8	1,2	5,0	52	
1494	484	98	37	133	2,0	51	918	204	1,0	0,21	0,36	4,1	6,1	25,5	264	3.5.2.19
62	14	10	9	13	14			20	10	14	20		30	36	11	
297	132	58	12	55	0,4	0	170	28	0,2	0,03	0,09	0,4	1,0	5,5	39	3.5.2.20
1485	660	290	60	275	2,0	0	850	140	1,0	0,15	0,45	2,0	5,0	27,5	195	
62	19	29	15	28	14			14	10	10	25		25	39	8	3.5.2.21
1173	492	31	32	261	3,0	0	220	37	0,8	0,11	0,22	6,2	11,0	2,1	237	
762	320	20	20	170	1,9	0	143	24	0,5	0,07	0,14	4,0	7,2	1,4	154	3.5.2.22
32	9	2	5	17	14			2	5	5	8		36	2	6	
585	297	23	36	252	2,9	10	30	15	0,9	0,13	0,24	5,4	10,3	0	237	3.5.2.23
339	172	13	21	146	1,7	6	17	9	0,5	0,08	0,14	3,1	6,0	0	137	
14	5	1	5	15	12			1	5	5	8		30	0	5	3.5.2.24
648	262	38	27	142	1,5	30	160	57	0,6	0,06	0,14	2,4	4,9	2,9	146	
920	372	54	38	202	2,1	43	227	81	0,9	0,09	0,20	3,4	7,0	4,1	207	3.5.2.25
38	11	5	10	20	15			8	9	6	11		35	6	8	
287	276	28	21	78	1,1	30	80	43	7,1	0,06	0,10	1,0	2,2	7,7	219	3.5.2.26
430	413	42	31	117	1,5	45	120	65	10,7	0,10	0,15	1,5	3,3	11,6	329	
18	12	4	16	12	11			7	107	7	8		17	17	13	3.5.2.27
823	193	26	16	131	1,8	0	0	0	0,4	0,04	0,09	2,2	4,5	0	215	
412	96	13	8	65	0,9	0	0	0	0,2	0,02	0,04	1,1	2,2	0	108	3.5.2.28
17	3	1	2	7	6			0	2	1	2		11	0	4	
332	66	16	7	88	0,3	7	58	16	0,1	0,02	0,02	0,2	0,6	0,9	39	3.5.2.29
1660	330	80	35	440	1,5	35	290	80	0,5	0,10	0,10	1,0	3,0	4,5	195	
69	9	8	9	44	11			8	5	7	6		15	6	8	3.5.2.30
891	200	25	15	139	1,8	0	0	0	0,5	0,03	0,09	2,6	4,7	0	225	
446	100	12	8	70	0,9	0	0	0	0,2	0,02	0,04	1,3	2,4	0	112	3.5.2.31
19	3	1	2	7	6			0	2	1	2		12	0	4	
546	165	22	19	107	0,8	0	310	52	0,7	0,04	0,06	1,6	3,0	0,9	150	3.5.2.32
601	182	24	21	118	0,9	0	341	57	0,8	0,04	0,07	1,8	3,3	1,0	165	
25	5	2	5	12	6			6	8	3	4		17	1	7	

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.2.28	Шницель рубленый по 1-442	100	46,0	17,5	24,9	7,9	172	0,2	8,8	9,0	0,9	0	1,7
		75	34,5	13,1	18,7	5,9	129	0,2	6,4	6,6	0,7	0	1,3
		%с.п. 75		17	23	24	43			2	2		
3.5.3	ГОВЯЖЬИ СУБПРОДУКТЫ												
3.5.3.1	Оладьи из печени по 1-456	100	53,7	17,5	14,2	6,1	232	0,2	7,6	11,7	0,6	0	2,3
		101	54,3	17,7	14,3	6,2	234	0,2	7,7	11,8	0,6	0	2,3
		%с.п. 101		24	17	25	78			3	2		
3.5.3.2	Паштет из печени по 1-108	100	61,1	18,1	11,1	3,9	272	1,4	0	7,0	0,5	0	2,2
		%с.п. 100		24	13	16	91			2	2		
3.5.3.3	Печень жареная по 1-420	100	54,3	22,8	10,2	4,7	234	0,1	6,0	9,4	0,3	0	3,0
		50	27,1	11,4	5,1	2,4	117	0	3,0	4,7	0,2	0	1,5
		%с.п. 50		15	6	10	39			1	1		
3.5.3.4	Печень тушеная в соусе по 1-428	100	65,6	13,5	9,2	4,6	185	1,3	4,0	8,6	0,6	0,1	2,4
		%с.п. 100		18	11	18	62			2	2		
3.5.3.5	Почки жареные в соусе по 1-418	100	73,1	13,6	6,1	1,5	250	1,7	1,4	4,8	0,2	0	2,2
		%с.п. 100		18	7	6	83			1	1		
3.5.3.6	Почки тушеные по 1-430	100	76,0	11,1	5,5	2,2	185	2,0	1,7	5,3	0,4	0,1	1,6
		125	95,0	13,9	6,9	2,8	232	2,5	2,1	6,6	0,5	0,1	2,0
		%с.п. 125		19	8	11	77			2	2		
3.5.3.7	Почки по-русски по 1-436	100	76,8	5,7	3,3	0,7	86	2,9	7,7	11,3	1,5	0,2	1,2
		300	230,4	17,1	9,9	2,1	256	8,7	23,1	33,9	4,5	0,6	3,6
		%с.п. 300		23	12	8	85			9	15		
3.5.3.8	Сердце тушеное в соусе по 1-428	100	75,6	10,3	6,3	2,4	83	2,0	1,7	5,0	0,4	0,1	2,3
		125	94,5	12,9	7,9	3,0	104	2,5	2,1	6,3	0,5	0,1	2,8
		%с.п. 125		17	9	12	35			2	2		
3.5.3.9	Язык отварной по 1-394	100	53,5	24,0	15,0	6,0	186	0	0	2,7	0	0	4,8
		50	26,7	12,0	7,5	3,0	93	0	0	1,4	0	0	2,4
		%с.п. 50		16	9	12	31			0	0		
3.5.4	СВИНИНА												
3.5.4.1	Котлеты отбивные по 1-414	100	30,2	17,5	40,3	14,6	97	0,2	8,2	8,8	0,9	0,1	2,2
		58	17,5	10,2	23,3	8,5	56	0,1	5,0	5,1	0,5	0,1	1,3
		%с.п. 58		14	28	34	19			1	2		
3.5.4.2	Котлеты рубленые по 1-440	100	38,8	13,6	45,7	16,6	87	0	0	0	0	0	1,9
		50	19,4	6,8	22,8	8,3	44	0	0	0	0	0	0,9
		%с.п. 50		9	27	33	15			0	0		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
446	199	18	28	151	1,6	10	30	15	1,1	0,07	0,17	3,8	7,4	0	331	3.5.2.28
335	149	14	21	113	1,2	8	23	12	0,8	0,05	0,13	2,9	5,6	0	248	
14	4	1	5	11	9			1	8	3	7		28	0	10	
ГОВЯЖЬИ СУБПРОДУКТЫ																3.5.3
492	247	14	20	274	5,7	7770	840	7910	1,9	0,27	1,95	8,3	12,1	8,1	230	3.5.3.1
497	250	14	20	278	5,8	7848	848	7989	1,9	0,27	1,97	8,4	12,2	8,2	232	
21	7	1	5	28	41			799	19	18	109		61	12	9	
290	252	25	22	345	7,5	7450	1790	7748	1,2	1,04	2,06	9,5	12,8	1,9	177	3.5.3.2
12	7	2	6	34	54			775	12	69	114		64	3	7	
606	264	18	22	424	9,2	9500	1220	9703	1,5	0,32	2,60	11,5	16,6	14,0	208	3.5.3.3
303	132	9	11	212	4,6	4750	610	4851	0,8	0,16	1,30	5,8	8,3	7,0	104	
13	4	1	3	21	33			485	8	11	72		42	10	4	
564	234	30	17	239	5,0	5240	700	5357	1,0	0,19	1,41	6,2	9,1	12,7	159	3.5.3.4
24	7	3	4	24	36			536	10	13	78		46	18	6	
727	124	16	22	174	4,7	180	320	233	2,2	0,17	0,95	2,6	5,8	2,0	122	3.5.3.5
30	4	2	6	17	34			23	22	11	53		29	3	5	
447	96	24	18	136	3,9	150	390	215	1,0	0,14	0,76	2,1	4,6	1,4	109	3.5.3.6
559	120	30	23	170	4,9	188	488	269	1,3	0,18	0,95	2,6	5,7	1,8	136	
23	3	3	6	17	35			27	13	12	53		28	3	5	
196	172	22	21	78	2,0	60	1010	228	1,1	0,08	0,34	1,2	2,4	2,3	96	3.5.3.7
588	516	66	63	234	6,0	180	3030	684	3,3	0,24	1,02	3,6	7,2	6,9	288	
25	15	7	16	23	43			68	33	16	57		36	10	12	
630	143	19	20	139	2,8	10	390	75	0,8	0,13	0,31	2,2	4,3	0,8	113	3.5.3.8
788	179	24	25	174	3,5	13	479	94	1,0	0,16	0,39	2,8	5,1	1,0	141	
33	5	2	6	17	25			9	10	11	22		26	1	6	
1634	146	34	26	262	5,4	0	0	0	0,7	0,08	0,28	5,3	9,6	0	231	3.5.3.9
817	73	17	13	131	2,7	0	0	0	0,4	0,04	0,14	2,7	4,8	0	116	
34	3	2	3	13	19			0	4	2	8		24	0	5	
СВИНИНА																3.5.4
572	183	25	27	183	2,4	10	0	10	0,7	0,83	0,15	2,9	7,0	0	470	3.5.4.1
332	106	15	16	106	1,4	6	0	6	0,4	0,48	0,09	1,7	4,1	0	273	
14	3	2	4	11	10			1	4	32	5		21	0	11	
517	117	14	20	121	1,6	0	0	0	0,5	0,58	0,13	2,8	5,8	0	466	3.5.4.2
257	58	7	10	60	0,8	0	0	0	0,3	0,29	0,07	1,4	2,9	0	233	
11	2	1	2	6	6			0	3	19	4		15	0	9	

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.4.3	Поджарка по 1-406	100	26,3	15,7	49,3	19,4	93	4,0	0,2	4,2	0,1	0,2	4,2
		65	17,1	10,2	32,0	12,6	60	2,6	0,1	2,7	0,1	0,1	2,7
		%с.п. 65		14	39	50	20			1	0		
3.5.4.4	Поросенок жареный по 1-400	100	66,0	26,4	4,5	1,8	36	0,2	0	0,2	0	0	2,9
		75	49,5	19,8	3,4	1,4	27	0,2	0	0,2	0	0	2,2
		%с.п. 75		26	4	6	9			0	0		
3.5.4.5	Свинина жареная по 1-396	100	50,6	19,6	26,2	9,5	53	0	0	0	0	0	3,6
		50	25,3	9,8	13,1	4,8	27	0	0	0	0	0	1,8
		%с.п. 50		13	16	19	9			0	0		
3.5.4.6	Свинина отварная по 1-390	100	41,1	22,5	31,5	11,7	76	0	0	0	0	0	4,9
		50	20,5	11,3	15,8	5,9	38	0	0	0	0	0	2,5
		%с.п. 50		15	19	23	13			0	0		
3.5.4.7	Свинина тушеная по 1-422	100	64,4	9,0	20,4	7,5	39	1,4	2,1	3,5	0,4	0,1	2,2
		125	80,5	11,2	25,5	9,4	49	1,8	2,6	4,4	0,5	0,1	2,8
		%с.п. 125		15	31	38	16			1	1		
3.5.4.8	Шницель отбивной по 1-416	100	36,7	19,0	32,2	11,6	80	0,2	8,6	8,8	0,9	0,1	2,3
		58	21,3	11,0	18,7	6,7	46	0,1	5,0	5,1	0,5	0,1	1,3
		%с.п. 58		15	23	27	15			1	2		
3.5.4.9	Шницель рубленный по 1-442	100	32,4	13,5	42,5	15,6	105	0,2	8,8	9,0	0,9	0	1,7
		75	24,3	10,1	31,9	11,7	79	0,2	6,6	6,8	0,7	0	1,3
		%с.п. 75		13	38	47	28			2	2		
3.5.4.10	Эскалоп по 1-412	100	47,5	18,1	32,3	11,8	63	0	0	0	0	0	2,1
		54	25,3	9,8	17,4	6,4	34	0	0	0	0	0	1,1
		%с.п. 54		13	21	25	11			0	0		
3.5.5	ИЗ МЯСА КРОЛИКА												
3.5.5.1	Кролик жареный по 2-18	100	50,8	31,5	12,7	5,4	31	0,1	0	0,1	0	0	4,9
		55 (75)	27,9	17,3	7,0	3,0	20	0	0	0	0	0	2,7
		%с.п. 55		23	8	12	6			0	0		
3.5.5.2	Кролик отварной по 2-6	100	62,1	25,5	10,4	4,7	38	0	0	0	0	0	2,0
		55 (75)	34,1	14,0	5,7	2,6	21	0	0	0	0	0	1,1
		%с.п. 55		19	7	10	7			0	0		
3.5.5.3	Рагу из кролика по 2-10	100	73,4	6,4	6,1	1,7	9	3,0	7,4	10,4	1,6	0,2	1,9
		305 (325)	223,8	19,5	18,6	5,2	27	9,1	22,6	31,7	4,9	0,6	5,8
		%с.п. 325		26	22	21	3			9	16		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
1121	339	31	26	186	2,2	0	150	25	0,8	0,83	0,13	2,6	6,0	2,1	524	3.5.4.3
729	220	20	17	121	1,4	0	98	16	0,5	0,54	0,08	1,7	3,9	1,4	341	
30	6	2	4	12	10			2	5	36	4		20	2	14	
720	315	27	26	245	1,7	10	0	10	0,4	0,68	0,23	4,4	13,0	0	147	3.5.4.4
540	236	20	20	184	1,3	7	0	7	0,3	0,51	0,17	3,3	9,8	0	110	
23	7	2	5	18	9			1	3	59	9		49	0	4	
1128	208	22	22	160	1,8	0	0	0	0,4	0,62	0,20	2,0	6,4	0	314	3.5.4.5
564	104	11	11	80	0,9	0	0	0	0,2	0,31	0,10	1,0	3,2	0	157	
24	3	1	3	8	6			0	2	21	6		16	0	6	
1541	226	30	27	182	1,7	0	0	0	0,4	0,69	0,18	2,3	7,3	0	373	3.5.4.6
771	113	15	14	91	0,8	0	0	0	0,2	0,35	0,09	1,2	3,7	0	187	
32	3	2	3	9	6			0	2	23	5		19	0	7	
597	187	16	14	93	0,9	0	400	67	0,4	0,33	0,08	1,0	2,9	0,9	235	3.5.4.7
746	233	20	18	116	1,1	0	500	83	0,5	0,40	0,10	1,3	3,6	1,1	293	
31	7	2	4	12	8			8	5	27	5		18	2	12	
582	235	24	38	198	1,9	10	0	10	0,7	0,84	0,16	2,7	6,9	0	403	3.5.4.8
338	136	14	22	115	1,1	6	0	6	0,4	0,49	0,09	1,6	4,0	0	233	
14	4	1	6	12	8			1	4	33	5		20	0	9	
429	130	18	25	125	1,9	10	0	10	0,7	0,55	0,15	2,7	5,7	0	473	3.5.4.9
322	98	14	19	94	1,4	8	0	8	0,5	0,41	0,11	2,0	4,3	0	394	
13	3	1	5	9	10			1	5	27	6		22	0	14	
507	172	17	24	180	2,0	0	0	0	0,4	0,92	0,14	3,0	7,0	0	363	3.5.4.10
274	93	9	13	97	1,1	0	0	0	0,2	0,50	0,07	1,6	3,8	0	196	
11	3	1	3	10	8			0	2	33	4		19	0	8	
ИЗ МЯСА КРОЛИКА																3.5.5
1298	414	40	29	215	4,2	0	0	0	1,5	0,11	0,17	6,4	12,9	6,0	241	3.5.5.1
714	228	22	16	188	2,3	0	0	0	0,8	0,06	0,09	3,5	7,1	3,3	133	
30	7	2	4	19	17			0	8	4	5		36	5	5	
196	238	44	25	184	3,5	10	0	10	0,5	0,10	0,15	4,8	11,3	0	194	3.5.5.2
108	131	24	14	101	1,9	6	0	6	0,3	0,06	0,08	2,6	6,2	0	107	
4	4	2	3	10	14			1	3	4	4		31	0	4	
401	392	20	22	91	1,4	0	1320	220	0,9	0,08	0,08	2,3	3,8	4,6	123	3.5.5.3
1223	1197	62	68	279	4,3	0	4026	671	2,7	0,25	0,25	7,1	11,6	14,0	375	
51	34	6	17	28	31			67	27	17	14		58	20	15	

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.6	ИЗ МЯСА БРОЙЛЕРОВ (ЦЫПЛЯТ)												
3.5.6.1	Цыплята жареные по 2-14	100	53,9	24,0	18,3	4,5	74	0,1	0	0,1	0	0	3,7
		54 (75)	29,1	13,0	9,9	2,4	40	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 54		17	12	10	13			0	0		
3.5.6.2	Цыплята жареные табака по 2-20	100	52,9	24,8	20,2	7,3	89	0,1	0	0,1	0	0	2,0
		144 (200)	76,1	35,7	29,1	10,5	128	0,1	0	0,1	0	0	2,9
		%с.п. 200		48	35	42	43			0	0		
3.5.6.3	Цыплята отварные по 2-4	100	63,5	21,1	13,6	3,5	70	0	0	0	0	0	1,8
		54 (75)	34,3	11,4	7,3	1,9	38	0	0	0	0	0	1,0
		%с.п. 75		15	9	8	13			0	0		
3.5.6.4	Котлеты рубленные по 2-22	100	50,4	15,2	13,6	3,5	34	1,3	12,2	13,5	1,2	0,1	6,0
		50	25,2	7,6	6,8	1,8	17	0,7	6,1	6,8	0,6	0	3,0
		%с.п. 50		10	8	7	6			2	2		
3.5.6.5	Рагу из цыплят по 2-8	100	74,5	6,2	7,1	1,7	21	2,0	6,9	8,9	1,2	0,2	1,9
		300 (325)	223,5	18,6	21,3	5,1	62	6,0	20,7	26,7	3,6	0,6	5,7
		%с.п. 300		25	26	20	21			7	12		
3.5.7	ИЗ МЯСА КУР												
3.5.7.1	Биточки паровые по 2-24	100	58,8	18,6	7,2	3,7	33	1,4	7,9	9,3	0,7	0	5,4
		50	29,4	9,3	3,6	1,9	17	0,7	4,0	4,7	0,4	0	2,7
		%с.п. 50		12	4	7	6			1	1		
3.5.7.2	Котлеты куриные по 2-20	100	49,7	18,2	10,4	2,4	21	1,3	12,5	13,8	1,2	0,1	6,6
		50	24,8	9,1	5,2	1,2	10	0,7	6,2	6,9	0,6	0	3,3
		%с.п. 50		12	6	5	3			2	2		
3.5.7.3	Курица жареная по 2-16	100	52,9	23,3	19,8	4,8	71	0,1	0	0,1	0	0	3,9
		56 (75)	29,6	13,0	11,1	2,7	40	0	0	0	0	0	2,2
		%с.п. 56		17	13	11	13			0	0		
3.5.7.4	Курица жареная во фритюре по 2-20	100	45,6	24,5	11,2	2,8	31	0,2	13,1	13,3	1,3	0	4,1
		56 (75)	25,5	13,7	6,3	1,6	17	0,1	7,3	7,4	0,7	0	2,3
		%с.п. 56		18	7	6	6			2	2		
3.5.7.5	Курица отварная по 2-4	100	59,5	22,6	17,0	4,1	75	0	0	0	0	0	0,9
		57 (75)	33,9	12,9	9,7	2,3	43	0	0	0	0	0	0,5
		%с.п. 57		17	12	9	14			0	0		
3.5.7.6	Курица тушеная с овощами по 2-14	100	74,4	5,5	7,1	1,5	18	3,2	6,4	9,6	1,4	0,2	1,8
		356 (375)	264,8	19,6	25,3	5,3	64	11,4	22,8	34,2	4,9	0,7	6,4
		%с.п. 356		26	30	21	21			10	16		

Мясо

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ИЗ МЯСА БРОЙЛЕРОВ (ЦЫПЛЯТ)																3.5.6
1131	235	44	22	178	1,9	70	0	70	1,2	0,07	0,15	9,0	13,4	0	261	3.5.6.1
611	127	24	12	96	1,0	38	0	38	0,6	0,04	0,08	4,9	7,2	0	141	
25	4	2	3	10	7			4	6	3	5		36	0	6	
459	300	49	66	126	1,4	90	60	100	0,3	0,10	0,16	7,2	13,7	0,2	281	3.5.6.2
661	432	71	95	181	2,0	130	86	144	0,4	0,14	0,23	10,4	19,7	0,3	405	
27	12	7	24	18	14			14	4	10	13		99	0	16	
248	178	39	20	143	1,8	20	0	20	0,3	0,04	0,14	4,8	10,5	0	211	3.5.6.3
134	96	21	11	77	1,0	11	0	11	0,2	0,02	0,08	2,6	5,7	0	114	
6	3	2	3	8	7			1	2	1	4		28	0	5	
2372	236	44	26	96	2,2	20	40	27	1,8	0,08	0,14	4,3	8,4	0,2	238	3.5.6.4
1186	118	22	13	48	1,1	10	20	14	0,9	0,04	0,07	2,2	4,2	0,1	119	
49	3	2	3	5	8			1	9	3	4		21	0	5	
410	385	18	20	78	0,9	10	1330	232	0,9	0,07	0,07	2,0	3,4	4,6	125	3.5.6.5
1230	1155	54	60	234	2,7	30	3990	696	2,7	0,21	0,21	6,0	10,2	13,8	375	
51	33	5	15	23	19			70	27	14	12		51	20	15	
ИЗ МЯСА КУР																3.5.7
2048	208	50	30	160	1,4	40	0	40	1,2	0,06	0,09	5,1	8,7	0	176	3.5.7.1
1024	104	25	15	80	0,7	20	0	20	0,6	0,03	0,05	2,6	4,4	0	88	
43	3	2	4	8	5			2	6	2	3		22	0	4	
2392	254	58	30	108	1,8	40	0	40	1,8	0,08	0,16	5,8	9,9	0,8	222	3.5.7.2
1196	127	29	15	54	0,9	20	0	20	0,9	0,04	0,08	2,9	5,0	0,4	111	
50	4	3	4	5	6			2	9	3	4		25	0	4	
1075	246	50	25	230	1,8	70	0	70	1,0	0,05	0,11	7,4	13,6	1,5	272	3.5.7.3
602	138	28	14	129	1,0	39	0	39	0,6	0,03	0,06	4,1	7,6	0,8	152	
25	4	3	4	13	7			4	6	2	3		38	1	6	
1688	229	25	28	141	1,8	0	0	0	1,8	0,05	0,07	6,6	8,9	1,1	251	3.5.7.4
945	128	14	16	79	1,0	0	0	0	1,0	0,03	0,04	3,7	5,0	0,6	140	
39	4	1	4	8	7			0	10	2	2		25	1	6	
277	163	33	19	156	1,6	40	0	40	0,4	0,04	0,12	6,1	12,1	1,4	244	3.5.7.5
158	93	19	11	89	0,9	23	0	23	0,2	0,02	0,07	3,5	6,9	0,8	159	
7	3	2	3	8	6			2	2	1	4		34	1	6	
345	337	27	25	106	0,9	20	2210	388	0,8	0,06	0,08	2,4	3,7	4,0	125	3.5.7.6
1228	1199	96	89	377	3,2	71	7871	1381	2,8	0,21	0,28	8,5	13,2	14,2	445	
51	34	10	22	38	23			138	28	14	16		65	20	18	

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.7.7	Рагу из кур по 2-8	100	74,3	6,0	8,0	1,7	20	1,6	6,9	8,5	1,1	0,2	1,9
		307 (325)	228,1	18,4	24,6	5,2	61	14,9	21,2	26,1	3,4	0,6	5,8
		%с.п. 307		24	30	21	20			7	11		
3.5.7.8	Салат с курицей по 1-82	100	75,5	5,7	9,9	1,6	18	2,5	3,5	6,0	1,2	0,5	1,2
		150	113,2	8,6	14,8	2,4	27	3,7	5,3	9,0	1,8	0,7	1,8
		%с.п. 150		11	18	10	9			2	6		
3.5.7.9	Фрикадельки куриные по 2-26	100	63,8	18,2	6,5	3,0	29	1,2	6,6	7,8	0,6	0	3,1
		%с.п. 100		24	8	12	10			2	2		
3.5.8	ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ												
3.5.8.1	Котлеты из индейки по 2-22	100	52,2	18,6	12,2	3,0	64	1,1	7,6	8,7	1,4	0,1	6,8
		50	26,1	9,3	6,1	1,5	32	0,6	3,8	4,4	0,7	0	3,4
		%с.п. 50		12	7	6	10			1	2		
3.5.8.2	Индейка жареная по 2-16	100	51,7	23,4	20,7	5,6	174	0,1	0	0,1	0	0	4,1
		58 (75)	30,0	13,6	12,6	3,3	101	0	0	0	0	0	2,4
		%с.п. 58		18	15	13	34			0	0		
3.5.8.3	Индейка отварная по 2-6	100	54,7	23,6	19,8	5,2	189	0	0	0	0	0	1,9
		58 (75)	31,7	13,7	11,5	3,0	110	0	0	0	0	0	1,1
		%с.п. 58		18	14	12	37			0	0		
3.5.8.4	Рагу из индейки по 2-10	100	74,2	6,0	7,9	1,9	50	1,7	7,2	8,9	1,0	0,2	1,8
		308 (325)	228,5	18,5	24,3	5,9	154	5,2	22,2	27,4	3,1	0,6	5,5
		%с.п. 325		25	29	23	51			8	10		
3.5.9	ИЗ МЯСА УТКИ												
3.5.9.1	Утка жареная по 2-16	100	38,4	23,2	34,9	9,4	51	0,1	0	0,1	0	0	3,4
		58 (75)	22,3	13,5	20,2	5,4	29	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 58		18	24	21	10			0	0		
3.5.9.2	Утка отварная по 2-6	100	45,4	18,1	34,6	9,2	54	0	0	0	0	0	1,9
		59 (75)	26,8	10,7	20,4	5,4	32	0	0	0	0	0	1,1
		%с.п. 59		14	25	21	10			0	0		
3.5.9.3	Утка фаршированная картофелем по 2-18	100	69,0	7,1	10,9	3,9	16	0,9	9,6	10,5	0,9	0,1	1,5
		227 (230)	156,6	16,1	24,7	8,8	36	2,0	21,8	23,8	2,0	0,2	3,4
		%с.п. 227		21	30	35	13			6	7		
3.5.9.4	Рагу из утки по 2-10	100	67,6	6,3	13,5	3,5	18	2,0	7,6	9,6	1,0	0,2	1,8
		309 (325)	209,1	19,4	4,2	10,8	56	6,2	23,5	29,7	3,1	0,6	5,6
		%с.п. 309		26	5	43	19			8	10		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
406	376	19	21	80	0,9	10	1300	227	0,9	0,06	0,07	2,6	4,0	4,6	131	3.5.7.7
1246	1154	58	64	246	2,8	31	3991	696	2,8	0,18	0,21	8,0	12,3	14,1	402	
52	33	6	16	25	20			70	25	12	12		62	20	16	
251	206	23	17	68	0,9	0	110	18	2,7	0,06	0,06	1,7	3,0	9,5	137	3.5.7.8
377	309	35	26	102	1,4	0	165	27	4,0	0,09	0,09	2,6	4,5	14,2	206	
16	9	4	6	10	10			3	40	6	5		22	20	8	
1070	204	37	23	121	1,1	20	0	20	1,3	0,06	0,07	3,9	7,9	0,4	163	3.5.7.9
45	6	4	6	12	8			2	13	4	4		40	0	7	
ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ																3.5.8
1406	266	60	32	154	2,0	0	0	0	1,9	0,08	0,20	5,9	10,5	0,2	220	3.5.8.1
703	133	30	16	77	1,0	0	0	0	1,0	0,04	0,10	3,0	5,2	0,1	110	
29	4	3	4	8	7			0	10	3	6		26	0	4	
1050	246	25	24	257	1,4	0	0	0	1,0	0,04	0,18	7,1	13,7	0	280	3.5.8.2
609	143	15	14	149	0,8	0	0	0	0,6	0,02	0,11	4,1	7,9	0	162	
25	4	2	4	15	6			0	6	1	6		40	0	6	
275	179	19	19	183	1,3	8	0	8	0,3	0,02	0,17	5,9	12,6	0	273	3.5.8.3
160	104	11	11	106	0,8	4	0	4	0,2	0,01	0,10	3,4	7,3	0	158	
7	3	1	3	11	6			0	2	1	5		36	0	6	
407	356	17	21	93	0,9	0	1290	215	0,9	0,06	0,09	2,5	4,1	4,6	131	3.5.8.4
1255	1097	52	64	286	2,7	0	3973	662	2,8	0,18	0,28	7,7	12,6	14,2	403	
52	31	5	16	29	19			66	28	12	15		63	20	16	
ИЗ МЯСА УТКИ																3.5.9
821	214	26	21	147	2,3	50	0	50	1,0	0,16	0,21	6,5	10,8	0	407	3.5.9.1
476	124	15	12	85	1,4	30	0	30	0,6	0,09	0,12	3,8	6,3	0	236	
20	4	2	3	8	10			3	6	6	7		32	0	9	
250	217	19	34	166	2,4	50	0	50	0,3	0,08	0,17	4,6	7,7	0	385	3.5.9.2
148	128	11	20	98	1,4	30	0	30	0,2	0,05	0,10	2,7	4,5	0	211	
6	4	1	5	10	10			3	2	3	6		22	0	8	
224	366	15	18	71	1,1	30	20	33	0,4	0,11	0,09	2,5	3,9	6,0	169	3.5.9.3
508	831	34	41	161	2,4	68	45	75	0,9	0,25	0,20	5,7	8,8	13,6	384	
21	24	3	10	16	17			8	9	17	11		44	19	15	
399	346	16	20	80	1,1	10	1300	227	0,9	0,08	0,08	2,3	3,3	4,6	186	3.5.9.4
1233	1070	58	63	246	3,4	31	4017	701	2,8	0,25	0,25	6,9	10,2	14,2	575	
51	31	6	16	25	24			70	28	17	14		51	20	23	

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.5.10	МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
3.5.10.1	Пельмени отварные по 2-170	100	60,0	9,9	13,9	5,0	55	0,5	13,0	13,5	1,0	0	1,7
		200	120,0	19,8	27,8	10,0	110	1,0	26,0	27,0	2,0	0	3,4
		%с.п. 200		40	33	4	37			7	7		
3.5.10.2	Пельмени жареные по 2-170	100	49,8	11,0	22,5	7,3	63	0,6	13,5	14,1	1,0	0	1,6
		200	99,6	22,0	45,0	14,6	126	1,2	27,0	28,2	2,0	0	3,2
		%с.п. 200		29	54	6	42			8	7		
3.5.10.3	Пирожки печеные с мясным фаршем и луком по 2-188	100	42,0	12,2	5,7	1,8	28	3,6	31,9	35,5	3,0	0	1,6
		75	31,5	9,2	4,3	1,4	21	2,7	23,9	26,6	2,3	0	1,2
		%с.п. 75		12	5	5	7			7	8		
3.5.10.4	Расстегаи с мясом и луком по 2-194	100	40,6	12,1	6,4	1,8	40	2,5	33,9	36,4	3,2	0	1,3
		143	58,0	17,3	9,2	2,6	57	3,6	48,4	52,0	4,5	0	1,8
		%с.п. 143		23	11	10	19			14	15		
3.6	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
3.6.1	ВАРЕННЫЕ КОЛБАСЫ												
3.6.1.1	Говяжья	100	69,7	15,0	11,7	3,3	453	0,1	0	0,2	0,1	0	3,3
		50	34,8	7,5	5,8	1,6	226	0	0	0,1	0	0	1,6
		%с.п. 50		10	7	6	76			0	0		
3.6.1.2	Диабетическая	100	62,4	12,1	22,8	8,5	40	0	0	0	0	0	2,7
		50	31,2	6,0	11,4	4,2	20	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		8	14	17	7			0	0		
3.6.1.3	Диетическая	100	71,6	12,1	13,5	4,8	40	0	0	0	0	0	2,8
		50	35,8	6,0	6,8	2,4	20	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		8	6	10	7			0	0		
3.6.1.4	Для завтрака	100	68,0	13,0	13,9	5,3	30	1,0	1,4	2,4	0,1	0	2,6
		50	34,0	6,5	7,0	2,6	15	0,5	0,7	1,2	0	0	1,3
		%с.п. 50		9	8	10	5			0	0		
3.6.1.5	Докторская	100	60,8	12,8	22,2	8,2	50	1,5	0	1,5	0	0	2,7
		50	30,4	6,4	11,1	4,1	25	0,8	0	0,8	0	0	1,4
		%с.п. 50		8	13	16	8			0	0		
3.6.1.6	Любительская	100	56,9	12,2	28,0	11,6	40	0,1	0	0,1	0	0	2,8
		50	28,4	6,1	14,0	5,8	20	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		8	17	23	7			0	0		
3.6.1.7	Молочная	100	62,6	11,7	22,8	6,7	50	0,2	0	0,2	0	0	2,7
		50	31,3	5,8	11,4	3,4	25	0,1	0	0,1	0	0	1,4
		%с.п. 50		8	14	14	8			0	0		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																3.5.10
551	131	17	13	78	0,9	0	0	0	0,6	0,17	0,08	1,7	3,6	0	219	3.5.10.1
1102	262	34	26	156	1,8	0	0	0	1,2	0,34	0,16	3,4	7,2	0	438	
46	7	4	6	16	13			0	12	23	9		36	0	18	
631	99	18	10	82	1,1	0	0	0	2,7	0,18	0,08	2,1	4,1	0	303	3.5.10.2
1262	198	36	20	164	2,2	0	0	0	5,4	0,36	0,16	4,2	8,2	0	606	
53	6	4	5	16	16			0	54	7	9		41	0	24	
375	190	21	31	109	1,4	0	10	2	1,6	0,12	0,11	2,8	5,4	0	245	3.5.10.3
281	143	16	24	82	1,1	0	8	1	1,2	0,09	0,08	2,1	4,1	0	184	
12	4	2	6	8	8			0	12	6	5		20	0	7	
293	155	18	18	93	1,0	10	10	12	1,8	0,09	0,09	2,1	4,6	0	254	3.5.10.4
418	222	26	26	133	1,5	14	14	16	2,6	0,13	0,13	3,0	6,6	0	363	
17	6	3	5	13	11			2	26	9	7		33	0	15	
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																3.6
ВАРЕННЫЕ КОЛБАСЫ																3.6.1
959	281	23	21	209	3,5	0	0	0	0,4	0,06	0,13	3,5	6,4	0	165	3.6.1.1
480	140	12	10	104	1,8	0	0	0	0,2	0,03	0,06	1,8	3,2	0	82	
20	4	1	2	10	13			0	2	2	3		16	0	3	
839	251	21	20	152	1,4	0	0	0	0,3	0,18	0,14	3,2	5,6	0	254	3.6.1.2
420	126	10	10	76	0,7	0	0	0	0,2	0,09	0,07	1,6	2,8	0	127	
18	4	1	2	8	5			0	2	6	4		14	0	5	
822	293	38	33	188	2,2	0	0	0	0,3	0,06	0,13	3,8	6,6	0	170	3.6.1.3
411	146	19	16	94	1,1	0	0	0	0,2	0,03	0,06	1,9	3,3	0	85	
17	4	2	4	9	8			0	2	2	3		16	0	3	
981	206	13	19	155	1,1	0	0	0	0,3	0,14	0,18	2,4	4,8	0	187	3.6.1.4
490	103	6	10	78	0,6	0	0	0	0,2	0,07	0,09	1,2	2,4	0	94	
20	3	1	2	8	4			0	2	5	5		12	0	5	
828	243	29	22	178	1,7	10	0	10	0,3	0,22	0,15	2,4	4,9	0	257	3.6.1.5
414	122	14	11	89	0,8	5	0	5	0,2	0,11	0,08	1,2	2,4	0	128	
17	4	1	2	9	6			0	2	7	4		12	0	5	
900	211	19	17	146	1,7	0	0	0	0,5	0,25	0,18	2,5	5,4	0	301	3.6.1.6
450	105	10	8	73	0,8	0	0	0	0,2	0,12	0,09	1,2	2,7	0	150	
19	3	1	2	7	6			0	2	8	5		14	0	6	
835	250	40	21	169	1,7	0	0	0	0,4	0,25	0,20	2,6	5,4	0	252	3.6.1.7
418	125	20	10	84	0,8	0	0	0	0,2	0,12	0,10	1,3	2,7	0	126	
17	4	2	2	8	6			0	2	8	6		14	0	5	

Мясо

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.6.1.8	Отдельная	100	63,0	11,0	21,0	8,5	40	0,7	1,0	1,7	0,1	0	3,2
		50	31,5	5,5	10,5	4,2	20	0,3	0,5	0,8	0	0	1,6
		%с.п. 50		7	13	17	7			0	0		
3.6.1.9	Русская	100	55,9	11,5	27,9	9,1	50	0,7	1,0	1,7	0,1	0	2,9
		50	28,0	5,8	14,0	4,6	25	0,3	0,5	0,8	0	0	1,4
		%с.п.		8	17	18	8			0	0		
3.6.1.10	Свиная	100	60,0	10,8	25,8	9,1	54	0,2	0,3	0,5	0,1	0	2,8
		50	30,0	5,4	12,9	4,6	27	0,1	0,2	0,3	0	0	1,4
		%с.п. 50		7	16	18	9			0	0		
3.6.1.11	Столовая	100	63,7	11,1	20,2	8,0	40	1,1	0,7	1,8	0,1	0	3,1
		50	31,8	5,6	10,1	4,0	20	0,5	0,4	0,9	0	0	1,6
		%с.п. 50		7	12	16	7			0	0		
3.6.1.12	Телячья	100	55,0	13,2	28,3	7,5	80	0,1	0	0,3	0,3	0	2,9
		50	27,5	6,6	14,2	3,8	40	0	0	0,2	0,2	0	1,4
		%с.п. 50		9	17	15	13			0	1		
3.6.1.13	Чайная	100	64,8	11,7	18,4	7,5	40	1,0	0,7	1,7	0,2	0	3,2
		50	32,4	5,8	9,2	3,8	20	0,5	0,3	0,8	0,1	0	1,6
		%с.п. 50		8	11	15	7			0	0		
3.6.1.14	Зеленоградская (с мясом утки)	100	65,1	17,2	12,1	4,8	20	0,5	1,7	2,2	0,1	0	3,3
		50	32,6	8,6	6,0	2,4	10	0,2	0,8	1,1	0	0	1,6
		%с.п. 50		11	7	10	3			0	0		
3.6.1.15	Подмосковная (с куриным мясом)	100	65,6	17,2	11,6	4,8	20	1,0	0,7	1,7	0,1	0	3,8
		50	32,8	8,6	5,8	2,4	10	0,5	0,3	0,8	0	0	1,9
		%с.п. 50		11	7	10	3			0	0		
3.6.1.16	Бутерброд с колбасой (любительской) по 1-48	80	39,8	8,5	14,3	5,7	20	0,3	13,9	14,2	1,3	0,1	1,8
		%с.п. 80		11	17	23	7			4	4		
3.6.2	САРДЕЛЬКИ												
3.6.2.1	Говяжьи	100	66,1	11,4	18,2	6,6	50	0,5	0,8	1,3	0,2	0	2,8
3.6.2.2	1 сорта	100	68,0	10,3	17,2	4,8	45	0,9	0,6	1,5	0,2	0	2,8
3.6.2.3	Свиные	100	53,7	10,1	31,6	11,4	70	0,3	1,5	1,8	0,1	0	2,7
3.6.3	СОСИСКИ												
3.6.3.1	Говяжьи	100	65,8	10,4	20,1	8,7	52	0,2	0,6	0,8	0	0	2,9
3.6.3.2	Молочные	100	61,7	11,0	23,9	7,0	52	0,4	0	0,4	0	0	3,0
3.6.3.3	Русские	100	62,3	11,3	22,0	7,2	39	0,7	1,0	1,7	0,1	0	2,6
3.6.3.4	Столичные	100	64,2	12,2	20,3	6,5	40	0,5	0	0,5	0	0	2,8

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
1047	255	17	19	167	2,1	0	0	0	0,3	0,12	0,16	3,2	5,9	0	240	3.6.1.8
524	128	8	10	84	1,0	0	0	0	0,2	0,06	0,08	1,6	3,0	0	120	
22	4	1	2	8	7			0	2	4	4		15	0	5	
984	238	17	19	126	2,0	0	0	0	0,5	0,19	0,15	2,6	4,8	0	302	3.6.1.9
492	119	8	10	63	1,0	0	0	0	0,2	0,10	0,08	1,3	2,4	0	151	
20	3	1	2	6	7			0	2	7	4		12	0	6	
896	226	18	20	153	1,5	0	0	0	0,4	0,42	0,13	2,5	5,5	0	277	3.6.1.10
448	113	9	10	76	0,8	0	0	0	0,2	0,21	0,06	1,3	2,8	0	138	
19	3	8	2	8	5			0	2	14	3		14	0	6	
1021	240	18	20	176	1,8	0	0	0	0,5	0,23	0,11	2,6	5,8	0	234	3.6.1.11
510	120	9	10	88	0,9	0	0	0	0,2	0,12	0,06	1,3	2,9	0	117	
21	3	1	2	9	6			0	2	8	3		14	0	5	
883	222	19	20	144	2,1	0	0	0	0,5	0,20	0,13	2,8	5,2	0	308	3.6.1.12
442	111	10	10	72	1,0	0	0	0	0,2	0,10	0,06	1,4	2,6	0	154	
18	3	1	2	7	8			0	2	7	3		13	0	6	
1057	219	18	15	133	1,8	0	0	0	0,4	0,10	0,16	2,3	5,0	0	216	3.6.1.13
528	110	9	8	66	0,9	0	0	0	0,2	0,05	0,08	1,2	2,5	0	108	
22	3	1	2	7	6			0	2	3	4		12	0	4	
950	222	36	18	186	2,4	20	0	20	0,3	0,18	0,14	3,9	7,3	0	187	3.6.1.14
475	111	18	9	93	1,2	10	0	10	0,2	0,09	0,07	2,0	3,6	0	94	
20	3	2	2	9	9			1	2	6	4		18	0	4	
980	234	38	17	206	3,2	20	0	20	0,3	0,23	0,16	3,6	7,2	0	180	3.6.1.15
490	117	19	8	103	1,6	10	0	10	0,2	0,12	0,08	1,8	3,6	0	90	
20	3	2	2	10	11			1	2	8	4		18	0	4	
563	145	17	18	99	1,4	0	0	0	0,6	0,17	0,11	1,7	3,6	0	220	3.6.1.16
23	4	2	4	19	10			0	6	11	6		18	0	9	
САРДЕЛЬКИ																3.6.2
823	193	26	16	131	1,8	0	0	0	0,4	0,04	0,09	2,2	4,5	0	215	3.6.2.1
904	212	18	17	149	1,9	0	0	0	0,4	0,15	0,10	2,1	4,3	0	202	3.6.2.2
898	215	16	18	139	1,2	0	0	0	0,4	0,25	0,12	2,0	4,3	0	322	3.6.2.3
СОСИСКИ																3.6.3
891	200	25	15	139	1,8	0	0	0	0,5	0,03	0,09	2,6	4,7	0	226	3.6.3.1
807	220	35	20	159	1,8	0	0	0	0,4	0,19	0,15	2,3	4,6	0	261	3.6.3.2
795	206	24	17	146	1,8	0	0	0	0,5	0,18	0,15	2,3	4,7	0	250	3.6.3.3
858	209	21	23	143	1,5	0	0	0	0,3	0,23	0,14	2,2	4,7	0	234	3.6.3.4

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.6.4	МЯСНЫЕ ХЛЕБЫ												
3.6.4.1	Ветчинный	100	60,2	12,9	21,8	7,7	58	0,6	1,3	1,9	0,1	0	3,1
		50	30,1	6,4	10,9	3,8	29	0,3	0,7	1,0	0	0	1,6
		%с.п. 50		8	13	15	10			0	0		
3.6.4.2	Говяжий	100	61,2	10,5	23,9	10,6	62	0,2	1,2	1,4	0,1	0	2,9
		50	30,6	5,2	12,0	5,3	31	0,1	0,6	0,7	0	0	1,4
		%с.п. 50		7	14	21	10			0	0		
3.6.4.3	Отдельный	100	61,7	12,0	21,0	7,9	40	0,6	1,5	2,1	0,2	0	3,0
		50	30,8	6,0	10,5	4,0	20	0,3	0,7	1,0	0,1	0	1,5
		%с.п. 50		8	13	16	7			0	0		
3.6.5	ВАРЕНО-КОПЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ												
3.6.5.1	Любительская	100	39,0	17,2	39,0	15,0	60	0,2	0	0,2	0	0	4,6
		30	11,7	5,2	11,7	4,5	18	0,1	0	0,1	0	0	1,4
		%с.п. 30		7	14	18	6			0	0		
3.6.5.2	Московская	100	39,7	19,1	36,6	13,6	80	0,2	0	0,2	0	0	4,4
		30	11,9	5,7	11,0	4,1	24	0,1	0	0,1	0	0	1,3
		%с.п. 30		8	13	16	8			0	0		
3.6.6	ПОЛУКОПЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ												
3.6.6.1	Армавирская	100	39,6	15,1	40,1	15,4	60	0,1	0,2	0,3	0,1	0	4,8
		30	11,9	4,5	12,0	4,6	18	0	0,1	0,1	0	0	1,4
		%с.п. 30		7	14	18	6			0	0		
3.6.6.2	Одесская	100	41,9	14,8	38,1	14,6	55	0,1	0,2	0,3	0	0	4,8
		30	12,6	4,4	11,4	4,4	16	0	0,1	0,1	0	0	1,4
		%с.п. 30		6	14	18	5			0	0		
3.6.6.3	Охотничьи колбаски	100	30,0	25,3	40,0	15,4	60	0,1	0,2	0,3	0,1	0	4,3
		30	9,0	7,6	12,0	4,6	18	0	0,1	0,1	0	0	1,3
		%с.п. 30		10	14	18	6			0	0		
3.6.6.4	Таллинская	100	44,6	17,1	33,8	13,0	50	0,1	0,1	0,2	0	0	4,3
		30	13,4	5,1	10,1	3,9	15	0	0	0,1	0	0	1,3
		%с.п. 30		7	12	16	5			0	0		
3.6.7	СЫРОКОПЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ												
3.6.7.1	Брауншвейгская	100	23,3	27,7	42,2	16,0	70	0,2	0	0,2	0	0	6,6
		20	4,7	5,5	8,4	3,2	14	0	0	0	0	0	1,3
		%с.п. 20		7	10	13	5			0	0		
3.6.7.2	Дорожная	100	29,9	17,0	47,7	17,5	60	0,4	0	0,4	0	0	5,0
		20	6,0	3,4	9,5	3,5	12	0,1	0	0,1	0	0	1,0
		%с.п. 20		4	12	14	4			0	0		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
МЯСНЫЕ ХЛЕБЫ																3.6.4
1001	284	28	24	169	2,4	0	0	0	0,4	0,18	0,11	2,8	5,6	0	256	3.6.4.1
500	142	14	12	84	1,2	0	0	0	0,2	0,09	0,06	1,4	2,8	0	128	
21	4	1	3	8	9			0	2	6	3		14	0	5	
877	182	26	12	118	1,7	0	0	0	0,5	0,09	0,09	3,0	5,2	0	263	3.6.4.2
438	91	13	6	59	0,8	0	0	0	0,2	0,04	0,04	1,5	2,6	0	132	
18	3	1	1	6	6			0	2	3	2		13	0	5	
905	244	17	23	158	1,6	0	0	0	0,2	0,09	0,10	2,7	5,4	0	246	3.6.4.3
452	122	8	12	79	0,8	0	0	0	0,1	0,04	0,05	1,4	2,7	0	123	
19	4	1	3	8	6			0	1	3	3		14	0	5	
ВАРЕНО-КОПЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ																3.6.5
1544	324	30	22	214	3,0	0	0	0	0,6	0,16	0,16	4,6	7,8	0	420	3.6.5.1
463	97	9	7	64	0,9	0	0	0	0,2	0,05	0,05	1,4	2,3	0	126	
19	3	1	2	6	6			0	2	3	3		12	0	5	
1510	399	26	23	182	2,4	0	0	0	0,6	0,13	0,16	5,0	9,2	0	406	3.6.5.2
453	120	8	7	55	0,7	0	0	0	0,2	0,04	0,05	1,5	2,8	0	122	
19	3	1	2	6	5			0	2	3	3		14	0	5	
ПОЛУКОПЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ																3.6.6
1622	302	26	25	202	2,2	0	0	0	0,6	0,30	0,13	2,6	5,9	0	423	3.6.6.1
487	91	8	8	61	0,7	0	0	0	0,2	0,09	0,04	0,8	1,8	0	127	
20	3	1	2	6	5			0	2	6	2		9	0	5	
1505	298	27	24	188	2,8	0	0	0	0,5	0,08	0,13	3,3	6,5	0	402	3.6.6.2
452	89	8	7	56	0,8	0	0	0	0,2	0,02	0,04	1,0	2,0	0	121	
19	2	1	2	6	6			0	2	1	2		10	0	5	
1468	316	27	25	217	2,6	0	0	0	0,6	0,23	0,13	3,2	8,8	0	463	3.6.6.3
440	95	8	8	65	0,8	0	0	0	0,2	0,07	0,04	1,0	2,6	0	139	
18	3	1	2	6	6			0	2	5	2		13	0	6	
1458	273	26	20	142	1,9	0	0	0	0,4	0,10	0,11	3,1	6,8	0	373	3.6.6.4
437	82	8	6	43	0,6	0	0	0	0,1	0,03	0,03	0,9	2,0	0	112	
18	2	1	2	4	4			0	1	2	2		10		4	
СЫРОКОПЧЕННЫЕ КОЛБАСЫ																3.6.7
2217	364	37	27	243	3,7	0	0	0	0,7	0,51	0,22	4,4	11,6	0	491	3.6.7.1
443	73	7	5	49	0,7	0	0	0	0,1	0,10	0,04	0,9	2,3	0	98	
18	2	1	1	5	5			0	1	7	3		12	0	4	
1748	290	24	24	202	2,2	0	0	0	0,8	0,64	0,22	3,0	6,8	0	498	3.6.7.2
350	58	5	5	40	0,4	0	0	0	0,2	0,13	0,04	0,6	1,4	0	100	
15	2	0	1	4	3			0	2	9	4		7	0	4	

ТАБЛИЦА 3

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
3.6.7.3	Зернистая	100	22,5	9,9	62,8	21,2	60	0,2	0,1	0,3	0,1	0	4,4
		20	4,5	2,0	12,6	4,2	12	0,1	0	0,1	0	0	0,9
		%с.п. 20		3	15	17	4			0	0		
3.6.7.4	Олимпийская	100	34,1	21,1	39,1	15,8	60	0,4	0	0,4	0	0	5,3
		20	6,8	4,2	7,8	3,2	12	0,1	0	0,1	0	0	1,1
		%с.п. 20		6	9	13	4			0	0		
3.6.7.5	Свиная	100	23,7	13,0	57,0	20,9	70	0,2	0	0,2	0,1	0	6,0
		20	4,7	2,6	11,4	4,2	14	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 20		3	14	17	5			0	0		
3.6.7.6	Сервелат	100	29,1	24,0	40,5	15,1	70	0,2	0	0,2	0	0	6,2
		20	5,8	4,8	8,1	3,0	14	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 20		6	10	12	5			0	0		
3.6.8	ПРОДУКТЫ ИЗ СВИНИНЫ												
3.6.8.1	Грудинка копчено- запеченная	100	33,8	10,0	52,7	18,9	63	0	0	0	0	0	3,5
		50	16,9	5,0	26,4	9,5	32	0	0	0	0	0	1,8
		%с.п. 50		7	32	38	11			0	0		
3.6.8.2	Грудинка сырокопченая	100	23,0	8,9	63,3	22,7	70	0	0	0	0	0	4,8
		50	11,5	4,4	31,6	11,4	35	0	0	0	0	0	2,4
		%с.п. 50		6	38	45	12			0	0		
3.6.8.3	Корейка копчено- запеченная	100	37,7	10,2	48,2	16,5	60	0	0	0	0	0	3,9
		50	18,8	5,1	24,1	8,2	30	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 50		7	29	33	10			0	0		
3.6.8.4	Корейка сырокопченая	100	37,4	10,5	47,4	18,8	59	0	0	0	0	0	4,7
		50	18,7	5,2	23,7	9,4	30	0	0	0	0	0	2,4
		%с.п. 50		7	28	37	10			0	0		
3.6.8.5	Окорок тамбовский вареный	100	57,0	14,3	25,6	9,2	54	0	0	0	0	0	3,1
		50	28,5	7,2	12,8	4,6	27	0	0	0	0	0	1,5
		%с.п. 50		10	15	18	9			0	0		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
1800	220	26	27	170	2,1	0	0	0	1,0	0,06	0,12	3,3	5,4	0	606	3.6.7.3
360	44	5	5	34	0,4	0	0	0	0,2	0,01	0,02	0,7	1,1	0	121	
15	1	0	1	3	3			0	2	1	1		6	0	5	
1856	331	31	24	235	2,6	0	0	0	0,8	0,59	0,22	4,5	9,7	0	436	3.6.7.4
371	66	6	5	47	0,5	0	0	0	0,2	0,12	0,04	0,9	1,9	0	87	
15	2	1	1	5	4			0	2	8	3		10	0	4	
1900	139	28	17	167	1,4	0	0	0	0,6	0,51	0,17	2,8	5,8	0	566	3.6.7.5
380	28	6	3	33	0,3	0	0	0	0,1	0,10	0,03	0,6	1,2	0	113	
16	1	1	1	3	2				1	7	2		6	0	4	
2226	400	38	30	271	2,1	0	0	0	0,7	0,52	0,20	4,0	10,1	0	461	3.6.7.6
445	80	8	6	54	0,4	0	0	0	0,1	0,10	0,04	0,8	2,0	0	92	
18	2	1	2	5	3			0	1	7	3		10	0	4	
ПРОДУКТЫ ИЗ СВИНИНЫ																3.6.8
1087	159	18	13	100	1,6	0	0	0	0,3	0,31	0,08	1,6	5,0	0	514	3.6.8.1
544	80	9	7	50	0,8	0	0	0	0,2	0,16	0,04	0,8	2,5	0	257	
23	2	1	2	5	6			0	2	11	2		12	0	10	
1608	208	26	19	143	1,4	0	0	0	0,3	0,30	0,08	1,5	4,5	0	605	3.6.8.2
804	104	13	10	72	0,7	0	0	0	0,2	0,15	0,04	0,7	2,2	0	303	
34	3	1	2	7	5			0	2	10	2		11	0	12	
1134	255	23	31	176	2,1	0	0	0	0,3	0,32	0,06	2,2	4,8	0	475	3.6.8.3
567	128	12	16	88	1,0	0	0	0	0,2	0,16	0,03	1,1	2,4	0	237	
24	4	1	2	9	7			0	2	11	2		1	0	9	
1617	268	27	23	182	1,8	0	0	0	0,3	0,61	0,07	2,3	5,0	0	469	3.6.8.4
809	134	14	12	91	0,9	0	0	0	0,2	0,30	0,04	1,2	2,5	0	234	
34	4	1	3	9	6			0	2	20	2		12	0	9	
967	336	21	30	225	2,2	0	0	0	0,3	0,52	0,13	2,0	6,2	0	288	3.6.8.5
484	168	11	15	112	1,1	0	0	0	0,2	0,26	0,06	1,0	3,1	0	144	
20	5	1	4	11	8			0	2	17	3		16	0	6	

МЯСО

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4	Таблица 4. РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ												
4.1	РЫБА												
4.1.1	СЕЛЬДЕВЫЕ												
4.1.1.1	Килька балтийская	100	75,0	14,1	9,0	3,4	87	0	0	0	0	0	1,9
4.1.1.2	Килька балтийская горячего копчения	100	67,3	21,3	8,5	3,2	82	0	0	0	0	0	2,9
		75	50,5	16,0	6,4	2,4	62	0	0	0	0	0	2,2
		%с.п. 75		21	8	10	21			0	0		
4.1.1.3	Килька балтийская соленая	100	61,0	17,1	7,6	2,9	84	0	0	0	0	0	14,3
		75	45,8	12,8	5,7	2,2	63	0	0	0	0	0	10,7
		%с.п. 75		17	7	9	21			0	0		
4.1.1.4	Килька соленая с луком и маслом по 1-98	100	66,5	10,0	13,8	7,1	31	1,0	0,1	1,1	0,4	0	8,2
		45	29,9	4,5	6,2	3,2	14	0,5	0	0,5	0,2	0	3,7
		%с.п. 45		6	8	13	5			0	0		
4.1.1.5	Килька соленая с картофелем и маслом по 1-100	100	62,5	11,3	12,2	6,7	47	0,5	8,7	9,2	0,8	0,1	5,1
		85	53,1	9,6	10,4	5,7	40	0,4	7,4	7,8	0,7	0,1	4,3
		%с.п. 85		13	13	23	13			2	2		
4.1.1.6	Бутерброд с килькой и яйцом по 1-52	65	30,9	7,1	6,9	1,3	79	1,1	14,1	15,2	1,3	0,1	3,5
		%с.п. 65		10	8	5	26			4	4		
4.1.1.7	Килька каспийская	100	66,8	18,5	13,1	5,0	90	0	0	0	0	0	1,6
4.1.1.8	Шпроты в масле. Консервы	100	47,1	17,4	32,4	6,3	72	0	0	0	0	0	3,1
		50	23,6	8,7	16,2	3,2	36	0	0	0	0	0	1,6
		%с.п. 50		12	20	13	12			0	0		
4.1.1.9	Салака	100	75,4	17,0	6,3	2,0	80	0	0	0	0	0	1,3
4.1.1.10	Салака горячего копчения	100	65,1	25,4	5,6	1,8	71	0	0	0	0	0	3,9
		75	48,8	19,0	4,2	1,4	53	0	0	0	0	0	2,9
		%с.п. 75		25	5	6	18			0	0		
4.1.1.11	Сельдь атлантическая жирная	100	61,3	17,7	19,5	4,2	90	0	0	0	0	0	1,5
4.1.1.12	Сельдь атлантическая нежирная	100	72,9	19,1	6,5	1,4	45	0	0	0	0	0	1,5
4.1.1.13	Сельдь атлантическая среднесоленая	100	63,0	17,0	8,5	1,8	60	0	0	0	0	0	11,5
		50	31,5	8,5	4,2	0,9	30	0	0	0	0	0	5,8
		%с.п. 50		11	5	4	10			0	0		
4.1.1.14	Сельдь тихоокеанская жирная	100	69,5	14,0	15,0	3,3	80	0	0	0	0	0	1,5

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 4. РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ																4
РЫБА																4.1
СЕЛЬДЕВЫЕ																4.1.1
120	380	50	35	220	1,4	40	0	40	0,4	0,11	0,15	3,0	5,8	0,4	137	4.1.1.1
860	301	110	51	286	2,1	30	0	30	0,4	0,09	0,14	2,9	7,1	0	162	4.1.1.2
645	226	82	38	214	1,6	22	0	22	0,3	0,07	0,10	2,2	5,3	0	122	4.1.1.2
27	6	8	10	21	11			2	3	5	6		26	0	5	4.1.1.2
4917	187	91	51	330	1,4	40	0	40	0,4	0,02	0,13	3,1	6,5	0	137	4.1.1.3
3688	140	68	38	248	1,1	30	0	30	0,3	0,02	0,10	2,3	4,9	0	103	4.1.1.3
154	4	7	10	25	8			3	3	1	6		24	0	4	4.1.1.3
2730	191	87	36	162	1,3	80	680	193	0,7	0	0,11	2,2	4,3	8,0	169	4.1.1.4
1231	86	39	16	73	0,6	36	306	87	0,3	0	0,05	1,0	1,9	3,6	76	4.1.1.4
51	2	4	4	7	4			9	3	0	3		10	5	3	4.1.1.4
1502	348	34	29	129	0,9	80	50	88	0,2	0,07	0,09	1,8	3,3	10,6	192	4.1.1.5
1277	296	29	25	110	0,8	70	40	77	0,2	0,06	0,08	1,6	2,8	9,0	163	4.1.1.5
53	8	3	6	11	6			8	2	4	4		14	13	6	4.1.1.5
1126	94	33	22	110	1,0	25	6	26	1,0	0,06	0,08	0,9	2,6	0	151	4.1.1.6
47	4	3	6	11	7			3	10	4	4		13	0	6	4.1.1.6
100	350	60	35	270	1,4	60	0	60	0,5	0,11	0,12	3,7	7,5	0,5	192	4.1.1.7
635	350	300	55	350	2,0	30	0	30	8,8	0,03	0,10	2,4	5,3	0	363	4.1.1.8
318	175	150	28	175	1,0	15	0	15	4,4	0,02	0,05	1,2	2,6	0	182	4.1.1.8
13	5	15	7	18	7			2	44	1	3		13	0	7	4.1.1.8
70	210	20	20	220	1,0	30	0	30	0,7	0,12	0,15	1,7	4,8	0,4	125	4.1.1.9
1201	335	63	55	348	1,4	20	0	20	0,7	0,14	0,16	2,5	6,7	0	152	4.1.1.10
901	251	47	41	261	1,0	15	0	15	0,5	0,10	0,12	1,9	5,0	0	114	4.1.1.10
38	7	5	10	26	8			2	5	7	7		25	0	5	4.1.1.10
100	310	60	30	280	1,0	30	0	30	1,2	0,08	0,30	3,9	7,8	0,7	248	4.1.1.11
100	310	60	30	280	1,0	10	0	10	0,8	0,08	0,32	4,0	8,2	0,5	135	4.1.1.12
4800	215	80	40	270	1,1	20	0	20	1,1	0,02	0,13	1,8	4,6	0	145	4.1.1.13
2400	108	40	20	135	0,6	10	0	10	0,6	0,01	0,06	0,9	2,3	0	72	4.1.1.13
100	3	4	5	14	4			1	6	1	3		12	0	3	4.1.1.13
100	335	50	35	220	1,3	30	0	30	1,5	0,08	0,22	3,0	6,0	0,5	191	4.1.1.14

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.1.15	Сельдь тихоокеанская нежирная	100	73,5	18,0	7,0	1,5	50	0	0	0	0	0	1,5
4.1.1.16	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	100	52,8	17,4	17,1	3,7	85	0	0	0	0	0	12,7
		50	26,4	8,7	8,6	1,8	42	0	0	0	0	0	6,4
		%с.п. 50		12	10	7	14			0	0		
4.1.1.17	Сельдь с луком по 1-98	100	72,7	8,3	8,3	1,3	27	4,2	0	4,2	0,3	0,4	5,8
		55	40,0	4,5	4,5	0,7	15	2,3	0	2,3	0,2	0,2	3,2
		%с.п. 55		6	5	3	5			1	1		
4.1.1.18	Сельдь рубленая по 1-98	100	70,6	10,3	9,7	1,9	32	1,9	0,1	2,0	1,0	0,2	6,2
		55	38,8	5,7	5,3	1,0	18	1,0	0,1	1,1	0,6	0,1	3,4
		%с.п. 55		8	6	4	6			0	2		
4.1.1.19	Бутерброд с сельдью по 1-50	60	28,2	5,8	6,7	3,2	28	1,1	14,0	15,1	1,3	0,1	2,8
		%с.п. 60		8	8	13	9			4	4		
4.1.2.	СКУМБРИЕВЫЕ												
4.1.2.1	Скумбрия атлантическая	100	67,5	18,0	13,2	4,2	70	0	0	0	0	0	1,3
4.1.2.2	Скумбрия холодного копчения	100	60,3	23,4	6,4	2,0	35	0	0	0	0	0	9,9
		50	30,2	11,7	3,2	1,0	18	0	0	0	0	0	4,9
		%с.п. 50		16	4	4	6			0	0		
4.1.2.3.	Скумбрия натуральная. Консервы	100	65,4	17,7	14,4	4,6	85	0	0	0	0	0	2,5
		50	32,7	8,8	7,2	2,3	42	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 50		12	9	9	14			0	0		
4.1.2.4	Скумбрия в масле. Консервы	100	54,0	14,4	28,9	5,1	56	0	0	0	0	0	2,7
		50	27,0	7,2	14,4	2,6	28	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		10	17	10	9			0	0		
4.1.2.5	Скумбрия дальневосточная	100	61,4	19,3	18,0	3,7	75	0	0	0	0	0	1,3
4.1.2.6	Скумбрия курильская натуральная. Консервы	100	59,3	18,8	19,2	4,0	80	0	0	0	0	0	2,7
		50	29,6	9,4	9,6	2,0	40	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		12	12	8	13			0	0		
4.1.3	СТАВРИДОВЫЕ												
4.1.3.1	Ставрида океаническая	100	75,6	18,5	4,5	0,9	70	0	0	0	0	0	1,4
4.1.3.2	Ставрида отварная по 1-344	100	72,5	20,0	4,9	1,0	75	0	0	0	0	0	2,6
		63 (75)	45,7	12,6	3,1	0,6	47	0	0	0	0	0	1,6
		%с.п. 63		17	4	2	16			0	0		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
100	335	50	35	220	1,3	10	0	10	1,0	0,09	0,30	4,0	7,9	0,5	135	4.1.1.15
5380	115	72	71	230	1,4	30	0	30	1,7	0,03	0,18	1,8	4,7	0	224	4.1.1.16
2690	58	36	36	115	0,7	15	0	15	0,8	0,02	0,09	0,9	2,4	0	112	
112	2	4	9	12	5			2	8	1	5		12	0	4	
2320	161	49	23	144	1,4	20	0	20	2,4	0,04	0,08	0,9	2,2	3,6	125	4.1.1.17
1276	89	27	13	79	0,8	11	0	11	1,3	0,02	0,04	0,5	1,2	2,0	69	
53	3	3	3	8	6			1	13	1	2		6	3	3	
2477	177	69	31	173	1,1	10	0	10	3,0	0,05	0,11	1,2	3,1	1,8	136	4.1.1.18
1362	97	38	17	95	0,6	6	0	6	1,6	0,03	0,06	0,7	1,7	1,0	75	
57	3	4	4	10	4			1	16	2	3		8	1	3	
1090	96	28	19	82	1,1	30	120	50	1,1	0,05	0,05	0,8	1,9	1,3	144	4.1.1.19
45	3	3	5	8	8			5	11	3	3		10	2	6	
СКУМБРИЕВЫЕ																4.1.2
100	280	40	50	280	1,7	10	0	10	1,6	0,12	0,36	8,6	11,6	1,2	191	4.1.2.1
3610	128	80	48	300	0,8	20	0	20	0,8	0,12	0,18	6,4	10,3	0	150	4.1.2.2
1805	64	40	24	150	0,4	10	0	10	0,4	0,06	0,09	3,2	5,2	0	75	
75	2	4	6	15	3			1	4	4	5		26	0	3	
607	280	40	50	280	0,9	0	0	0	1,6	0,02	0,23	7,0	9,7	0	200	4.1.2.3
304	140	20	25	140	0,4	0	0	0	0,8	0,01	0,12	3,5	4,8	0	100	
13	4	2	6	14	3			0	8	1	7		24	0	4	
545	225	36	40	224	1,6	0	0	0	9,2	0,03	0,17	7,7	9,8	0	318	4.1.2.4
272	112	18	20	112	0,8	0	0	0	4,6	0,02	0,08	3,8	4,9	0	159	
11	3	2	5	11	6			0	46	1	4		24	0	6	
100	280	40	50	280	1,7	20	0	20	1,7	0,11	0,38	8,5	11,5	1,3	239	4.1.2.5
763	280	40	50	280	1,7	0	0	0	1,7	0,02	0,23	7,2	10,3	0	248	4.1.2.6
382	140	20	25	140	0,8	0	0	0	0,8	0,01	0,12	3,6	5,2	0	124	
15	4	2	6	14	6			0	8	1	8		26	0	5	
СТАВРИДОВЫЕ																4.1.3
70	350	65	40	260	1,1	10	0	10	0,9	0,17	0,12	7,3	10,7	1,5	114	4.1.3.1
656	190	43	16	240	1,6	10	0	10	1,0	0,11	0,10	6,2	9,7	0,8	124	4.1.3.2
413	120	27	10	151	1,0	6	0	6	0,6	0,07	0,06	3,9	6,1	0,5	78	
17	3	3	2	15	7			1	6	5	3		30	1	3	

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.3.3	Ставрида припущенная по 1-358	100	72,4	19,6	4,8	1,0	75	0	0	0	0	0	3,2
		75	54,3	14,7	3,6	0,8	56	0	0	0	0	0	2,4
		%с.п. 75		20	4	3	19			0	0		
4.1.3.4	Ставрида жареная по 1-366	100	60,5	20,3	10,5	1,6	71	0	3,7	3,7	0,3	0	4,7
		75	45,4	15,2	7,9	1,2	54	0	2,8	2,8	0,2	0	3,5
		%с.п. 75		20	10	5	18			1	1		
4.1.4	ТРЕСКОВЫЕ												
4.1.4.1	Минтай	100	81,9	15,9	0,9	0,2	50	0	0	0	0	0	1,3
4.1.4.2	Минтай припущенный по 1-354	100	79,7	16,2	1,1	0,2	50	0	0	0	0	0	3,0
		60 (75)	47,8	9,7	0,7	0,1	30	0	0	0	0	0	1,8
		%с.п. 60		13	1	0	10			0	0		
4.1.4.3	Фрикадельки из минтая по 1-386	100	73,7	11,8	1,9	0,7	60	3,2	4,4	7,6	0,8	0	4,2
		75	55,3	8,8	1,4	0,5	45	2,4	3,3	5,7	0,6	0	3,2
		%с.п. 75		12	2	2	15			2	2		
4.1.4.4	Навага	100	77,9	19,2	1,6	0,5	60	0	0	0	0	0	1,3
4.1.4.5	Навага жареная по 1-368	100	63,3	18,3	8,3	1,0	55	0	4,8	4,8	0,3	0	5,0
		48 (75)	30,4	8,8	4,0	0,5	26	0	2,3	2,3	0,1	0	2,4
		%с.п. 48		12	5	2	9			1	0		
4.1.4.6	Пикша	100	81,1	17,2	0,5	0,1	40	0	0	0	0	0	1,2
4.1.4.7	Путассу	100	79,2	18,5	0,9	0,3	60	0	0	0	0	0	1,4
4.1.4.8	Треска	100	82,1	16,0	0,6	0,1	40	0	0	0	0	0	1,3
4.1.4.9	Треска отварная по 1-340	100	78,8	17,9	0,8	0,1	44	0	0	0	0	0	2,5
		75	59,1	13,4	0,6	0,1	33	0	0	0	0	0	1,9
		%с.п. 75		18	1	0	11			0	0		
4.1.4.10	Треска припущенная по 1-358	100	79,5	17,0	0,8	0,1	41	0	0	0	0	0	2,7
		75	59,6	12,8	0,6	0,1	31	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 75		17	1	0	10			0	0		
4.1.4.11	Треска тушеная по 1-362	100	77,1	9,7	5,1	0,6	21	3,6	0,3	3,9	0,9	0,3	3,0
		150	115,7	14,5	7,7	0,9	32	5,4	0,4	5,8	1,4	0,4	4,5
		%с.п. 150		19	9	4	11			2	5		
4.1.4.12	Треска запеченная по 1-374	100	79,4	6,0	3,7	1,8	18	0,3	7,7	8,0	0,7	0	2,2
		300	238,2	18,0	11,1	5,5	54	0,9	23,1	24,0	2,1	0	6,6
		%с.п. 300		24	13	22	18			7	7		
4.1.4.13	Котлеты из трески по 1-380	100	60,2	12,6	5,9	3,6	28	1,5	13,5	15,0	1,2	0	5,1
		75	45,2	9,4	4,4	2,7	21	1,1	10,1	11,2	0,9	0	3,8
		%с.п. 75		13	5	11	7			3	3		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
768	289	63	32	208	1,1	10	0	10	1,0	0,15	0,11	6,5	10,1	1,1	122	4.1.3.3
576	217	47	24	156	0,8	8	0	8	0,8	0,11	0,08	4,9	7,6	0,8	92	
24	6	5	6	16	6			1	8	7	4		38	1	4	
1352	352	80	41	271	1,4	10	0	10	3,2	0,16	0,11	6,5	10,2	1,1	190	4.1.3.4
1013	264	60	31	203	1,0	8	0	8	2,4	0,12	0,08	4,9	7,6	0,8	142	
42	8	6	8	20	7			1	24	8	4		38	1	6	
ТРЕСКОВЫЕ																4.1.4
40	420	40	55	240	0,8	10	0	10	0,3	0,11	0,11	1,3	4,6	0,5	72	4.1.4.1
913	310	47	43	180	0,9	20	0	20	0,3	0,10	0,10	1,5	5,9	0	75	4.1.4.2
548	186	28	26	108	0,5	12	0	12	0,2	0,06	0,06	0,9	3,5	0	45	
23	5	3	6	11	4			1	2	4	3		18	0	2	
1376	267	59	35	169	1,1	30	0	30	0,2	0,08	0,11	0,9	4,7	0,8	95	4.1.4.3
1032	200	44	26	127	0,8	22	0	22	0,2	0,06	0,08	0,7	3,5	0,6	71	
43	6	4	7	13	6			2	2	4	4		18	1	3	
70	335	40	40	240	0,7	15	0	15	0,6	0,23	0,09	1,5	4,8	1,0	91	4.1.4.4
1605	235	46	31	185	0,8	10	0	10	3,3	0,21	0,08	1,7	4,8	0	169	4.1.4.5
770	113	22	15	89	0,4	5	0	5	1,6	0,10	0,04	0,8	2,3	0	81	
32	3	2	4	9	3			0	16	7	2		12	0	3	
60	300	20	35	180	0,7	10	0	10	0,3	0,09	0,15	3,0	6,0	0,8	73	4.1.4.6
65	335	40	40	210	0,7	40	0	40	0,4	0,04	0,10	1,9	5,6	1,4	82	4.1.4.7
55	340	25	30	210	0,5	10	0	10	0,9	0,09	0,07	2,3	5,8	1,0	69	4.1.4.8
671	233	33	24	181	0,7	10	0	10	1,1	0,07	0,05	2,0	6,4	0,6	79	4.1.4.9
503	175	25	18	136	0,5	8	0	8	0,8	0,05	0,04	1,5	4,8	0,4	59	
21	5	2	4	14	4			1	8	3	2		24	1	2	
735	260	33	25	164	0,7	10	0	10	1,1	0,08	0,05	2,2	6,1	0,8	75	4.1.4.10
551	195	25	19	123	0,5	8	0	8	0,8	0,06	0,04	1,6	4,6	0,6	56	
23	8	2	5	12	4			1	8	4	2		23	1	2	
699	302	53	26	148	0,7	10	2070	355	2,8	0,07	0,10	1,4	3,8	3,9	101	4.1.4.11
1049	453	79	39	222	1,1	15	3105	533	4,2	0,10	0,15	2,1	5,7	5,9	152	
44	13	8	10	22	8			53	42	7	8		28	8	6	
612	346	34	28	113	0,7	20	10	22	0,7	0,07	0,10	1,5	2,5	3,0	90	4.1.4.12
1836	1038	102	84	339	2,1	60	30	65	2,1	0,21	0,30	4,5	7,5	9,0	270	
76	30	10	21	34	15			6	21	14	17		38	13	11	
1588	283	64	32	172	1,2	10	0	10	2,7	0,09	0,13	1,8	4,7	0,4	164	4.1.4.13
1191	212	48	24	129	0,9	8	0	8	2,0	0,08	0,10	1,4	3,5	0,3	123	
50	6	5	6	13	6			1	20	5	6		18	0	5	

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.4.14	Галки из трески по 1-388	100	76,7	12,0	1,1	0,6	27	2,2	5,1	7,3	0,1	0	2,8
		135	103,5	16,2	1,5	0,8	36	3,0	6,9	9,9	0,1	0	3,8
		%с.п. 135		22	2	3	12			3	0		
4.1.4.15	Треска жареная по 1-366	100	72,1	16,0	5,1	0,7	32	0	3,1	3,1	0,2	0	3,5
		75	54,1	12,0	3,8	0,5	24	0	2,3	2,3	0,2	0	2,6
		%с.п. 75		16	5	2	8			1	1		
4.1.4.16	Солянка рыбная по 1-170	100	93,9	2,4	1,2	0,8	7	1,2	0	1,2	0,1	0,1	1,1
		250	234,8	6,0	3,0	2,0	18	3,0	0	3,0	0,2	0,2	2,8
		%с.п. 250		8	4	8	6			1	1		
		500	469,5	12,0	6,0	4,0	35	6,0	0	6,0	0,5	0,5	5,5
		%с.п. 500		16	7	16	12			2	2		
4.1.4.17	Треска соленая	100	60,7	23,1	0,6	0,1	50	0	0	0	0	0	15,6
		75	45,5	17,3	0,4	0,1	38	0	0	0	0	0	11,7
		%с.п. 75		23	1	0	12			0	0		
4.1.4.18	Треска горячего копчения	100	69,4	26,7	1,2	0,2	80	0	0	0	0	0	2,7
		75	52,0	20,0	0,9	0,2	60	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 75		27	1	1	20			0	0		
4.1.4.19	Треска копченая в масле. Консервы	100	53,0	20,8	23,0	2,6	64	0	0	0	0	0	3,2
		50	26,5	10,4	11,5	1,3	32	0	0	0	0	0	1,6
		%с.п. 50		14	14	5	11			0	0		
4.1.4.20	Хек	100	79,9	16,6	2,2	0,6	70	0	0	0	0	0	1,3
4.1.4.21	Хек припущенный по 1-356	100	77,0	17,8	2,4	0,6	70	0	0	0	0	0	2,7
		75	57,8	13,4	1,8	0,4	52	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 75		18	2	2	17			0	0		
4.1.4.22	Зразы из хека по 1-374	100	68,0	13,1	5,6	2,1	106	1,5	7,8	9,3	1,3	0	2,7
		110	74,8	14,4	6,2	2,3	117	1,6	8,6	10,2	1,4	0	3,0
		%с.п. 110		19	7	9	39			3	5		
4.1.5	КАМБАЛОВЫЕ												
4.1.5.1	Камбала дальневосточная	100	79,7	15,7	3,0	0,6	58	0	0	0	0	0	1,6
4.1.5.2	Камбала обжаренная в масле. Консервы	100	60,4	14,4	21,8	2,6	50	0	0	0	0	0	3,4
		50	30,2	7,2	10,9	1,3	25	0	0	0	0	0	1,7
		%с.п. 50		10	13	5	8			0	0		
4.1.5.3	Палтус белокорый	100	76,9	18,9	3,0	0,6	80	0	0	0	0	0	1,2

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
771	242	52	24	161	0,6	10	0	10	0,7	0,07	0,07	1,5	4,4	0,7	87	4.1.4.14
1041	327	70	32	217	0,8	14	0	14	0,9	0,09	0,09	2,0	5,9	0,9	117	
43	9	7	8	22	6			1	9	6	5		30	1	5	
1051	247	34	25	168	0,7	10	0	10	2,7	0,09	0,08	2,4	6,2	0,8	123	4.1.4.15
788	185	26	19	126	0,5	8	0	8	2,0	0,07	0,06	1,8	4,6	0,6	92	
33	5	3	5	13	4			1	20	5	3		23	1	4	
260	107	14	6	62	0,2	10	30	15	0,1	0,02	0,02	0,3	0,7	0,9	25	4.1.4.16
650	268	35	15	155	0,5	25	75	38	0,2	0,05	0,05	0,8	1,8	2,2	62	
27	8	4	4	16	4			4	2	3	3		9	3	2	
1300	535	70	30	310	1,0	50	150	75	0,5	0,10	0,10	1,5	3,5	4,5	125	
54	15	7	8	31	7			8	5	7	6		18	6	5	
5670	300	36	18	250	1,7	10	0	10	0,9	0,03	0,06	2,3	6,2	0	98	4.1.4.17
4252	225	27	14	188	1,3	8	0	8	0,7	0,02	0,04	1,7	4,6	0	74	
177	6	3	3	19	9			1	7	1	2		23	0	3	
560	310	65	50	230	1,7	10	0	10	1,5	0,11	0,09	2,0	7,7	0	115	4.1.4.18
420	232	49	38	172	1,3	8	0	8	1,1	0,08	0,07	1,5	5,8	0	86	
18	7	5	10	17	9			1	11	5	4		29	0	3	
741	344	462	52	202	0,8	0	0	0	9,7	0,07	0,07	1,6	6,1	0	290	4.1.4.19
370	172	231	26	101	0,4	0	0	0	4,8	0,04	0,04	0,8	3,0	0	145	
15	5	23	6	10	3			0	48	3	2		15	0	6	
75	335	30	35	240	0,7	10	0	10	0,4	0,12	0,10	1,3	4,3	0,5	86	4.1.4.20
756	256	37	29	187	0,8	10	0	10	0,5	0,11	0,09	1,3	4,5	0	91	4.1.4.21
567	192	28	22	140	0,6	8	0	8	0,4	0,08	0,07	1,0	3,4	0	68	
24	6	3	6	14	4			1	4	5	4		17	0	3	
795	205	33	26	156	1,2	20	10	22	1,9	0,12	0,11	1,2	3,6	1,2	140	4.1.4.22
874	226	36	29	172	1,3	22	11	24	2,1	0,13	0,12	1,3	4,0	1,3	154	
36	6	4	7	17	9			2	21	9	7		20	2	6	
КАМБАЛОВЫЕ																4.1.5
70	320	45	35	180	0,7	15	0	15	1,0	0,14	0,15	2,0	5,0	1,0	90	4.1.5.1
921	288	41	32	162	0,6	10	0	10	0,9	0,10	0,11	1,7	4,3	0	254	4.1.5.2
460	144	20	16	81	0,3	5	0	5	0,4	0,05	0,06	0,8	2,2	0	127	
19	4	2	4	8	2			0	4	3	3		11	0	5	
55	450	30	60	220	0,7	100	0	100	0,6	0,05	0,11	2,0	5,6	0,2	103	4.1.5.3

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.6	ЛОСОСЕВЫЕ												
4.1.6.1	Горбуша	100	71,8	20,5	6,5	1,1	60	0	0	0	0	0	1,2
4.1.6.2	Горбуша отварная по 1-342	100	68,6	21,8	7,3	1,2	60	0	0	0	0	0	2,3
		64 (75)	43,9	14,0	4,7	0,8	38	0	0	0	0	0	1,5
		%с.п. 64		19	6	3	13			0	0		
4.1.6.3	Горбуша соленая	100	54,1	22,1	9,0	1,5	83	0	0	0	0	0	14,8
		75	40,6	16,6	6,8	1,1	62	0	0	0	0	0	11,1
		%с.п. 75		22	8	4	21			0	0		
4.1.6.4	Бутербод с соленой горбушей по 1-50	50	21,0	6,7	2,7	0,5	17	0,8	14,0	14,8	1,3	0,1	3,4
		%с.п. 50		9	3	2	6			4	4		
4.1.6.5	Горбуша натуральная. Консервы	100	70,6	20,9	5,8	1,0	54	0	0	0	0	0	2,7
		50	35,3	10,4	2,9	0,5	27	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		14	4	2	9			0	0		
4.1.6.6	Горбуша в томатном соусе. Консервы	100	70,7	15,0	6,0	0,9	50	2,7	1,4	4,1	1,0	0,4	2,8
		50	35,4	7,5	3,0	0,4	25	1,3	0,7	2,0	0,5	0,2	1,4
		%с.п. 50		10	4	2	8			1	2		
4.1.6.7	Кета	100	74,2	19,0	5,6	1,2	80	0	0	0	0	0	1,2
4.1.6.8	Кета соленая	100	54,7	24,3	9,6	2,0	137	0	0	0	0	0	11,4
		75	41,0	18,2	7,2	1,5	103	0	0	0	0	0	8,6
		%с.п. 75		24	9	6	34			0	0		
4.1.6.9	Кета натуральная. Консервы	100	70,4	21,5	4,8	1,0	68	0	0	0	0	0	2,7
		50	35,2	10,8	2,4	0,5	34	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		14	3	2	11			0	0		
4.1.6.10	Кижуч	100	71,2	21,6	6,0	1,1	55	0	0	0	0	0	1,2
4.1.6.11	Лосось атлантический (семга)	100	70,6	20,0	8,1	1,5	70	0	0	0	0	0	1,3
4.1.6.12	Семга соленая потрошенная с головой	100	56,5	22,5	12,5	2,3	108	0	0	0	0	0	8,5
		75	42,4	16,9	9,4	1,7	81	0	0	0	0	0	6,4
		%с.п. 75		23	11	7	27			0	0		
4.1.6.13	Нерка красная	100	70,1	20,3	8,4	1,5	60	0	0	0	0	0	1,2
4.1.6.14	Нерка натуральная. Консервы	100	67,3	19,1	10,5	1,9	75	0	0	0	0	0	2,9
		50	33,6	9,6	5,2	1,0	38	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		13	6	4	13			0	0		
4.1.6.15	Чавыча	100	71,6	19,1	8,0	2,0	51	0	0	0	0	0	1,3

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ЛОСОСЕВЫЕ																4.1.6
70	335	20	30	200	0,6	30	0	30	1,5	0,20	0,16	4,5	8,1	0,9	140	4.1.6.1
659	189	19	13	145	0,8	30	0	30	1,6	0,14	0,12	4,2	8,5	0	152	4.1.6.2
422	121	12	8	93	0,5	19	0	19	1,0	0,09	0,08	2,7	5,4	0	97	
18	4	1	2	9	4			2	10	6	4		27	0	4	
5343	278	40	29	128	0,7	20	0	20	1,8	0,20	0,16	4,6	8,3	0	169	4.1.6.3
4007	208	30	22	94	0,4	15	0	15	1,4	0,15	0,12	3,4	6,2	0	128	
167	6	3	6	9	3			2	14	10	7		31	0	5	
1198	95	19	16	51	1,1	4	0	4	0,9	0,09	0,05	1,4	2,6	0	110	4.1.6.4
50	3	2	4	5	8			0	9	6	3		13	0	4	
694	260	185	56	230	0,9	20	0	20	1,3	0,03	0,14	4,8	8,3	0	136	4.1.6.5
347	130	92	28	115	0,4	10	0	10	0,6	0,02	0,07	2,4	4,2	0	68	
14	4	9	7	12	3			1	6	1	4		21	0	3	
790	292	340	23	167	0,6	20	300	70	1,6	0,11	0,09	3,2	5,7	0	130	4.1.6.6
395	146	170	12	84	0,3	10	150	35	0,8	0,06	0,04	1,6	2,8	0	65	
16	4	17	3	8	2			4	8	4	2		14	0	3	
60	335	20	30	200	0,6	40	0	40	1,3	0,33	0,20	5,2	8,5	1,2	127	4.1.6.7
4053	317	23	29	236	0,7	30	0	30	2,2	0,30	0,20	5,3	9,5	0	184	4.1.6.8
3040	238	17	22	177	0,5	22	0	22	1,6	0,22	0,15	4,0	7,1	0	138	
127	7	2	5	18	4			2	16	15	8		36	0	6	
560	334	161	43	239	1,3	20	0	20	1,1	0,04	0,16	5,5	9,2	0	129	4.1.6.9
280	167	80	22	120	0,6	10	0	10	0,6	0,02	0,08	2,8	4,6	0	64	
12	5	8	6	12	4			1	6	1	4		23	0	3	
50	420	16	27	200	0,7	30	0	30	1,3	0,30	0,22	5,5	9,5	1,0	140	4.1.6.10
45	420	15	25	210	0,8	40	0	40	1,8	0,23	0,25	6,0	9,4	1,0	153	4.1.6.11
2970	221	40	60	243	2,5	30	0	30	2,5	0,15	0,20	6,2	10,0	0	202	4.1.6.12
2228	166	30	45	182	1,9	22	0	22	1,9	0,11	0,15	4,6	7,5	0	152	
93	5	3	11	18	14			2	19	7	8		38	0	6	
47	390	7	24	210	0,5	50	0	50	1,8	0,20	0,15	5,7	9,5	1,0	157	4.1.6.13
820	380	177	40	285	1,1	40	0	40	2,2	0,02	0,19	5,5	9,1	0	171	4.1.6.14
410	190	88	20	142	0,6	20	0	20	1,1	0,01	0,10	2,8	4,6	0	86	
17	5	9	5	14	4			2	11	1	6		23	0	3	
47	394	22	27	200	0,7	50	0	50	1,7	0,10	0,12	7,0	10,5	2,0	148	4.1.6.15

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.7	КАРПОВЫЕ												
4.1.7.1	Вобла	100	78,2	18,0	2,8	0,6	55	0	0	0	0	0	1,2
4.1.7.2	Вобла холодного копчения	100	50,0	31,1	6,3	1,5	133	0	0	0	0	0	12,6
		75	37,5	23,3	4,7	1,1	100	0	0	0	0	0	9,4
		%с.п. 75		31	6	4	33			0	0		
4.1.7.3	Карась	100	78,9	17,7	1,8	0,4	50	0	0	0	0	0	1,6
4.1.7.4	Карп	100	77,4	16,0	5,3	1,2	55	0	0	0	0	0	1,3
4.1.7.5	Карп жареный по 1-364	100	63,5	18,5	10,5	1,8	53	0	3,2	3,2	0,4	0	3,9
		75	47,6	13,9	7,9	1,4	40	0	2,4	2,4	0,3	0	2,9
		%с.п. 75		19	9	6	13			1	1		
4.1.7.6	Лещ	100	77,4	17,1	4,4	0,9	55	0	0	0	0	0	1,1
4.1.7.7	Лещ горячего копчения	100	59,9	32,8	4,5	0,9	56	0	0	0	0	0	2,8
		75	44,9	24,6	3,4	0,7	42	0	0	0	0	0	2,1
		%с.п. 75		33	4	3	14			0	0		
4.1.7.8	Лещ холодного копчения	100	53,3	29,7	4,6	0,9	58	0	0	0	0	0	12,4
		75	40,0	22,3	3,4	0,7	44	0	0	0	0	0	9,3
		%с.п. 75		30	4	3	15			0	0		
4.1.7.9	Лещ вяленый	100	38,5	42,0	5,9	1,2	74	0	0	0	0	0	13,6
		75	28,9	31,5	4,4	0,9	56	0	0	0	0	0	10,2
		%с.п. 75		42	5	4	18			0	0		
4.1.7.10	Лещ в томатном соусе. Консервы	100	71,1	15,3	5,1	1,0	44	2,7	1,3	4,0	1,0	0,4	3,1
		50	35,6	7,6	2,6	0,5	22	1,3	0,7	2,0	0,5	0,2	1,6
		%с.п. 50		10	3	2	7			1	2		
4.1.7.11	Сазан	100	78,0	18,2	2,7	0,6	50	0	0	0	0	0	1,1
4.1.7.12	Сазан в томатном соусе. Консервы	100	71,1	12,4	8,7	0,9	40	2,4	1,1	3,5	0,8	0,5	3,1
		50	35,6	6,2	4,4	0,4	20	1,2	0,6	1,8	0,4	0,2	1,6
		%с.п. 50		8	5	2	7			0	1		
4.1.8	ОСЕТРОВЫЕ												
4.1.8.1	Осетр каспийский	100	71,4	16,4	10,9	2,4	80	0	0	0	0	0	1,3
4.1.8.2	Осетр жаренный во фритюре по 1-372	100	47,9	16,0	17,4	4,1	95	0,1	13,1	13,2	0,8	0	4,7
		75	35,9	12,0	13,0	3,1	71	0,1	9,8	9,9	0,6	0	3,5
		%с.п. 75		16	16	12	24			3	2		
4.1.8.3	Осетр припущенный по 1-350	100	67,2	17,8	11,9	2,6	85	0	0	0	0	0	3,1
		75	50,4	13,4	8,9	2,0	64	0	0	0	0	0	2,3
		%с.п. 75		18	11	8	21			0	0		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КАРПОВЫЕ																4.1.7
60	160	40	25	220	0,8	20	0	20	0,6	0,12	0,14	3,2	6,6	1,0	95	4.1.7.1
4546	169	189	39	226	2,9	30	0	30	1,0	0,07	0,09	4,9	11,2	0	181	4.1.7.2
3410	127	142	29	170	2,2	22	0	22	0,8	0,05	0,07	3,7	8,4	0	136	
142	4	14	7	17	16			2	8	3	4		42	0	5	
50	280	70	25	220	0,8	20	0	20	0,4	0,06	0,17	2,1	5,4	1,0	87	4.1.7.3
55	265	35	25	210	0,8	20	0	20	0,5	0,14	0,13	2,5	5,5	1,5	112	4.1.7.4
1081	209	40	23	173	1,0	30	0	30	3,3	0,13	0,12	2,6	6,3	0	181	4.1.7.5
811	157	30	17	130	0,7	22	0	22	2,5	0,10	0,09	2,0	4,7	0	136	
34	4	3	4	13	5			2	25	7	5		24	0	5	
70	265	25	30	220	0,3	30	0	30	1,0	0,12	0,10	3,0	6,2	1,0	105	4.1.7.6
538	351	102	43	237	0,6	20	0	20	1,0	0,08	0,08	3,5	9,6	0	172	4.1.7.7
404	263	76	32	178	0,4	15	0	15	0,8	0,06	0,06	2,6	7,2	0	129	
17	8	8	8	18	3			2	8	4	3		36	0	5	
4360	165	205	32	200	0,5	20	0	20	1,0	0,10	0,11	3,1	8,7	0	160	4.1.7.8
3270	124	154	24	150	0,4	15	0	15	0,8	0,08	0,08	2,3	6,5	0	120	
136	4	15	6	15	3			2	8	5	4		32	0	5	
4672	536	274	46	413	0,7	0	0	0	1,3	0,02	0,15	6,0	13,8	0	221	4.1.7.9
3504	402	206	34	310	0,5	0	0	0	1,0	0,02	0,11	4,5	10,4	0	166	
146	11	21	9	31	4			0	10	1	6		52	0	7	
733	367	424	57	320	0,4	20	305	71	1,2	0,06	0,07	2,3	4,8	0	124	4.1.7.10
366	184	212	28	160	0,2	10	152	35	0,6	0,03	0,04	1,2	2,4	0	62	
15	5	21	7	16	1			4	6	2	2		12	0	2	
55	280	35	25	220	0,6	10	0	10	0,5	0,13	0,12	2,8	6,2	1,5	97	4.1.7.11
484	383	356	47	295	0,8	10	300	60	2,4	0,07	0,10	2,5	4,8	0	143	4.1.7.12
242	192	178	24	148	0,4	5	150	30	1,2	0,04	0,05	1,2	2,4	0	72	
10	6	18	6	15	3			3	12	3	3		12	0	3	
ОСЕТРОВЫЕ																4.1.8
100	280	50	75	270	0,7	60	0	60	2,1	0,05	0,13	1,7	5,6	1,1	164	4.1.8.1
1435	247	60	64	239	1,4	54	0	54	3,9	0,08	0,10	1,7	5,4	0	273	4.1.8.2
1076	185	45	48	179	1,0	40	0	40	2,9	0,06	0,08	1,3	4,1	0	205	
45	5	4	12	18	7			4	29	4	4		20	0	8	
787	240	52	60	221	0,8	60	0	60	2,4	0,04	0,08	1,6	5,8	0	179	4.1.8.3
590	180	39	45	166	0,6	45	0	45	1,8	0,03	0,06	1,2	4,4	0	134	
25	5	4	11	17	4			4	18	2	3		22	0	5	

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.8.4	Осетр отварной по 1-344	100	68,2	17,7	12,0	2,6	88	0	0	0	0	0	2,1
		75	51,2	13,3	9,0	2,0	66	0	0	0	0	0	1,6
		%с.п. 75		18	11	8	22			0	0		
4.1.8.5	Балык осетровый холодного копчения	100	57,2	20,4	12,5	2,8	92	0	0	0	0	0	9,9
		75	42,9	15,3	9,4	2,1	69	0	0	0	0	0	7,4
		%с.п. 75		20	11	8	23			0	0		
4.1.8.6	Теша осетровая холодного копчения	100	47,6	17,6	25,7	5,6	187	0	0	0	0	0	9,1
		75	35,7	13,2	19,3	4,2	140	0	0	0	0	0	6,8
		%с.п. 75		18	23	17	47			0	0		
4.1.8.7	Осетр в томатном соусе. Консервы	100	67,2	14,4	11,8	2,3	68	2,3	1,0	3,3	0,6	0,4	2,3
		50	33,6	7,2	5,9	1,2	34	1,2	0,5	1,7	0,3	0,2	1,2
		%с.п. 50		10	7	5	11			0	1		
4.1.8.8	Севрюга	100	71,6	16,9	10,3	2,3	80	0	0	0	0	0	1,2
4.1.8.9	Севрюга припущенная по 1-350	100	67,6	18,2	11,2	2,4	85	0	0	0	0	0	3,0
		75	50,6	13,6	8,4	1,8	64	0	0	0	0	0	2,3
		%с.п. 75		18	10	7	21			0	0		
4.1.8.10	Севрюга в томатном соусе. Консервы	100	66,4	16,0	11,4	2,2	68	1,9	0,7	2,6	0,6	0,4	2,6
		50	33,2	8,0	5,7	1,1	34	1,0	0,3	1,3	0,3	0,2	1,3
		%с.п. 50		11	7	4	11			0	1		
4.1.9	ОКУНЕВЫЕ												
4.1.9.1	Окунь речной	100	79,2	18,5	0,9	0,2	40	0	0	0	0	0	1,4
4.1.9.2	Окунь морской	100	77,1	18,2	3,3	0,7	60	0	0	0	0	0	1,4
4.1.9.3	Окунь морской отварной по 1-338	100	74,3	19,9	3,6	0,8	60	0	0	0	0	0	2,2
		75	55,7	14,9	2,7	0,6	45	0	0	0	0	0	1,6
		%с.п. 75		20	3	2	15			0	0		
4.1.9.4	Окунь морской тушеный по 1-364	100	74,9	10,9	6,6	0,9	33	4,0	0,2	4,2	0,8	0,1	2,5
		150	112,4	16,4	9,9	1,4	50	6,0	0,3	6,3	1,2	0,1	3,8
		%с.п. 150		22	12	6	17			2	4		
4.1.9.5	Окунь жареный по 1-336	100	61,4	20,6	9,1	1,5	63	0	4,0	4,0	0,3	0	4,6
		75	46,0	15,4	6,8	1,1	47	0	3,0	3,0	0,2	0	3,4
		%с.п. 75		20	8	4	16			1	1		
4.1.9.6	Окунь запеченный по 1-374	100	76,9	6,8	4,7	1,9	23	0,4	8,0	8,4	0,8	0	2,4
		300	230,7	20,4	14,1	5,7	69	1,2	24,0	25,2	2,4	0	7,2
		%с.п. 300		27	17	23	23			7	8		
4.1.9.7	Окунь припущенный по 1-348	100	73,7	19,5	3,5	0,7	63	0	0	0	0	0	3,3
		75	55,3	14,6	2,6	0,5	47	0	0	0	0	0	2,5
		%с.п. 75		20	3	2	16			0	0		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
556	160	34	29	198	0,7	50	0	50	2,4	0,04	0,08	1,4	5,8	0	179	4.1.8.4
417	120	26	22	148	0,5	38	0	38	1,8	0,03	0,06	1,1	4,4	0	134	
17	3	3	6	15	4			4	18	2	3		22	0	5	
3474	240	39	21	181	0,9	58	0	58	2,4	0,04	0,10	1,7	6,6	0	194	4.1.8.5
2606	180	29	16	136	0,7	44	0	44	1,8	0,03	0,08	1,3	5,0	0	146	
108	5	3	4	14	5			4	18	2	4		25	0	6	
3259	129	37	19	146	1,0	100	0	100	3,2	0,06	0,20	2,0	6,2	0	302	4.1.8.6
2444	97	28	14	110	0,8	75	0	75	2,4	0,04	0,15	1,5	4,6	0	226	
102	3	3	4	11	6			8	24	3	8		23	0	9	
748	169	39	30	141	0,7	51	310	103	2,8	0,03	0,11	1,5	4,9	0	164	4.1.8.7
374	84	20	15	70	0,4	26	155	52	1,4	0,02	0,06	0,8	2,5	0	82	
16	2	2	4	7	3			5	14	1	3		12	0	3	
100	335	30	35	220	0,6	40	0	40	1,8	0,04	0,10	1,6	5,6	1,2	160	4.1.8.8
782	282	36	29	180	0,7	47	0	47	2,2	0,03	0,08	1,5	5,4	0	173	4.1.8.9
586	211	27	21	136	0,5	35	0	35	1,7	0,02	0,06	1,2	4,1	0	130	
24	6	3	5	14	4			4	17	1	3		20	0	5	
780	222	51	21	133	0,6	30	310	82	2,7	0,05	0,11	1,5	5,4	0	178	4.1.8.10
390	111	26	10	66	0,3	15	155	41	1,4	0,02	0,06	0,8	2,7	0	89	
16	3	3	2	7	2			4	14	1	3		14	0	4	
ОКУНЕВЫЕ																4.1.9
80	280	50	30	210	0,7	10	0	10	0,4	0,06	0,17	1,8	5,0	1,5	82	4.1.9.1
75	300	120	60	220	0,9	40	0	40	0,8	0,11	0,12	1,6	4,8	1,4	103	4.1.9.2
524	172	64	23	156	0,9	30	0	30	0,8	0,08	0,10	1,4	4,9	0,7	112	4.1.9.3
393	129	48	17	117	0,7	22	0	22	0,6	0,06	0,08	1,0	3,8	0,5	84	
16	4	5	4	12	5			2	6	4	4		19	1	3	
732	280	92	43	154	1,0	15	2150	373	2,6	0,13	0,08	0,9	3,0	3,8	120	4.1.9.4
1098	420	138	64	231	1,5	22	3225	560	3,9	0,20	0,12	1,4	4,5	5,7	180	
46	12	14	16	23	11			56	39	13	7		22	8	7	
1367	313	127	61	227	1,1	43	0	43	3,2	0,11	0,12	1,7	5,3	1,1	180	4.1.9.5
1025	235	95	46	170	0,8	32	0	32	2,4	0,08	0,09	1,3	4,0	0,8	135	
43	7	10	12	17	6			3	24	5	5		20	1	5	
567	335	47	41	116	1,2	25	10	27	0,3	0,07	0,09	1,3	2,0	3,1	103	4.1.9.6
1701	1005	141	123	348	3,6	75	30	80	0,9	0,21	0,27	3,9	6,0	9,3	309	
71	29	14	31	35	26			8	9	14	15		30	13	12	
773	251	95	47	169	1,2	20	0	20	0,8	0,09	0,10	1,6	4,9	1,1	109	4.1.9.7
580	188	71	35	127	0,9	15	0	15	0,6	0,07	0,08	1,2	3,7	0,8	82	
24	5	7	9	13	6			2	6	5	4		18	1	3	

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.9.8	Окунь фаршированный по 1-360	100	71,1	14,9	6,1	1,6	80	2,3	1,6	3,9	0,3	0	3,7
		95	67,5	14,2	5,8	1,5	76	2,2	1,5	3,7	0,3	0	3,5
		%с.п. 95		19	7	6	25			1	1		
4.1.9.9	Шницель рыбный из окуня по 1-380	100	55,5	17,6	12,5	1,7	86	1,7	6,4	8,1	1,0	0	5,3
		75	41,6	13,2	9,4	1,3	64	1,3	4,8	6,1	0,8	0	4,0
		%с.п. 75		18	11	5	21			2	3		
4.1.9.10	Окунь горячего копчения	100	64,8	23,5	8,0	1,6	145	0	0	0	0	0	3,7
		75	48,6	17,6	6,0	1,2	109	0	0	0	0	0	2,8
		%с.п. 75		24	7	5	36			0	0		
4.1.9.11	Салат рыбный из окуня по 1-80	100	72,1	4,7	15,7	1,9	33	1,7	3,8	5,5	0,6	0,1	1,3
		150	108,2	7,0	23,6	2,8	50	2,6	5,7	8,3	0,9	0,2	2,0
		%с.п. 150		9	28	11	17			2	3		
4.1.9.12	Судак	100	79,2	18,4	1,1	0,2	60	0	0	0	0	0	1,3
4.1.9.13	Судак отварной по 1-342	100	74,7	20,5	1,2	0,2	60	0	0	0	0	0	3,6
		61 (75)	45,6	12,5	0,7	0,1	37	0	0	0	0	0	2,2
		%с.п. 61		17	1	0	12			0	0		
4.1.9.14	Судак припущенный по 1-346	100	76,5	19,6	1,2	0,2	60	0	0	0	0	0	2,7
		75	57,4	14,7	0,9	0,2	45	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 75		20	1	1	15			0	0		
4.1.9.15	Судак фаршированный по 1-362	100	66,4	13,7	6,0	1,4	36	2,3	6,4	8,7	0,7	0,1	4,4
		75	49,8	10,3	4,5	1,0	27	1,7	4,8	6,5	0,5	0,1	3,3
		%с.п. 75		14	5	4	9			2	3		
4.1.9.16	Зразы из судака по 1-382	100	62,1	12,1	7,4	2,1	26	2,1	10,0	12,1	1,4	0,1	4,8
		85	52,8	10,3	6,3	1,8	22	1,8	8,5	10,3	1,2	0,1	4,1
		%с.п. 85		14	8	7	7			3	4		
4.1.9.17	Судак в томатном соусе. Консервы	100	74,2	14,0	5,3	1,0	48	2,0	1,1	3,1	0,6	0,4	2,4
		50	37,1	7,0	2,6	0,5	24	1,0	0,6	1,6	0,3	0,2	1,2
		%с.п. 50		9	3	2	8			0	1		
4.1.10	ТУНЦОВЫЕ												
4.1.10.1	Тунец	100	69,3	24,4	4,6	1,3	38	0	0	0	0	0	1,7
4.1.10.2	Тунец натуральный. Консервы	100	74,0	22,5	0,7	0,2	25	0	0	0	0	0	2,8
		50	37,0	11,2	0,4	0,1	12	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 50		15	1	0	4			0	0		
4.1.10.3	Тунец в масле. Консервы	100	59,6	22,0	15,9	2,4	30	0	0	0	0	0	2,5
		50	29,8	11,0	8,0	1,2	15	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 50		15	10	5	5			0	0		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
1064	225	94	44	167	1,2	30	0	30	1,4	0,08	0,08	1,1	3,9	0,6	130	4.1.9.8
1011	214	89	42	159	1,1	28	0	28	1,3	0,08	0,08	1,0	3,7	0,6	124	
42	6	9	10	16	8			3	13	5	4		18	1	5	
1577	319	107	56	184	1,7	30	10	32	4,5	0,11	0,13	1,5	4,7	2,8	215	4.1.9.9
1182	239	80	42	138	1,3	22	8	23	3,4	0,08	0,10	1,1	3,5	2,1	161	
49	7	8	10	14	9			2	34	5	6		18	3	6	
877	324	150	66	215	0,6	20	0	20	1,0	0,05	0,12	1,6	5,7	0	166	4.1.9.10
658	243	112	50	161	0,5	15	0	15	0,8	0,04	0,09	1,2	4,3	0	124	
27	7	11	12	16	4			2	8	3	5		22	0	5	
250	269	28	21	68	0,9	0	210	35	7,3	0,07	0,06	0,7	1,5	8,9	182	4.1.9.11
375	404	42	31	102	1,4	0	315	52	11,0	0,10	0,10	1,1	2,2	13,4	273	
16	12	4	8	10	10			5	110	7	6		11	19	11	
35	280	35	25	230	0,5	10	0	10	1,8	0,08	0,11	2,0	5,1	3,0	84	4.1.9.12
784	198	46	21	200	0,5	10	0	10	1,9	0,07	0,08	1,9	5,4	1,5	96	4.1.9.13
478	121	28	13	122	0,3	6	0	6	1,2	0,04	0,05	1,2	3,3	1,0	52	
20	3	3	3	12	2			1	12	3	3		16	1	2	
710	219	42	22	182	0,6	10	0	10	1,9	0,07	0,10	2,0	5,2	1,6	89	4.1.9.14
532	164	32	16	136	0,4	8	0	8	1,4	0,05	0,08	1,5	3,9	1,2	67	
22	5	3	4	14	3			1	14	3	4		20	2	3	
1337	215	60	24	168	0,9	23	0	23	2,5	0,07	0,09	1,5	4,1	1,1	144	4.1.9.15
1003	161	45	18	126	0,7	17	0	17	1,9	0,05	0,07	1,1	3,1	0,8	108	
42	5	4	4	13	5			2	19	3	4		16	1	4	
1365	247	67	28	171	1,0	10	0	10	2,5	0,08	0,11	1,6	3,8	1,6	164	4.1.9.16
1160	210	57	24	145	0,8	8	0	8	2,1	0,07	0,09	1,4	3,2	1,4	139	
48	6	6	6	14	6			1	21	5	5		16	2	6	
542	120	507	26	246	0,7	8	310	60	1,8	0,02	0,09	1,6	3,9	2,0	119	4.1.9.17
271	60	254	13	123	0,4	4	155	30	0,9	0,01	0,04	0,8	2,0	1,0	60	
11	2	25	3	12	3			3	9	1	2		10	1	2	
ТУНЦОВЫЕ																4.1.10
75	350	30	30	280	1,0	20	0	20	0,2	0,28	0,23	10,6	15,5	0	139	4.1.10.1
960	296	24	24	228	1,2	0	0	0	0,2	0,05	0,15	9,8	14,0	0	96	4.1.10.2
480	148	12	12	114	0,6	0	0	0	0,1	0,02	0,08	4,9	7,0	0	48	
20	4	1	3	11	4			0	1	1	4		35	0	2	
961	298	25	25	238	0,8	0	0	0	6,1	0,04	0,12	9,2	13,2	0	232	4.1.10.3
480	149	12	12	119	0,4	0	0	0	3,0	0,02	0,06	4,6	6,6	0	116	
20	4	1	3	12	3			0	30	1	3		33	0	5	

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.1.11	ЗУБАТКОВЫЕ												
4.1.11.1	Зубатка пестрая	100	74,0	19,6	5,3	0,9	80	0	0	0	0	0	1,1
4.1.11.2	Зубатка отварная по 1-342	100	72,8	19,0	5,1	0,9	77	0	0	0	0	0	3,1
		45 (75)	32,8	8,6	2,3	0,4	35	0	0	0	0	0	1,4
		%с.п. 45		12	3	2	12			0	0		
4.1.11.3	Зубатка жареная по 1-364	100	57,4	22,2	11,5	1,7	84	0	4,1	4,1	0,3	0	4,5
		75	43,0	16,6	8,6	1,3	63	0	3,1	3,1	0,2	0	3,4
		%с.п. 75		22	10	5	21			1	1		
4.1.11.4	Зубатка, запеченная в сметанном соусе по 1-376	100	74,3	7,4	8,8	1,9	20	0,5	6,3	6,8	0,6	0,2	1,9
		300	222,9	22,2	26,4	5,7	60	1,5	18,9	20,4	1,8	0,6	5,7
		%с.п. 300		30	32	23	20			6	6		
4.1.12	КОРЮШКОВЫЕ												
4.1.12.1	Мойва весенняя	100	78,4	13,1	7,1	1,4	60	0	0	0	0	0	1,4
4.1.12.2	Мойва осенняя	100	66,9	13,6	18,1	3,4	100	0	0	0	0	0	1,4
4.1.13	ДРУГИЕ ВИДЫ РЫБ												
4.1.13.1	Пелагида	100	62,4	22,4	14,2	3,3	80	0	0	0	0	0	1,0
4.1.13.2	Сом	100	76,7	17,2	5,1	1,2	70	0	0	0	0	0	1,0
4.1.13.3	Сом припущенный по 1-346	100	73,6	18,2	5,4	1,3	74	0	0	0	0	0	2,8
		75	55,2	13,6	4,0	1,0	56	0	0	0	0	0	2,1
		%с.п. 75		18	5	4	19			0	0		
4.1.13.4	Сом в томатном соусе. Консервы	100	72,4	12,9	6,3	1,2	56	2,7	1,3	4,0	0,8	0,4	3,2
		50	36,2	6,4	3,2	0,6	28	1,4	0,6	2,0	0,4	0,2	1,6
		%с.п. 50		8	4	2	9			1	1		
4.1.13.5	Угорь	100	54,0	14,5	30,5	6,3	140	0	0	0	0	0	1,0
4.1.13.6	Щука	100	79,3	18,4	1,1	0,2	62	0	0	0	0	0	1,2
4.1.13.7	Щука отварная по 1-340	100	74,9	21,3	1,3	0,2	73	0	0	0	0	0	2,5
		75	56,2	16,0	1,0	0,2	55	0	0	0	0	0	1,9
		%с.п. 75		21	1	1	18			0	0		
4.1.13.8	Щука припущенная по 1-348	100	76,6	19,6	1,2	0,2	68	0	0	0	0	0	2,6
		75	57,4	14,7	0,9	0,2	51	0	0	0	0	0	2,0
		%с.п. 75		20	1	1	17			0	0		
4.1.13.9	Щука фаршированная по 1-362		67,2	13,3	6,0	1,4	35	2,3	6,1	8,4	0,6	0,1	4,4
		75	50,4	10,0	4,5	1,0	26	1,7	4,6	6,3	0,4	0,1	3,3
		%с.п. 75		13	5	4	9			2	2		
4.1.13.10	Щука в томатном соусе. Консервы	100	74,7	14,2	4,0	0,8	36	2,0	1,1	3,1	0,5	0,4	3,1
		50	37,4	7,1	2,0	0,4	18	1,0	0,6	1,6	0,2	0,2	1,6
		%с.п. 50		10	2	2	6			0	1		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ЗУБАТКОВЫЕ																4.1.11
100	335	30	35	180	0,5	60	0	60	0,4	0,24	0,04	2,5	5,8	1,4	126	4.1.11.1
916	173	27	13	118	0,7	58	0	58	0,4	0,16	0,04	2,0	5,5	1,0	122	4.1.11.2
412	78	12	6	53	0,3	26	0	26	0,2	0,07	0,02	0,9	2,5	0,4	55	
17	2	1	2	5	2			3	2	5	1		12	1	2	
1384	349	45	37	195	0,7	56	0	56	3,0	0,29	0,05	3,0	5,1	0	209	4.1.11.3
1038	262	34	28	146	0,5	42	0	42	2,3	0,22	0,04	2,2	3,8	0	157	
43	8	3	7	15	4			4	23	15	2		19	0	6	
441	369	33	22	92	0,6	10	30	15	1,8	0,09	0,04	1,1	1,6	2,9	137	4.1.11.4
1323	1107	99	66	276	1,8	30	90	45	5,4	0,27	0,12	3,3	4,8	8,7	411	
55	32	10	16	28	13			4	54	18	7		24	12	16	
КОРЮШКОВЫЕ																4.1.12
70	290	30	30	240	0,4	40	0	40	0,8	0,03	0,15	0,8	3,5	1,0	116	4.1.12.1
70	290	30	30	240	0,4	60	0	60	1,5	0,03	0,15	0,8	3,6	1,8	217	4.1.12.2
ДРУГИЕ ВИДЫ РЫБ																4.1.13
70	300	20	35	220	1,5	20	0	20	1,3	0,27	0,13	8,1	12,6	0,9	217	4.1.13.1
50	240	50	20	210	1,0	10	0	10	1,0	0,19	0,12	2,0	5,3	1,2	115	4.1.13.2
752	129	36	16	137	1,1	10	0	10	1,3	0,15	0,10	2,0	5,4	0,8	121	4.1.13.3
564	97	27	12	103	0,8	8	0	8	1,0	0,11	0,08	1,5	4,0	0,6	91	
24	3	3	3	10	6			1	10	7	4		20	1	4	
650	386	384	72	437	1,0	8	300	58	1,7	0,03	0,07	1,9	4,1	0	126	4.1.13.4
325	193	192	36	218	0,5	4	150	29	0,8	0,02	0,04	1,0	2,0	0	63	
14	6	19	9	22	4			3	8	1	2		10	0	2	
70	230	20	30	220	0,4	1200	0	1200	5,0	0,10	0,15	3,2	5,3	1,0	333	4.1.13.5
40	260	40	35	200	0,7	10	0	10	0,7	0,11	0,14	3,5	6,6	1,6	84	4.1.13.6
648	187	48	30	180	0,7	10	0	10	0,8	0,08	0,11	3,3	6,8	1,0	98	4.1.13.7
486	140	36	22	135	0,5	8	0	8	0,6	0,06	0,08	2,5	5,1	0,8	74	
20	4	4	6	14	4			1	6	4	4		26	1	3	
713	205	46	30	158	0,7	10	0	10	0,8	0,10	0,13	3,5	6,7	1,2	90	4.1.13.8
535	154	34	22	118	0,5	8	0	8	0,6	0,08	0,10	2,6	5,0	0,9	68	
22	4	3	6	12	4			1	6	5	6		25	1	3	
1339	200	56	29	148	1,0	10	0	10	1,8	0,08	0,10	2,3	4,9	0,8	141	4.1.13.9
1004	150	42	22	111	0,8	8	0	8	1,4	0,06	0,08	1,7	3,7	0,6	106	
42	4	4	5	11	6			1	14	4	4		18	1	4	
742	432	379	65	386	0,7	9	315	62	1,3	0,03	0,08	2,8	5,2	2,5	110	4.1.13.10
371	216	190	32	193	0,4	4	158	31	0,6	0,02	0,04	1,4	2,6	1,2	55	
15	6	19	8	19	3			3	6	1	2		13	2	2	

Рыба

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.2	<i>ПЕЧЕНЬ РЫБ</i>												
4.2.1	Печень трески. Консервы	100	26,4	4,2	65,7	10,6	250	1,2	0	1,2	0	0,2	2,3
		50	13,2	2,1	32,8	5,3	125	0,6	0	0,6	0	0,1	1,2
		%с.п. 50		3	40	21	42			0	0		
4.3	<i>ИКРА. СОЛЕНАЯ ПРОДУКЦИЯ</i>												
4.3.1	Белужья зернистая	100	54,2	26,8	13,8	2,5	360	0	0	0,8	0	0	4,4
		50	27,1	13,4	6,9	1,2	180	0	0	0,4	0	0	2,2
		%с.п. 50		18	8	5	60			0	0		
4.3.2	Горбуши зернистая	100	49,7	30,6	11,5	2,1	310	0	0	1,0	0	0	7,2
		50	24,8	15,3	5,8	1,0	155	0	0	0,5	0	0	3,6
		%с.п. 50		20	7	4	52			0	0		
4.3.3	Кеты зернистая	100	46,9	31,5	13,2	2,4	310	0	0	1,0	0	0	7,4
		50	23,4	15,8	6,6	1,2	155	0	0	0,5	0	0	3,7
		%с.п. 50		21	8	5	52			0	0		
4.3.4	Минтаевая пробойная	100	62,8	27,9	1,8	0,3	250	0	0	1,1	0	0	6,4
		50	31,4	14,0	0,9	0,2	125	0	0	0,6	0	0	3,2
		%с.п. 50		19	1	1	42			0	0		
4.3.5	Осетровая зернистая	100	56,5	28,4	9,3	1,7	300	0	0	0,6	0	0	5,2
		50	28,2	14,2	4,6	0,8	150	0	0	0,3	0	0	2,6
		%с.п. 50		19	6	3	50			0	0		
4.3.6	Осетровая паюсная	100	39,5	38,2	14,5	2,6	460	0	0	1,5	0	0	6,3
		50	20,0	19,1	7,2	1,3	230	0	0	0,8	0	0	3,2
		%с.п. 50		26	9	5	77			0	0		
4.3.7	Севрюжья зернистая	100	54,0	28,2	11,7	2,1	330	0	0	0,7	0	0	5,4
		50	27,0	14,1	5,8	1,0	165	0	0	0,4	0	0	2,7
		%с.п. 50		19	7	4	55			0	0		
4.3.8	Бутерброд с зернистой икрой кеты по 1-50	42	15,3	5,5	3,9	1,4	35	0,9	14,1	15,0	0,9	0,1	1,3
		%с.п. 42		7	5	6	12			4	3		
4.3.9	Бутерброд с икрой осетровой зернистой	42	16,4	5,2	3,5	1,3	34	0,9	14,1	15,0	0,8	0,1	1,0
		%с.п. 42		7	4	5	11			4	3		

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ПЕЧЕНЬ РЫБ																4.2
720	110	35	50	230	1,9	4400	0	4400	8,8	0,05	0,41	1,8	2,7	3,4	613	4.2.1
360	55	18	25	115	1,0	2200	0	2200	4,4	0,02	0,20	0,9	1,4	1,7	306	
15	2	2	6	12	7			220	44	1	11		7	2	12	
ИКРА. СОЛЕНАЯ ПРОДУКЦИЯ																4.3
1630	80	55	37	465	2,4	550	0	550	4,0	0,12	0,40	0,9	5,8	1,8	235	4.3.1
815	40	28	18	232	1,2	275	0	275	2,0	0,06	0,20	0,4	2,9	0,9	118	
34	1	3	4	23	9			28	20	4	11		14	1	5	
2245	85	75	141	426	2,0	250	0	250	2,5	0,50	0,40	1,4	7,5	2,5	230	4.3.2
1122	42	38	70	213	1,0	125	0	125	1,2	0,25	0,20	0,7	3,8	1,2	115	
47	1	4	18	21	7			12	12	17	11		19	2	5	
2284	90	90	129	490	1,8	450	0	450	3,0	0,55	0,42	1,5	7,8	2,4	249	4.3.3
1142	45	45	64	245	0,9	225	0	225	1,5	0,28	0,21	0,8	3,9	1,2	124	
48	1	4	16	24	6			22	15	19	12		20	2	5	
2206	60	35	35	230	1,5	40	0	40	2,0	0,67	0,22	0,7	6,0	2,0	132	4.3.4
1103	30	18	18	115	0,8	20	0	20	1,0	0,34	0,11	0,4	3,0	1,2	66	
46	1	2	4	12	6			2	10	23	6		15	2	3	
1620	70	40	35	460	2,2	180	0	180	3,2	0,30	0,36	1,5	6,7	1,7	200	4.3.5
810	35	20	18	230	1,1	90	0	90	1,6	0,15	0,18	0,8	3,4	0,8	100	
34	1	2	4	23	8			9	16	10	10		17	1	4	
2022	75	50	37	594	3,4	150	0	150	3,5	0,35	0,40	2,2	9,2	0,9	289	4.3.6
1011	38	25	18	297	1,7	75	0	75	1,8	0,18	0,20	1,1	4,6	0,4	144	
42	1	2	4	30	12			8	18	12	11		23	1	6	
1699	80	60	45	470	2,5	100	0	100	3,5	0,28	0,37	1,5	6,7	2,0	221	4.3.7
850	40	30	22	235	1,2	50	0	50	1,8	0,14	0,18	0,8	3,4	1,0	110	
35	1	3	6	24	9			5	18	8	10		17	1	4	
356	48	16	23	75	0,8	57	8	58	0,8	0,09	0,05	0,4	1,4	0	117	4.3.8
15	1	2	6	8	6			6	8	6	3		7	0	5	
290	47	12	14	66	0,8	30	8	31	0,5	0,08	0,05	0,6	1,6	0,2	112	4.3.9
12	1	1	4	7	6			3-	5	5	3		8	0	4	

ТАБЛИЦА 4

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
4.4	РАКООБРАЗНЫЕ												
4.4.1	Краб камчатский (мясо)	100	78,9	18,2	1,0	0,2	70	0	0	0	0	0	1,9
4.4.2	Крабы натуральные. Консервы	100	78,2	18,7	1,1	0,2	72	0	0	0	0	0	2,0
		50	39,1	9,4	0,6	0,1	36	0	0	0	0	0	1,0
		%с.п. 50		12	1	0	12			0	0		
4.4.3	Креветка дальневосточная (мясо)	100	78,2	18,3	1,2	0,2	160	0	0	0,8	0	0	1,5
4.4.4	Креветка антарктическая (мясо) варено-мороженая	100	75,3	20,5	1,6	0,3	210	0	0	0,3	0	0	2,3
4.4.5	Креветка антарктическая натуральная. Консервы	100	78,7	17,7	1,1	0,2	170	0	0	0,3	0	0	2,2
		50	39,4	8,8	0,6	0,1	85	0	0	0,2	0	0	1,1
		%с.п. 50		12	1	0	28			0	0		
4.4.6	Раки речные	100	81,0	15,5	1,0	0,2	135	0	0	1,2	0	0	1,3
4.4.7	Раки речные вареные	100	75,5	20,3	1,3	0,3	175	0	0	1,0	0	0	1,9
		%с.п. 100		27	2	1	58			0	0		
4.4.8	Раки морские (лангуст, омар)	100	77,2	18,8	1,3	0,1	90	0	0	0,5	0	0	2,2
4.4.9	Раки морские вареные	100	76,0	20,5	0,7	0,1	75	0,0	0,0	0,3	0	0	2,5
		%с.п. 100		27	1	0	25			0	0		
4.5	МОЛЛЮСКИ												
4.5.1	Кальмар (мясо)	100	76,4	18,0	2,2	0,5	85	0	0	2,0	0	0	1,4
4.5.2	Мидии	100	82,0	11,5	2,0	0,4	40	0	0	3,3	0	0	1,6
4.5.3	Устрица	100	82,7	9,0	2,0	0,6	50	0	0	4,5	0	0	1,8
4.6	МЛЕКОПИТАЮЩИЕ												
4.6.1	Китовое мясо	100	73,1	22,5	3,2	0,7	70	0	0	0	0	0	1,2
4.6.2	Мясо ластоногих	100	72,6	24,5	1,7	0,3	70	0	0	0	0	0	1,2

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
РАКООБРАЗНЫЕ																4.4
250	310	100	50	260	0,7	30	0	30	1,5	0,05	0,08	2,5	5,9	1,0	82	4.4.1
300	300	120	45	180	0,8	10	0	10	1,3	0,02	0,04	2,8	6,3	0	85	4.4.2
150	150	60	22	90	0,4	5	0	5	0,6	0,01	0,02	1,4	3,2	0	42	
6	4	6	6	9	3			0	6	1	1		16	0	2	
150	260	100	60	220	2,2	15	10	16	2,3	0,06	0,07	2,0	5,0	1,4	87	4.4.3
540	220	70	50	225	1,8	10	0	10	0,6	0,03	0,04	1,7	5,1	0	98	4.4.4
520	200	80	60	200	1,8	10	0	10	0,6	0,01	0,02	1,7	4,7	0	82	4.4.5
260	100	40	30	100	0,9	5	0	5	0,3	0	0,01	0,8	2,4	0	41	
11	3	4	8	10	6			0	3	0	1		12	0	2	
120	250	55	25	220	1,8	15	0	15	1,4	0,15	0,05	2,1	5,5	2,0	76	4.4.6
354	330	60	31	290	2,4	10	0	10	1,6	0,10	0,06	2,6	7,1	1,5	97	4.4.7
15	9	6	8	29	17			1	16	7	3		36	2	4	
280	230	35	29	183	0,6	25	0	25	1,5	0,10	0,05	1,5	5,9	2,0	89	4.4.8
380	270	61	40	190	0,8	15	0	15	1,5	0,02	0,07	1,3	6,1	0,5	90	4.4.9
16	8	6	10	19	6			2	15	1	4		30	1	4	
МОЛЛЮСКИ																4.5
110	280	40	90	250	1,1	0	0	0	2,2	0,18	0,09	2,5	7,6	1,5	100	4.5.1
290	310	50	30	210	3,2	60	0	60	0,9	0,10	0,14	1,6	3,7	1,0	77	4.5.2
90	220	60	40	140	6,2	85	0	85	0,9	0,15	0,19	1,6	3,5	3,0	72	4.5.3
МЛЕКОПИТАЮЩИЕ																4.6
78	263	14	30	165	2,1	30	0	30	0,4	0,12	0,30	6,7	11,0	2,2	119	4.6.1
105	350	10	28	243	9,9	65	0	65	1,1	0,08	0,33	4,6	8,9	0,7	113	4.6.2

ТАБЛИЦА 5

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	ПНЖК	Хол	МДС	Угл	Зола
			%	%	%	%	%	мг%	%	%	%
5	Таблица 5. ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ (жирностью более 50%)										
5.1	МОЛОЧНЫЙ ЖИР										
5.1.1	Масло сладко-сливочное несоленое	100	16,0	0,5	82,5	53,6 (49,5–57,8)	2,5 (1,7–3,3)	190	0,8	0,8	0,2
		10	1,6	0	8,2	5,4	0,2	19	0,1	0,1	0
		%с.п. 10		0	10	22	2	6		0	
5.1.2	Масло сладко-сливочное «Вологодское»	100	16,0	0,5	82,5	53,6 (49,5–57,8)	2,5 (1,7–3,3)	190	0,8	0,8	0,2
		10	1,6	0	8,2	5,4	0,2	19	0,1	0,1	0
		%с.п. 10		0	10	22	2	6		0	
5.1.3	Масло сладко-сливочное несоленое «Любительское»	100	20,0	0,7	78,0	50,7 (46,8–54,6)	2,3 (1,6–3,2)	170	1,0	1,0	0,3
		10	2,0	0,1	7,8	5,1	0,2	17	0,1	0,1	0
		%с.п. 10		0	9	20	2	6		0	
5.1.4	Масло сладко-сливочное соленое «Любительское»	100	20,0	0,7	77,0	49,7 (45,9–56,6)	2,3 (1,5–3,1)	170	1,0	1,0	1,3
		10	2,0	0,1	7,7	5,0	0,2	17	0,1	0,1	0,1
		%с.п. 10		0	9	20	2	6		0	
5.1.5	Масло сливочное несоленое «Крестьянское»	100	25,0	0,8	72,5	47,1 (43,5–50,8)	2,2 (1,5–2,9)	170	1,3	1,3	0,4
		10	2,5	0,1	7,2	4,7	0,2	17	0,1	0,1	0
		%с.п. 10		0	9	19	2	6		0	
5.1.6	Масло сливочное соленое «Крестьянское»	100	25,0	0,8	71,5	46,2 (42,6–49,7)	2,1 (1,4–2,8)	165	1,3	1,3	1,4
		10	2,5	0,1	7,2	4,6	0,2	16	0,1	0,1	0,1
		%с.п. 10		0	9	18	2	5		0	
5.1.7	Масло сладко-сливочное «Бутербродное»	100	35,0	1,3	61,5	40,0 (36,9–43,1)	1,8 (1,2–2,5)	140	1,7	1,7	0,5
		10	3,5	0,1	6,2	4,0	0,2	14	0,2	0,2	0,1
		%с.п. 10		0	7	16	2	5		0	
5.1.8	Масло топленое	100	0,7	0,2	99,0	64,3 (59,4–69,3)	2,9 (2,0–3,9)	220	0	0	0,1
		10	0,1	0	9,9	6,4	0,3	22	0	0	0
		%с.п. 10		0	12	26	3	7		0	
5.2	ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ										
5.2.1	Жир бараний топленый	100	0,3	0	99,7	61,2(49,0–73,4)	3,8 (3,0–4,5)	100	0	0	0
5.2.2	Жир говяжий топленый	100	0,3	0	99,6	60,3(48,3–72,5)	5,4 (4,3–6,5)	110	0	0	0,1
5.2.3	Жир костный топленый	100	0,3	0	99,7	41,9(33,5–50,3)	3,2 (2,9–5,4)	100	0	0	0
5.2.4	Жир свиной топленый	100	0,3	0	99,6	44,4(35,5–53,3)	10,5 (3,4–16,7)	100	0	0	0,1

Жировые продукты

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 5. ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ (жирностью более 50%)															5
МОЛОЧНЫЙ ЖИР															5.1
7	15	12	0	19	0,2	590	380	653	1,0	0	0,10	0	0,2	748	5.1.1
1	2	1	0	2	0	59	38	65	0,1	0	0,01	0	0	75	
0	0	0	0	0	0			6	1	0	1		0	3	
7	15	12	0	19	0,2	590	380	653	1,0	0	0,10	0	0,2	748	5.1.2
1	2	1	0	2	0	59	38	65	0,1	0	0,01	0	0	75	
0	0	0	0	0	0			6	1	0	1		0	3	
10	23	18	0	26	0,2	450	330	505	1,0	0	0,11	0,1	0,2	709	5.1.3
1	2	2	0	3	0	45	33	50	0,1	0	0,01	0	0	71	
0	0	0	0	0	0			5	1	0	1		0	3	
400	24	18	0	26	0,2	450	330	505	1,0	0	0,11	0,1	0,2	700	5.1.4
40	2	2	0	3	0	45	33	50	0,1	0	0,01	0	0	70	
2	0	0	0	0	0			5	1	0	1		0	3	
15	30	24	0	30	0,2	400	300	450	1,0	0,01	0,12	0,1	0,2	661	5.1.5
2	3	2	0	3	0	40	30	45	0,1	0	0,01	0	0	66	
0	0	0	0	0	0			4	1	0	1		0	3	
400	26	24	0	30	0,2	400	300	450	1,0	0,01	0,11	0,1	0,2	647	5.1.6
40	3	2	0	3	0	40	30	45	0,1	0	0,01	0	0	65	
2	0	0	0	0	0			4	1	0	1		0	3	
16	33	29	1	35	0,3	400	280	447	1,0	0,01	0,13	0,1	0,6	566	5.1.7
2	3	3	0	4	0	40	28	45	0,1	0	0,01	0	0,1	57	
0	0	0	0	0	0			4	1	0	1		0	2	
4	5	6	0	20	0,2	600	400	667	1,5	0	0	0	0,1	892	5.1.8
0	0	0	0	2	0	60	40	67	0,2	0	0	0	0	89	
0	0	0	0	0	0			7	2	0	0		0	4	
ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ															5.2
0	0	0	0	0	0	60	20	63	0,5	0	0	0	0	897	5.2.1
10	6	0	0	7	0	20	40	27	1,3	0	0	0	0	896	5.2.2
0	0	0	0	0	0	0	30	5	–	0	0	0	0	897	5.2.3
1	1	0	1	2	0	10	0	10	1,7	0	0	0	0	896	5.2.4

Жиловые продукты

ТАБЛИЦА 5

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	ПНЖК	Хол	МДС	Угл	Зола
			%	%	%	%	%	мг%	%	%	%
5.2.5	Шпик свиной	100	5,7	1,4	92,8	41,2 (32,9–49,5)	9,7 (3,2–16,3)	90	0	0	0,1
5.2.6	Шпик свиной соленый	100	5,5	1,4	90,0	40,0 (32,0–48,0)	9,5 (3,1–15,8)	85	0	0	3,1
		50	2,8	0,7	45,0	20,0	4,8	42	0	0	1,6
		%с.п. 50		1	54	80	44	14		0	
5.2.7	Жир куриный	100	0,2	0	99,7	25,0 (20,0–30,0)	15,3 (14,2–16,3)	95	0	0	0,1
5.3	ЖИРЫ РЫБ										
5.3.1	Жир из печени трески	100	0,2	0	99,8	17,8 (15,8–19,4)	27,2 (21,1–33,2)	570	0	0	0
5.4	РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА										
5.4.1	Масло арахисовое	100	0,1	0	99,9	22,2 (15,5–28,9)	29,0 (13,0–45,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	4,4	5,8	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	18	53			0	
5.4.2	Масло горчичное	100	0,2	0	99,8	6,1 (4,2–8,0)	31,5 (15,0–48,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	1,2	6,3	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	5	57			0	
5.4.3	Масло какао	100	0,1	0	99,9	60,0 (57,0–63,0)	2,5 (1,0–4,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	12,0	0,5	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	48	5			0	
5.4.4	Масло какаовелла	100	0,2	0	99,8	53,0 (43,0–63,0)	6,6 (4,4–8,8)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	10,6	1,3	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	42	12			0	
5.4.5	Масло канолы	100	0,1	0	99,9	6,9 (4,8–8,0)	33,0 (24,0–42,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	1,4	6,6	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	6	60			0	
5.4.6	Масло кокосовое	100	0,1	0	99,9	90,0 (85,0–95,0)	1,8 (1,0–2,6)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	18,0	0,4	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	72	4			0	
5.4.7	Масло конопляное	100	0,1	0	99,9	9,5 (7,5–11,5)	79,0 (75,0–83,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	1,9	15,8	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	8	144			0	
5.4.8	Масло кукурузное	100	0,1	0	99,9	14,5 (10,2–18,8)	48,0 (34,0–62,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	3,0	9,6	0	0	0	0
		%с.п. 20			24	12	87			0	

Жировые продукты

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
21	14	2	0	13	0	10	0	10	1,7	0	0	0,1	0,3	841	5.2.5
1170	15	2	0	15	0,1	10	0	10	1,7	0	0	0,1	0,3	816	5.2.6
585	8	1	0	8	0	5	0	5	0,8	0	0	0	0,2	408	
24	0	0	0	1	0			0	8	0	0		1	16	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	897	5.2.7
ЖИРЫ РЫБ															5.3
0	0	0	0	0	0	-	-	25000	-	0	0	0	0	898	5.3.1
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА															5.4
0	0	0	0	2	0	0	0	0	16,7	0	0	0	0	899	5.4.1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,3	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	33	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	150	25	9,2	0	0	0	0	898	5.4.2
0	0	0	0	0	0	0	30	5	1,8	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	18	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	899	5.4.3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	5	0	0		0	7	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0	0	0	0	898	5.4.4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	3	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	18,9	0	0	0	0	899	5.4.5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,8	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	38	0	0		0	7	
0	0	2	0	2	0	0	0	0	0,7	0	0	0	0	899	5.4.6
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	1	0	0		0	7	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	899	5.4.7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0		0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	18,6	0	0	0	0	899	5.4.8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,7	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	37					7	

Жиловые продукты

ТАБЛИЦА 5

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	ПНЖК	Хол	МДС	Угл	Зола
			%	%	%	%	%	мг%	%	%	%
5.4.9	Масло кунжутное	100	0,1	0	99,9	14,2 (10,1–18,3)	42,5 (34,0–51,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	2,8	8,5	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	11	77			0	
5.4.10	Масло льняное	100	0,2	0	99,8	9,6 (8,5–10,7)	67,7 (38,3–97,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	2,0	13,5	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	8	123			0	
5.4.11	Масло оливковое	100	0,2	0	99,8	16,8 (11,8–21,8)	13,2 (3,6–22,8)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	3,4	2,6	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	14	24			0	
5.4.12	Масло пальмовое	100	0,1	0	99,9	48,0 (40,0–56,0)	10,0 (7,0–13,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	9,6	2,0	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	38	18			0	
5.4.13	Масло подсолнечное	100	0,1	0	99,9	12,5 (8,7–16,3)	65,0 (55,0–75,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	2,5	13,0	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	10	118			0	
5.4.14	Масло рапсовое	100	0,1	0	99,9	10,0 (8,0–12,0)	33,0 (12,0–54,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	2,0	6,6	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	8	60			0	
5.4.15	Масло соевое	100	0,1	0	99,9	16,0 (12,0–20,0)	60,0 (49,0–71,0)	0	0	0	0
		20	0	0	20,0	3,2	12,0	0	0	0	0
		%с.п. 20		0	24	12	109			0	
5.5	МАРГАРИНЫ										
5.5.1	Маргарин «Здоровье»	100	16,5	0,5	82,0	23,0	32,8	0	0,7	0,7	0,3
5.5.2	Маргарин низкокалорийный 60% жирности	100	38,4	0,5	60,0	17,4	–	0	0,7	0,7	0,4
5.5.3	Маргарин молочный столовый	100	16,2	0,3	82,0	17,4 (15,7–19,1)	17,6 (14,1–21,1)	0	1,0	1,0	0,5
5.5.4	Маргарин сливочный	100	16,2	0,3	82,0	21,0 (18,9–23,1)	11,3 (9,2–13,4)	25	1,0	1,0	0,5
5.5.5	Маргарин «Экстра»	100	16,0	0,5	82,0	22,6 (20,0–24,9)	8,2 (6,7–9,4)	0	1,0	1,0	0,5
5.6	ЖИРЫ КУЛИНАРНЫЕ										
5.6.1	Жир кулинарный «Белорусский»	100	0,3	0	99,7	25,3 (22,8–27,8)	24,0 (19,6–28,4)	0	0	0	0
5.6.2	Жир кулинарный «Восточный»	100	0,3	0	99,7	25,3 (22,8–27,8)	21,5 (17,4–25,6)	0	0	0	0

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	0	0	0	0	899	5.4.9
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	16	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	2,1	0	0	0	0	898	5.4.10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	4	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0,4	0	0	0	12,1	0	0	0	0	898	5.4.11
0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	2,4	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	1			0	24	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	33,1	0	0	0	0	899	5.4.12
0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,6	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	66	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	44,0	0	0	0	0	899	5.4.13
0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,8	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	88	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	18,9	0	0	0	0	899	5.4.14
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,8	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	38	0	0		0	7	
0	0	0	0	2	0	0	0	0	17,1	0	0	0	0	899	5.4.15
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,4	0	0	0	0	180	
0	0	0	0	0	0			0	34	0	0		0	7	
МАРГАРИНЫ															5.5
82	22	19	2	23	0	3000	0	3000	31,0	0	0,02	0	0,1	743	5.5.1
129	20	151	5	15	0	600	0	600	–	0,01	0,02	0	0,1	545	5.5.2
171	10	11	1	7	0	0	0	0	23,0	0	0,02	0	0,1	743	5.5.3
154	15	14	2	9	0	20	0	20	20,0	0	0,02	0	0,1	743	5.5.4
138	22	20	2	14	0	1500	0	1500	15,0	0	0,02	0	0,1	744	5.5.5
ЖИРЫ КУЛИНАРНЫЕ															5.6
0	0	0	0	0	0	0	0	0	23,0	0	0	0	0	897	5.6.1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	23,0	0	0	0	0	897	5.6.2

Жиры
продукты

ТАБЛИЦА 5

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	ПНЖК	Хол	МДС	Угл	Зола
			%	%	%	%	%	мг%	%	%	%
5.6.3	Жир кулинарный «Новинка»	100	0,3	0	99,7	24,2 (21,8–26,6)	27,5 (21,0–32,6)	0	0	0	0
5.6.4	Жир кулинарный «Украинский»	100	0,3	0	99,7	23,7 (21,3–26,1)	26,1 (21,0–31,2)	0	0	0	0
5.7	ЖИРЫ КОНДИТЕРСКИЕ										
5.7.1	Жир кондитерский твердый	100	0,2	0	99,8	83,1 (74,8–91,4)	0	0	0	0	0
5.7.2	Жир кондитерский для шоколадных изделий	100	0,3	0	99,7	29,9 (26,9–32,9)	5,5 (4,4–6,6)	0	0	0	0
5.8	МАЙОНЕЗЫ										
5.8.1	Майонез «Провансаль»	100	25,0	2,8	67,0	8,4 (5,8–10,9)	43,6 (36,9–50,3)	100	3,7	3,7	1,5
		35	8,8	1,0	23,5	2,9	15,3	35	1,3	1,3	0,5
		%с.п. 35		1	28	12	139	12		0	
5.8.2	Майонез столовый молочный	100	25,0	2,4	67,0	9,1 (6,4–11,8)	42,5 (36,1–48,9)	100	3,9	3,9	1,7
		35	8,8	0,8	23,5	3,2	14,9	35	1,4	1,4	0,6
		%с.п. 35		1	28	13	135	12		0	

Жировые продукты

ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	897	5.6.3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,0	0	0	0	0	897	5.6.4
ЖИРЫ КОНДИТЕРСКИЕ															5.7
0	0	0	0	0	0	0	0	0	–	0	0	0	0	898	5.7.1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,0	0	0	0	0	897	5.7.2
МАЙОНЕЗЫ															5.8
508	38	33	13	54	1,0	20	0	20	30,0	0,01	0,05	0,1	0,5	629	5.8.1
178	13	12	5	19	0,4	7	0	7	10,5	0	0,02	0	0,2	220	
7	0	1	1	2	3			1	105	0	1		1	9	
513	63	57	11	56	0,4	10	0	10	30,0	0,01	0,08	0,1	0,5	627	5.8.2
180	22	20	4	20	0,1	4	0	4	10,5	0	0,03	0	0,2	219	
7	1	2	1	2	1			0	105	0	2		1	9	

Жиры
продукты

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6	Таблица 6. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ												
6.1	ПШЕНИЦА												
6.1.1	ЗЕРНО												
6.1.1.1	Зерно твердой пшеницы	100	14,0	13,0	2,5	0,5	0	2,0	54,5	57,5	11,3	0	1,7
6.1.1.2	Зерно мягкой пшеницы	100	14,0	11,8	2,2	0,4	0	2,5	55,5	59,5	10,8	0	1,7
6.1.2	ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЗЕРНА ТВЕРДОЙ ПШЕНИЦЫ												
6.1.2.1	Мука высшего сорта	100	14,0	10,8	1,3	0,2	0	1,0	67,9	69,9	3,5	0	0,5
6.1.2.1.1	Макаронны из муки в/с	100	13,0	11,0	1,3	0,2	0	2,0	67,7	70,5	3,7	0	0,5
6.1.2.1.2	Макаронны яичные	100	13,0	11,3	2,1	0,5	55	2,0	67,0	69,6	3,4	0	0,6
6.1.2.1.3	Макаронны отварные по 1-302	100	74,2	3,6	0,4	0,1	0	0,7	19,3	20,0	1,2	0	0,6
		150	111,3	5,4	0,6	0,2	0	1,0	29,0	30,0	1,8	0	0,9
	%с.п. 150			7	1	1	0			8	6		
6.1.2.1.4	Макаронны отварные с жиром по 1-304	100	70,9	3,4	5,0	1,1	0	0,7	18,3	19,0	1,1	0	0,6
		150	106,4	5,1	7,5	1,6	0	1,0	27,5	28,5	1,6	0	0,9
	%с.п. 150			7	9	6	0			8	5		
6.1.2.1.5	Макаронны, запеченные с яйцом по 1-306	100	70,5	4,6	8,3	1,5	85	1,5	13,3	14,8	0,9	0	0,9
		275	193,9	13,4	15,1	4,1	234	4,1	36,6	40,7	2,5	0	2,5
	%с.п. 275			18	18	16	78			11	8		
6.1.2.1.6	Лапша домашняя по 2-198	100	18,0	12,0	3,7	0,9	143	0,3	59,8	60,1	3,2	0	3,0
		150	27,0	18,0	5,6	1,4	214	0,4	89,7	90,2	4,8	0	4,5
	%с.п. 150			24	7	6	72			25	16		
6.1.2.1.7	Лапшевник с творогом по 1-308	100	62,3	7,7	7,4	3,1	46	4,4	15,9	20,3	0,7	0,4	1,2
		310	193,2	23,9	22,9	9,6	143	13,6	49,3	62,9	2,2	1,2	3,7
	%с.п. 310			32	27	38	47			17	7		
6.1.2.2	Мука 1 сорта	100	14,0	11,1	1,5	0,3	0	1,2	66,1	67,8	4,9	0	0,7
6.1.2.2.1	Макаронны из муки 1 сорта	100	13,0	11,2	1,6	0,3	0	2,3	65,7	68,4	5,1	0	0,7
6.1.3	ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЗЕРНА МЯГКОЙ ПШЕНИЦЫ												
6.1.3.1	Мука высшего сорта	100	14,0	10,3	1,1	0,2	0	1,6	68,5	70,6	3,5	0	0,5
6.1.3.2	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА												
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный формовой	100	37,8	7,6	0,8	0,2	0	0,7	48,5	49,2	2,6	0,3	1,7
		50	18,9	3,8	0,4	0,1	0	0,4	24,2	24,6	1,3	0,2	0,8
	%с.п. 50			5	0	0	0			7	4		
6.1.3.2.2	Батон нарезной	100	34,0	7,5	2,9	0,5	0	2,9	48,5	51,4	2,5	0,2	1,5
		50	17,0	3,8	1,4	0,2	0	1,4	24,2	25,7	1,2	0,1	0,8
	%с.п. 50			5	2	1	0			7	4		
6.1.3.2.3	Булки городские	100	32,7	7,7	2,4	0,5	0	2,9	50,0	52,9	2,6	0,2	1,5
		50	16,4	3,8	1,2	0,2	0	1,4	25,0	26,4	1,3	0,1	0,8
	%с.п. 50			5	1	1	0			7	4		
6.1.3.2.4	Булочки молочные	100	34,3	8,8	2,2	1,2	4	2,0	48,3	50,3	2,6	0,3	1,5
		50	17,2	4,4	1,1	0,6	2	1,0	24,2	25,2	1,3	0,2	0,8
	%с.п. 50			6	1	2	1			7	4		
6.1.3.2.5	Булочки сдобные	100	23,7	7,9	9,4	2,3	54	15,9	39,6	55,5	2,1	0,2	1,2
		50	11,8	4,0	4,7	1,2	27	8,0	19,8	27,8	1,0	0,1	0,6
	%с.п. 50			5	6	5	9			8	3		

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 6. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ																6
ПШЕНИЦА																6.1
ЗЕРНО																6.1.1
8	325	62	114	368	5,3	0	10	2	3,4	0,37	0,10	4,9	7,3	0	304	6.1.1.1
8	337	54	108	370	5,4	0	10	2	3,0	0,44	0,15	5,3	7,8	0	305	6.1.1.2
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЗЕРНА ТВЕРДОЙ ПШЕНИЦЫ																6.1.2
3	122	18	16	86	1,2	0	0	0	1,5	0,17	0,04	1,2	3,0	0	334	6.1.2.1
3	123	19	16	87	1,6	0	0	0	1,5	0,17	0,04	1,2	2,9	0	338	6.1.2.1.1
17	132	24	17	106	2,1	17	6	18	1,5	0,17	0,08	1,2	3,2	0	342	6.1.2.1.2
177	25	7	6	24	0,6	0	0	0	0,5	0,04	0,01	0,4	0,9	0	98	6.1.2.1.3
266	38	10	9	36	0,9	0	0	0	0,8	0,06	0,02	0,6	1,4	0	147	6.1.2.1.4
11	1	1	2	4	6			0	8	4	1		7	0	6	
177	24	8	5	23	0,5	0	0	0	1,3	0,04	0,01	0,3	0,9	0	135	
266	36	12	8	34	0,8	0	0	0	2,0	0,06	0,02	0,4	1,4	0	203	
11	1	1	2	3	6			0	20	4	1		7	0	8	6.1.2.1.5
234	65	36	8	61	0,8	40	4	41	1,3	0,04	0,10	0,3	1,3	0	152	
642	178	99	23	168	2,1	110	11	113	3,6	0,11	0,28	0,8	3,6	0	418	
27	5	10	6	17	16			11	36	7	16		18	0	17	6.1.2.1.6
944	140	38	18	121	1,7	62	15	64	1,5	0,17	0,14	1,1	3,5	0	322	
3540	210	57	27	182	2,6	93	225	96	2,2	0,25	0,21	1,6	5,2	0	483	
142	6	6	7	18	18			10	22	17	12		26	0	19	6.1.2.1.7
291	67	64	12	93	0,6	20	10	22	1,6	0,04	0,08	0,4	1,8	0	180	
903	207	198	38	287	1,8	62	31	68	5,0	0,12	0,25	1,2	5,6	0	558	
38	6	20	9	29	13			7	50	8	14		28	0	22	6.1.2.2
4	176	24	44	115	2,1	0	0	0	1,8	0,25	0,08	2,2	4,3	0	329	
4	178	25	45	116	2,5	0	0	0	1,8	0,25	0,08	2,2	4,3	0	333	
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЗЕРНА МЯГКОЙ ПШЕНИЦЫ																6.1.3
3	122	18	16	86	1,2	0	0	0	1,5	0,17	0,04	1,2	2,9	0	334	6.1.3.1
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА																6.1.3.2
499	93	20	14	65	1,1	0	0	0	1,1	0,11	0,03	0,9	2,2	0	235	6.1.3.2.1
250	46	10	7	32	0,6	0	0	0	0,6	0,06	0,02	0,4	1,1	0	118	
10	1	1	2	3	4			0	6	4	1		6	0	5	
427	92	19	13	65	1,2	0	0	0	1,7	0,11	0,03	0,9	2,1	0	262	6.1.3.2.2
214	46	10	6	32	0,6	0	0	0	0,8	0,06	0,02	0,4	1,0	0	131	
9	1	1	2	3	4			0	8	4	1		5	0	5	
437	97	20	13	68	1,2	0	0	0	1,5	0,11	0,03	1,0	2,2	0	265	6.1.3.2.3
218	48	10	6	34	0,6	0	0	0	0,8	0,06	0,02	0,5	1,1	0	132	
9	1	1	2	3	4			0	8	4	1		6	0	5	
359	157	67	18	105	1,1	9	6	10	1,1	0,12	0,08	1,0	2,4	0	257	6.1.3.2.4
180	78	34	9	52	0,6	5	3	5	0,6	0,06	0,04	0,5	1,2	0	128	
7	2	3	2	5	4			0	6	4	2		6	0	5	
268	114	31	13	89	1,3	18	5	19	4,0	0,11	0,08	1,0	2,2	0	339	6.1.3.2.5
134	57	16	6	44	0,6	9	3	10	2,0	0,06	0,04	0,5	1,1	0	170	
6	2	2	2	4	4			1	20	4	2		6	0	7	

Зерно

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.1.3.2.6	Булочки столичные	100	31,1	8,4	2,2	0,4	0	1,5	52,2	53,7	2,8	0,2	1,6
		50	15,6	4,2	1,1	0,2	0	0,7	26,1	26,8	1,4	0,1	0,8
		%с.п. 50		6	1	1	0			7	5		
6.1.3.2.7	Булочки столичная с молочной сывороткой	100	31,1	8,4	2,2	0,4	0	1,8	51,9	53,7	2,7	0,2	1,7
		50	15,6	4,2	1,1	0,2	0	0,9	26,0	26,9	1,4	0,1	0,8
		%с.п. 50		6	1	1	0			7	5		
6.1.3.2.8	Рожки к чаю	100	25,2	8,4	5,6	3,5	11	9,6	47,2	56,8	2,5	0,2	1,3
		50	12,6	4,2	2,8	1,8	6	4,8	23,6	28,4	1,2	0,1	0,6
		%с.п. 50		6	3	7	2			8	4		
6.1.3.2.9	Баранки сдобные	100	18,6	8,3	8,0	1,1	0	6,4	54,0	60,4	2,8	0,3	1,6
		30	5,6	2,5	2,4	0,3	0	1,9	16,2	18,1	0,8	0,1	0,5
		%с.п. 30		3	3	1	0			5	3		
6.1.3.2.10	Сушки простые	100	11,0	10,7	1,2	0,2	0	1,0	70,2	71,2	3,6	0,2	2,1
		30	3,3	3,2	0,4	0,1	0	0,3	21,0	21,3	1,1	0,1	0,6
		%с.п. 30		4	0	0	0			6	4		
6.1.3.2.11	Сухари сливочные	100	9,6	8,5	10,8	7,1	34	15,6	51,1	66,7	2,8	0,3	1,3
		30	2,9	2,6	3,2	2,1	10	0,7	15,3	20,0	0,8	0,1	0,4
		%с.п. 30		4	4	8	3			5	3		
6.1.3.2.12	Галеты	100	9,5	9,7	10,2	5,7	21	0,7	64,9	65,6	3,2	0	1,8
		30	2,8	2,9	3,1	1,7	6	0,2	19,5	19,7	1,0	0	0,5
		%с.п. 30		4	4	7	2			5	3		
6.1.3.2.13	Печенье затяжное	100	6,5	8,5	11,3	6,6	25	15,4	54,3	69,7	2,7	0	1,3
		30	2,0	2,6	3,4	2,0	8	4,6	16,3	20,9	0,8	0	0,4
		%с.п. 30		4	4	8	3			6	3		
6.1.3.2.14	Печенье миндальное	100	5,0	7,6	13,6	1,2	0	60,1	7,3	67,4	5,3	0	1,1
		30	1,5	2,3	4,1	0,4	0	18,0	2,2	20,2	1,6	0	0,3
		%с.п.30		3	5	2	0			6	5		
6.1.3.2.15	Печенье сахарное	100	4,5	7,5	9,8	2,1	23	23,6	50,8	74,4	2,3	0,5	1,0
		30	1,4	2,2	2,9	0,6	7	7,1	15,2	22,3	0,7	0,2	0,3
		%с.п. 30		3	4	2	2			6	2		
6.1.3.2.16	Печенье сдобное	100	6,0	6,4	16,8	9,8	70	34,1	34,4	68,5	1,8	0	0,5
		30	1,8	1,9	5,0	2,9	21	10,3	10,3	20,6	0,5	0	0,2
		%с.п. 30		2	6	12	7			6	2		
6.1.3.2.17	Пряники заварные	100	12,0	5,9	4,7	0,6	0	36,2	38,8	75,0	2,1	0	0,3
		%с.п.100		8	6	2	0			20	7		
		30	3,6	1,8	1,4	0,2	0	10,9	11,6	22,5	0,6	0	0,1
		%с.п. 30		2	2	1	0			6	2		
6.1.3.2.18	Пряники сырцовые	100	13,5	6,3	2,1	0,3	0	34,6	41,0	75,6	2,2	0	0,3
		%с.п.100		8	3	1	0			21	7		
		30	4,1	1,9	0,6	0,1	0	10,4	12,3	22,7	0,6	0	0,1
		%с.п. 30		2	1	0	0			6	2		

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	PP	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
456	117	21	15	82	1,4	0	0	0	1,5	0,13	0,05	1,3	2,7	0	269	6.1.3.2.6
228	58	10	8	41	0,7	0	0	0	0,8	0,06	0,02	0,6	1,4	0	134	
10	2	1	2	4	5			0	8	4	1		7	0	5	
456	127	25	15	87	1,4	0	0	0	1,5	0,13	0,06	1,3	2,7	0	269	6.1.3.2.7
228	64	12	8	44	0,7	0	0	0	0,8	0,06	0,03	0,6	1,4	0	135	
10	2	1	2	4	5			0	8	4	2		7	0	5	
290	130	42	17	92	1,1	24	15	26	1,3	0,12	0,08	1,1	2,5	0	312	6.1.3.2.8
145	65	21	8	46	0,6	12	7	13	0,6	0,06	0,04	0,6	1,2	0	156	
6	2	2	2	5	4			1	6	4	2		6	0	6	
472	102	19	14	72	1,3	0	0	0	3,9	0,12	0,03	1,0	2,3	0	348	6.1.3.2.9
142	31	6	4	22	0,4	0	0	0	1,2	0,04	0,01	0,3	0,7	0	104	
6	1	1	1	2	3			0	12	2	1		4	0	4	
611	130	24	18	91	1,6	0	0	0	1,6	0,15	0,04	1,2	3,0	0	339	6.1.3.2.10
183	39	7	5	27	0,5	0	0	0	0,5	0,05	0,01	0,4	0,9	0	102	
8	1	1	1	3	3			0	5	3	1		4	0	4	
315	109	22	14	80	1,9	38	20	41	1,3	0,12	0,05	1,1	2,5	0	399	6.1.3.2.11
95	33	7	4	24	0,6	11	6	12	0,4	0,04	0,02	0,3	0,8	0	120	
4	1	1	1	2	4			1	4	3	1		4	0	5	
550	133	26	17	94	1,3	62	38	68	1,6	0,14	0,04	1,4	2,9	0	393	6.1.3.2.12
165	40	8	5	28	0,4	19	11	20	0,5	0,04	0,01	0,4	0,9	0	118	
7	1	1	1	3	3			2	5	3	1		4	0	5	
364	125	41	15	87	1,0	65	40	72	1,3	0,11	0,06	0,9	2,3	0	414	6.1.3.2.13
109	38	12	5	26	0,3	20	12	22	0,4	0,03	0,02	0,3	0,7	0	124	
5	1	1	1	3	2			2	4	2	1		4	0	5	
53	244	76	64	130	1,4	2	18	5	7,9	0,06	0,29	1,1	1,7	0	422	6.1.3.2.14
16	73	23	19	39	0,4	1	5	2	2,4	0,02	0,09	0,3	0,5	0	127	
1	2	2	5	4	3			0	24	1	5		2	0	5	
330	110	29	20	90	2,1	10	8	11	3,5	0,08	0,05	0,7	1,9	0	417	6.1.3.2.15
99	33	9	6	27	0,6	3	2	3	1,0	0,02	0,02	0,2	0,6	0	125	
4	1	1	2	3	4			0	10	1	1		3	0	5	
98	85	23	10	65	0,8	120	72	132	1,0	0,10	0,07	0,6	1,7	0	451	6.1.3.2.16
29	26	7	3	20	0,2	36	22	40	0,3	0,03	0,02	0,2	0,5	0	135	
1	1	1	1	2	1			4	3	2	1		2	0	5	
2	71	11	9	50	0,8	0	0	0	2,4	0,08	0,02	0,6	1,5	0	366	6.1.3.2.17
0	2	1	2	5	6			0	24	5	1		8	0	15	
0	21	3	3	15	0,2	0	0	0	0,7	0,02	0,01	0,2	0,5	0	110	
0	1	0	1	2	2			0	7	1	1		2	0	4	
2	76	12	10	53	0,9	0	0	0	1,5	0,08	0,02	0,7	1,6	0	346	6.1.3.2.18
0	2	1	2	5	6			0	15	5	1		8	0	14	
0	23	4	3	16	0,3	0	0	0	0,5	0,02	0,01	0,2	0,5	0	104	
0	1	0	1	2	2			0	5	1	1		2	0	4	

Зерно

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.1.3.3	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА												
6.1.3.3.1	Ватрушка по 2-194	100	41,3	11,9	6,4	3,3	57	5,0	32,5	37,5	1,4	0,3	1,2
		75	31,0	8,9	4,8	2,5	43	3,7	24,4	28,1	1,1	0,2	0,9
		%с.п. 75		12	6	10	14			8	4		
6.1.3.3.2	Клецки по 2-196	100	70,7	4,1	4,1	2,1	50	0,5	18,9	19,4	1,1	0	0,6
		%с.п. 100		6	5	8	17			5	4		
6.1.3.3.3	Кулебяка с рыбой и рисом по 2-196	100	50,4	10,5	4,1	1,2	40	2,5	29,3	31,8	1,6	0	1,6
		%с.п. 100		14	5	5	13			9	5		
6.1.3.4	Мука 1 сорта	100	14,0	10,6	1,3	0,2	0	1,8	66,7	69,0	4,4	0	0,7
6.1.3.5	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ 1 СОРТА												
6.1.3.5.1	Хлеб пшеничный подовый	100	37,7	7,9	1,0	0,2	0	2,1	46,2	48,3	3,3	0,3	1,5
		50	18,8	4,0	0,5	0,1	0	1,0	23,1	24,1	1,6	0,2	0,8
		%с.п. 50		5	1	0	0			7	5		
6.1.3.5.2	Хлеб паляница	100	35,4	8,3	1,0	0,2	0	2,1	47,8	49,9	3,4	0,3	1,7
		50	17,7	4,2	0,5	0,1	0	1,0	23,9	24,9	1,7	0,2	0,8
		%с.п. 50		6	1	0	0			7	6		
6.1.3.5.3	Батон простой	100	36,6	8,0	1,0	0,2	0	1,6	47,5	49,1	3,3	0,3	1,7
		50	18,2	4,0	0,5	0,1	0	0,8	23,8	24,6	1,6	0,2	0,8
		%с.п. 50		5	1	0	0			7	5		
6.1.3.5.4	Батон нарезной	100	34,1	7,7	3,0	0,5	0	3,3	46,8	50,1	3,2	0,3	1,6
		50	17,0	3,8	1,5	0,3	0	1,6	23,4	25,0	1,6	0,2	0,8
		%с.п. 50		5	2	1	0			7	5		
6.1.3.5.5	Булка ярославская	100	28,8	7,6	5,3	0,7	0	7,5	46,2	53,7	3,1	0,3	1,2
		50	14,4	3,8	2,7	0,4	0	3,8	23,1	26,9	1,5	0,2	0,6
		%с.п. 50		5	3	1	0			7	5		
6.1.3.5.6	Булочка повышенной калорийности	100	23,2	7,6	10,0	6,0	72	22,8	31,0	53,8	3,3	0,4	1,7
		50	11,6	3,8	5,0	3,0	36	11,4	15,5	26,9	1,6	0,2	0,9
		%с.п. 50		5	6	12	12			7	5		
6.1.3.5.7	Сдоба обыкновенная	100	26,6	8,1	5,3	3,1	22	7,7	47,2	54,9	3,2	0,2	1,7
		50	13,3	4,0	2,7	1,6	11	3,8	23,6	27,4	1,6	0,1	0,9
		%с.п. 50		5	3	6	4			8	5		
6.1.3.5.8	Баранки простые	100	17,0	10,4	1,3	0,2	0	2,0	62,2	64,2	4,6	0,3	2,2
		30	5,1	3,1	0,4	0	0	0,6	18,7	19,3	1,4	0,1	0,7
		%с.п. 30		4	0	0	0			5	5		
6.1.3.5.9	Бублики простые	100	26,0	9,1	1,1	0,2	0	1,8	55,3	57,1	4,5	0,3	1,9
		30	7,8	2,7	0,3	0	0	0,5	16,6	17,1	1,2	0,1	0,6
		%с.п. 30		4	0	0	0			5	4		
6.1.3.5.10	Сушки простые	100	12,0	10,9	1,3	0,2	0	2,4	66,4	68,8	4,5	0,2	2,3
		30	3,6	3,3	0,4	0	0	0,7	19,9	20,6	1,4	0	0,7
		%с.п. 30		4	0	0	0			6	5		
6.1.3.5.11	Соломка сладкая	100	10,0	9,1	6,1	1,3	0	13,9	55,4	69,3	4,0	0,2	1,3
		30	3,0	2,7	1,8	0,4	0	4,2	16,6	20,8	1,2	0	0,4
		%с.п. 30		4	2	2	0			6	4		

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА																6.1.3.3
263	96	65	16	112	0,8	30	10	32	1,2	0,08	0,14	0,9	2,9	0	256	6.1.3.3.1
197	72	49	12	84	0,6	23	8	24	0,9	0,06	0,11	0,8	2,2	0	192	
8	2	5	3	8	4			2	9	4	6		11	0	8	
142	42	12	6	62	0,5	40	10	42	0,6	0,05	0,05	0,4	1,0	0	131	6.1.3.3.2
6	1	1	2	6	4			4	6	3	3		5	0	5	
426	184	27	20	129	0,9	10	20	13	1,6	0,09	0,08	1,4	3,3	0	206	6.1.3.3.3
18	5	3	5	13	6			1	16	6	4		16	0	8	
4	178	24	44	115	2,1	0	0	0	1,8	0,25	0,08	2,2	4,2	0	330	6.1.3.4
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ 1 СОРТА																6.1.3.5
378	133	23	33	87	2,0	0	0	0	1,3	0,16	0,06	1,6	3,1	0	235	6.1.3.5.1
189	67	12	17	44	1,0	0	0	0	0,6	0,08	0,03	0,8	1,5	0	118	
8	2	1	4	4	7			0	6	5	2		8	0	5	
453	144	23	35	94	2,1	0	0	0	1,4	0,17	0,06	1,8	3,3	0	243	6.1.3.5.2
227	72	12	18	47	1,0	0	0	0	0,7	0,08	0,03	0,9	1,6	0	122	
9	2	1	4	5	7			0	7	5	2		8	0	5	
443	136	23	34	89	2,0	0	0	0	1,3	0,16	0,06	1,6	3,2	0	238	6.1.3.5.3
222	68	12	17	45	1,0	0	0	0	0,6	0,08	0,03	0,8	1,6	0	119	
9	2	1	4	4	7			0	6	5	2		8	0	5	
429	131	22	33	85	2,0	0	0	0	1,7	0,16	0,05	1,6	3,0	0	259	6.1.3.5.4
215	66	11	17	43	1,0	0	0	0	0,8	0,08	0,02	0,8	1,5	0	130	
9	2	1	4	4	7			0	8	5	1		8	0	5	
279	132	21	32	86	2,0	0	0	0	2,9	0,16	0,06	1,6	3,0	0	294	6.1.3.5.5
140	66	11	16	43	1,0	0	0	0	1,4	0,08	0,03	0,8	1,5	0	147	
6	2	1	4	4	7			0	14	5	2		8	0	6	
234	266	47	34	121	2,3	56	29	61	1,1	0,15	0,12	1,4	2,9	0	337	6.1.3.5.6
117	133	24	17	61	1,2	28	15	30	0,6	0,08	0,06	0,7	1,4	0	168	
5	4	2	4	6	8			3	6	5	3		7	0	7	
433	136	25	33	91	2,0	25	14	27	1,4	0,16	0,06	1,6	3,1	0	301	6.1.3.5.7
216	68	13	17	46	1,0	13	7	14	0,7	0,08	0,03	0,8	1,6	0	150	
9	2	1	4	5	7			1	7	5	2		8	0	6	
575	175	28	44	114	2,6	0	0	0	1,7	0,22	0,07	2,1	4,0	0	311	6.1.3.5.8
173	53	8	13	34	0,8	0	0	0	0,5	0,07	0,02	0,6	1,2	0	93	
7	2	1	3	3	6			0	5	5	1		6	0	4	
501	152	25	38	99	2,3	0	0	0	1,5	0,18	0,06	1,8	3,5	0	276	6.1.3.5.9
150	46	8	11	30	0,7	0	0	0	0,5	0,05	0,02	0,5	1,0	0	83	
6	1	1	3	3	5			0	5	3	1		5	0	3	
605	185	30	46	121	2,9	0	0	0	1,8	0,23	0,07	2,2	4,3	0	331	6.1.3.5.10
182	56	9	14	36	0,9	0	0	0	0,5	0,07	0,02	0,6	1,3	0	99	
8	2	1	4	4	6			0	5	5	1		6	0	4	
233	152	24	38	99	2,3	0	0	0	2,9	0,19	0,06	1,8	3,6	0	372	6.1.3.5.11
70	46	7	11	30	0,7	0	0	0	0,9	0,06	0,02	0,5	1,1	0	112	
3	1	1	3	3	5			0	9	4	1		6	0	4	

Зерно

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.1.3.5.12	Сухари армейские	100	12,0	11,2	1,4	0,3	0	2,5	65,0	67,5	5,1	0,7	2,1
		30	3,6	3,4	0,4	0,1	0	0,8	19,5	20,3	1,5	0,2	0,6
		%с.п. 30		4	0	0	0			6	5		
6.1.3.5.13	Галеты	100	11,0	11,0	1,4	0,2	0	3,3	66,2	69,5	4,8	0	2,3
		30	3,3	3,3	0,4	0	0	1,0	19,8	20,8	1,4	0	0,7
		%с.п. 30		4	0	0	0			6	5		
6.1.3.5.14	Печенье сахарное	100	5,0	7,4	9,4	2,2	13	25,8	47,3	73,1	3,9	0	1,2
		30	1,5	2,2	2,8	0,7	4	7,7	14,2	21,9	1,2	0	0,4
		%с.п. 30		3	3	3	1			6	4		
6.1.3.5.15	Печенье затыжное	100	7,0	7,7	9,1	1,9	0	18,3	52,6	70,9	4,3	0	1,0
		30	2,1	2,3	2,7	0,6	0	5,5	15,8	21,3	1,3	0	0,3
		%с.п. 30		3	3	2	0			6	4		
6.1.3.6	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ 1 СОРТА												
6.1.3.6.1	Блины по 2-174	100	56,0	5,1	3,1	0,7	0	3,4	29,2	32,6	1,6	0,3	1,3
		150	84,0	7,6	4,6	1,1	0	5,1	43,8	48,9	2,4	0,5	2,0
		%с.п. 150		10	6	4	0			13	8		
6.1.3.6.2	Вареники по 2-174	100	62,1	12,0	6,4	3,5	52	4,3	11,9	16,2	1,3	0,6	1,4
		200	124,2	24,0	12,8	7,0	104	8,6	23,8	32,4	2,6	1,2	2,8
		%с.п. 200		32	15	28	35			9	9		
6.1.3.6.3	Галушки по 1-126	100	71,8	3,9	1,0	0,2	25	0,6	19,7	20,3	1,5	0	1,5
		180	129,2	7,0	1,8	0,4	45	1,1	35,4	36,5	2,7	0	2,7
		%с.п. 180		9	2	1	15			10	9		
6.1.3.6.4	Оладьи по 2-176	100	50,7	6,5	6,6	2,5	16	5,4	26,2	31,6	2,5	0,3	1,8
		150	76,0	9,8	9,9	3,8	24	8,1	39,3	47,4	3,8	0,5	2,7
		%с.п. 150		13	12	15	8			13	13		
6.1.3.6.5	Пампушки с чесноком по 1-124	100	25,2	8,6	3,3	0,3	14	6,3	52,5	58,8	3,5	0	0,6
		%с.п. 100		11	4	1	5			16	12		
6.1.3.6.6	Пирожки жареные с капустой по 2-188	100	51,6	5,0	10,5	2,3	24	4,4	24,4	28,8	2,4	0,1	1,6
		75	38,7	3,7	7,9	1,7	18	3,3	18,3	21,6	1,8	0,1	1,2
		%с.п. 75		5	9	7	6			6	6		
6.1.3.6.7	Пирожки печеные простые по 2-188	100	42,7	12,7	7,3	2,1	20	3,6	29,6	33,2	2,2	0,3	1,6
		75	32,0	9,5	5,5	1,6	15	2,7	22,2	24,9	1,7	0,2	1,2
		%с.п. 75		13	7	6	5			7	6		
6.1.3.7	Мука 2 сорта	100	14,0	11,6	1,8	0,3	0	2,2	62,0	64,8	6,7	0	1,1
6.1.3.8	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ 2 СОРТА												
6.1.3.8.1	Хлеб подовый	100	38,2	8,6	1,3	0,3	0	2,5	42,7	45,2	4,6	0,3	1,8
		50	19,1	4,3	0,6	0,2	0	1,2	21,4	22,6	2,3	0,2	0,9
		%с.п. 50		6	1	1	0			6	8		
6.1.3.8.2	Сухари армейские	100	12,0	12,3	1,9	0,4	0	3,1	60,4	63,5	7,0	0,8	2,5
		30	3,6	3,7	0,6	0,1	0	0,9	18,1	19,0	2,1	0,2	0,8
		%с.п. 30		5	1	0	0			5	7		
6.1.3.9	Мука обойная	100	14,0	11,5	2,2	0,3	0	2,3	58,5	61,5	9,3	0	1,5

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
534	190	31	47	124	3,3	0	0	0	1,9	0,23	0,08	2,3	4,4	0	330	6.1.3.5.12
160	57	9	14	37	1,0	0	0	0	0,6	0,07	0,02	0,7	1,3	0	99	
7	2	1	4	4	7			0	6	5	1		6	0	4	
697	191	30	46	125	2,2	0	0	0	1,8	0,21	0,08	2,3	4,3	0	345	6.1.3.5.13
209	57	9	14	38	0,7	0	0	0	0,5	0,06	0,02	0,7	1,3	0	104	
9	2	1	4	4	5			0	5	4	1		6	0	4	
350	126	26	30	84	1,4	0	0	0	3,7	0,13	0,06	1,4	2,7	0	407	6.1.3.5.14
105	38	8	9	25	0,4	0	0	0	1,1	0,04	0,02	0,4	0,8	0	122	
4	1	1	2	2	3			0	11	3	1		4	0	5	
430	128	22	32	85	1,6	0	0	0	3,6	0,14	0,05	1,5	2,9	0,0	396	6.1.3.5.15
129	38	7	10	26	0,5	0	0	0	1,1	0,04	0,02	0,5	0,9	0	119	
5	1	1	2	3	3			0	11	3	1		4	0	5	
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ 1 СОРТА																6.1.3.6
379	97	7	25	63	1,4	0	0	0	1,7	0,13	0,05	1,3	2,1	0	189	6.1.3.6.1
569	146	11	38	95	2,1	0	0	0	2,6	0,20	0,08	2,0	3,2	0	284	
24	4	1	9	10	15			0	26	13	4		16	0	11	
405	84	57	22	100	0,6	20	0	20	0,6	0,08	0,15	0,8	2,7	0	172	6.1.3.6.2
810	168	114	44	200	1,2	40	0	40	1,2	0,16	0,30	1,6	5,4	0	344	
34	5	11	11	20	9			4	12	11	17		27	0	14	
427	64	15	15	71	0,8	20	10	22	0,6	0,08	0,04	0,7	1,4	0	106	6.1.3.6.3
769	115	27	27	128	1,4	36	18	39	1,1	0,14	0,07	1,3	2,5	0	191	
32	3	3	7	13	10			4	11	9	4		13	0	8	
446	173	23	33	125	1,3	20	10	22	2,4	0,15	0,10	1,4	2,3	0	213	6.1.3.6.4
669	260	35	50	188	2,0	30	15	33	3,6	0,23	0,15	2,1	3,5	0	320	
28	7	4	12	19	14			3	36	15	8		18	0	13	
6	154	21	37	103	1,8	0	10	2	2,3	0,18	0,08	1,9	3,6	0	299	6.1.3.6.5
0	4	2	9	10	13			0	23	12	4		18	0	12	
389	144	35	24	64	1,1	0	20	3	1,7	0,09	0,05	1,3	1,7	3,8	230	
292	108	26	18	48	0,8	0	15	2	1,3	0,07	0,04	1,0	1,3	2,8	173	6.1.3.6.6
12	3	3	4	5	6			0	13	5	2		6	4	7	
375	190	21	31	109	1,4	0	10	2	1,6	0,12	0,11	2,8	5,4	0	250	
283	143	16	23	82	1,1	0	8	1	1,2	0,09	0,08	2,1	4,1	0	188	6.1.3.6.7
12	4	2	6	8	8			0	12	6	4		20	0	8	
6	251	32	73	184	3,9	0	10	2	3,2	0,37	0,12	4,6	6,7	0	322	
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ 2 СОРТА																6.1.3.8
374	185	28	54	136	3,6	0	5	1	2,3	0,23	0,08	3,1	4,7	0	228	6.1.3.8.1
187	92	14	27	68	1,8	0	2	0	1,2	0,12	0,04	1,6	2,4	0	114	
8	3	1	7	7	13			0	12	8	2		12	0	5	
536	264	40	79	193	6,5	0	5	1	3,3	0,27	0,11	4,5	6,8	0	323	6.1.3.8.2
161	79	12	24	58	2,0	0	0	0	1,0	0,08	0,03	1,4	2,0	0	97	
7	2	1	6	6	14			0	10	5	2		10	0	4	
7	310	39	94	336	4,7	0	10	2	3,3	0,41	0,15	5,5	7,8	0	312	6.1.3.9

Зерно

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.1.3.10	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОБОЙНОЙ МУКИ												
6.1.3.10.1	Хлеб подовый	100	41,0	8,0	1,5	0,3	0	2,4	37,7	40,1	6,8	0,6	2,0
		50	20,5	4,0	0,8	0,2	0	1,2	18,8	20,0	3,4	0,3	1,0
		%с.п. 50		5	1	0	0			5	11		
6.1.3.10.2	Сухари армейские	100	11,0	12,3	2,3	0,4	0	3,2	56,9	60,1	10,0	1,3	3,0
		30	3,3	3,7	0,7	0,1	0	1,0	17,0	18,0	3,0	0,4	0,9
		%с.п. 30		5	1	0	0			5	10		
6.1.3.11	КРУПА												
6.1.3.11.1	Крупа «Артек»	100	14,0	11,0	1,2	0,2	0	1,8	66,2	68,5	4,6	0	0,7
6.1.3.11.2	Крупа манная	100	14,0	10,3	1,0	0,2	0	1,6	68,5	70,6	3,6	0	0,5
6.1.3.11.3	Крупа «Полтавская»	100	14,0	11,5	1,3	0,2	0	2,0	66,5	67,9	4,4	0	0,9
6.1.3.12	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.1.3.12.1	Каша манная вязкая по 1-276	100	76,6	2,2	2,9	0,6	0	2,2	14,2	16,4	0,8	0	1,1
		310	237,4	6,8	9,0	1,8	0	6,8	44,0	50,8	2,6	0	3,4
		%с.п. 310		9	11	7	0			14	8		
6.1.3.12.2	Каша пшеничная рассыпчатая из крупы «Полтавская» по 1-272	100	63,3	4,4	3,6	0,7	0	0,9	24,8	25,7	1,7	0	1,3
		260	164,6	11,4	9,4	1,8	0	2,3	64,5	66,8	4,4	0	3,4
		%с.п. 260		15	11	7	0			18	15		
6.1.3.12.3	Котлеты манные по 1-294	100	68,9	3,0	5,3	2,8	14	4,1	16,1	20,2	1,1	0,1	1,4
		280	192,9	8,4	14,8	7,8	39	11,5	45,1	56,6	3,1	0,3	3,9
		%с.п. 280		11	18	31	13			16	10		
6.2	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ КОМБИНИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.2.1	НА ОСНОВЕ ПШЕНИЦЫ												
6.2.1.1	Хлеб зерновой (мука в/с и зерно дробленое)	100	37,0	8,6	1,4	0,3	0	2,1	43,0	45,1	6,1	0,3	1,5
		50	18,5	4,3	0,7	0,2	0	1,1	21,5	22,6	3,0	0,2	0,8
		%с.п. 50		6	1	0	0			6	10		
6.2.1.2	Хлебцы докторские (мука в/с и отруби пшеничные)	100	33,3	8,2	2,6	1,2	4	3,6	42,7	46,3	7,5	0,3	1,8
		50	16,6	4,1	1,3	0,6	2	1,8	21,4	23,2	3,8	0,2	0,9
		%с.п. 50		5	2	2	1			6	13		
6.2.1.3	Хлеб соловецкий (мука 1 и 2 сорта)	100	36,0	8,3	1,2	0,2	0	2,7	45,2	47,9	4,1	0,4	2,1
		50	18,0	4,2	0,6	0,1	0	1,4	22,6	24,0	2,0	0,2	1,0
		%с.п. 50		6	1	0	0			7	7		
6.2.1.4	Крекеры с отрубями	100	8,0	9,2	14,1	1,8	0	1,0	62,2	63,2	4,0	0	1,5
		30	2,4	2,8	4,2	0,5	0	0,3	18,7	19,0	1,2	0	0,4
		%с.п. 30		4	5	2	0			5	4		
6.2.1.5	Пластинки из цельно-молотой пшеницы	100	3,5	12,7	2,4	0,5	0	4,0	62,7	67,3	11,4	0	2,7
		30	1,1	3,8	0,7	0,2	0	1,2	18,8	20,2	3,4	0	0,8
		%с.п. 30		5	1	1	0			6	11		
6.2.2	НА ОСНОВЕ ПШЕНИЦЫ И РЖИ												
6.2.2.1	Хлеб бородинский (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)	100	41,6	6,8	1,3	0,2	0	5,1	34,7	39,8	7,9	0,9	1,7
		50	20,8	3,4	0,6	0,1	0	2,6	17,3	19,9	4,0	0,4	0,8
		%с.п. 50		4	1	0	0			5	13		
6.2.2.2	Хлеб рижский (мука ржаная сеяная и пшеничная 1 сорта)	100	33,6	5,6	1,1	0,2	0	2,4	47,0	49,4	8,0	0,6	1,7
		50	16,8	2,8	0,6	0,1	0	1,2	23,5	24,7	4,0	0,3	0,8
		%с.п. 50		4	1	0	0			7	13		

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОБОЙНОЙ МУКИ																6.1.3.10
356	217	33	66	234	4,4	0	5	1	2,3	0,25	0,09	3,7	5,3	0	208	6.1.3.10.1
178	108	16	33	117	2,2	0	2	0	1,2	0,12	0,04	1,8	2,6	0	104	
7	3	2	8	12	16			0	12	8	2		13	0	4	
544	330	48	102	355	8,0	0	5	1	3,5	0,30	0,14	5,6	8,0	0	304	6.1.3.10.2
163	99	14	31	107	2,4	0	0	0	1,1	0,09	0,04	1,7	2,4	0	91	
7	3	1	8	11	17			0	11	6	2		12	0	4	
КРУПА																6.1.3.11
17	230	40	60	276	4,7	0	0	0	1,7	0,30	0,10	1,4	2,7	0	329	6.1.3.11.1
3	130	20	18	85	1,0	0	0	0	1,5	0,14	0,04	1,2	3,0	0	333	6.1.3.11.2
17	230	40	60	261	4,4	0	0	0	1,8	0,30	0,10	1,4	2,9	0	329	6.1.3.11.3
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.1.3.12
378	28	12	5	18	0,2	0	0	0	1,1	0,03	0,01	0,2	0,6	0	100	6.1.3.12.1
1172	87	37	15	56	0,6	0	0	0	3,4	0,09	0,03	0,6	1,8	0	310	
49	2	4	4	6	4			0	34	6	2		9	0	12	
378	87	22	24	99	1,7	0	0	0	1,6	0,08	0,03	0,5	1,0	0	153	6.1.3.12.2
983	226	57	62	257	4,4	0	0	0	4,2	0,21	0,08	1,3	2,6	0	398	
41	6	6	16	26	32			0	42	14	4		13	0	16	
451	51	20	8	32	0,4	20	10	22	1,3	0,04	0,02	0,4	0,9	0	141	6.1.3.12.3
1263	143	56	22	90	1,1	56	28	62	3,6	0,11	0,06	1,1	2,5	0	395	
53	4	6	6	9	8			6	36	7	3		12	0	16	
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ КОМБИНИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.2
НА ОСНОВЕ ПШЕНИЦЫ																6.2.1
223	196	34	55	199	3,2	0	3	0	2,1	0,22	0,09	3,0	4,6	0	228	6.2.1.1
112	98	17	28	100	1,6	0	0	0	1,0	0,11	0,04	1,5	2,3	0	114	
5	3	2	7	10	11			0	10	7	2		12	0	5	
343	225	34	63	172	2,8	8	8	9	1,7	0,16	0,05	3,3	4,7	0	242	6.2.1.2
172	113	17	36	86	1,4	4	4	4	0,8	0,08	0,02	1,6	2,4	0	121	
7	3	2	9	9	10			0	8	5	1		12	0	5	
412	254	32	62	118	4,3	0	12	2	1,8	0,22	0,08	2,5	4,0	0	237	6.2.1.3
206	127	16	31	59	2,2	0	6	1	0,9	0,11	0,04	1,2	2,0	0	168	
9	4	2	8	6	16			0	9	7	2		10	0	5	
430	151	26	25	107	1,4	0	0	0	6,5	0,14	0,04	1,3	2,9	0	416	6.2.1.4
129	45	8	8	32	0,4	0	0	0	2,0	0,04	0,01	0,4	0,9	0	125	
5	1	1	2	3	3			0	20	3	1		4	0	5	
440	440	27	218	378	4,4	0	12	2	3,1	0,36	0,10	5,7	8,2	0	342	6.2.1.5
132	132	8	65	113	1,3	0	4	0	0,9	0,10	0,03	1,7	2,5	0	103	
6	4	1	16	11	9			0	9	7	2		12	0	4	
НА ОСНОВЕ ПШЕНИЦЫ И РЖИ																6.2.2
246	235	47	49	157	3,9	0	5	1	1,4	0,18	0,08	1,0	2,3	0	201	6.2.2.1
123	118	24	25	78	2,0	0	2	0	0,7	0,09	0,04	0,5	1,2	0	100	
5	3	2	6	8	14			0	7	6	2		6	0	4	
437	155	23	25	106	3,1	0	0	0	0,9	0,11	0,03	0,8	2,0	0	232	6.2.2.2
218	78	12	12	53	1,6	0	0	0	0,4	0,06	0,02	0,4	1,0	0	116	
9	2	1	3	5	11			0	4	4	1		5	0	5	

Зерно

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.2.2.3	Хлеб украинский (мука ржаная обдирная и пшеничная обойная)	100	41,8	6,6	1,2	0,2	0	1,7	37,9	39,6	8,0	0,9	1,9
		50	20,9	3,3	0,6	0,1	0	0,8	19,0	19,8	4,0	0,4	1,0
		%с.п. 50		4	1	0	0			5	13		
6.3	РОЖЬ												
6.3.1	Зерно продовольственное	100	14,0	9,9	2,2	0,2	0	1,5	54,0	55,8	16,4	0	1,7
6.3.2	Мука сеяная	100	14,0	6,9	1,4	0,2	0	0,7	65,3	66,3	10,8	0	0,6
6.3.3	Мука обдирная	100	14,0	8,9	1,7	0,2	0	0,9	60,7	61,8	12,4	0	1,2
6.3.4	Мука обойная	100	14,0	10,7	1,9	0,2	0	1,1	57,2	58,5	13,3	0	1,6
6.3.5	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.3.5.1	Хлеб подовый (из сеяной муки)	100	39,5	4,9	1,0	0,2	0	1,1	43,7	44,8	7,7	0,6	1,5
		50	19,8	2,4	0,5	0,1	0	0,6	21,8	22,4	3,9	0,3	0,8
		%с.п. 50		3	1	0	0			6	13		
6.3.5.2	Хлеб подовый (из обдирной муки)	100	41,6	6,1	1,2	0,2	0	1,4	38,5	39,9	8,5	0,8	1,9
		50	20,8	3,0	0,6	0,1	0	0,7	19,3	20,0	4,2	0,4	1,0
		%с.п. 50		4	1	0	0			5	14		
6.3.5.3	Хлеб формовой (из обойной муки)	100	47,0	6,6	1,2	0,2	0	1,2	32,2	33,4	8,3	1,0	2,5
		50	23,5	3,3	0,6	0,1	0	0,6	16,1	16,7	4,2	0,5	1,2
		%с.п. 50		4	1	0	0			5	14		
6.3.5.4	Сухари армейские (из обойной муки)	100	11,0	11,3	2,0	0,3	0	2,1	54,3	56,4	14,1	1,9	3,3
		30	3,3	3,4	0,6	0,1	0	0,6	16,3	16,9	4,2	0,6	1,0
		%с.п. 30		8	1	0	0			5	14		
6.4	ОВЕС												
6.4.1	Зерно продовольственное	100	13,5	10,0	6,2	1,0	0	1,1	53,7	55,1	12,0	0	3,2
6.4.2	Мука диетическая	100	9,0	13,0	6,8	1,1	0	1,0	63,5	64,9	4,5	0	1,8
6.4.3	Толокно	100	10,0	12,5	6,0	1,0	0	1,5	62,9	64,9	4,8	0	1,8
6.4.4	Крупа овсяная	100	12,0	12,3	6,1	1,0	0	0,9	58,2	59,5	8,0	0	2,1
6.4.5	Хлопья «Геркулес»	100	12,0	12,3	6,2	1,4	0	1,2	60,1	61,8	6,0	0	1,7
6.4.6	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.4.6.1	Каша овсяная по 1-280	100	74,4	2,6	4,1	0,8	0	1,2	14,3	15,5	1,9	0	1,5
		310	230,6	8,1	12,7	2,5	0	3,7	44,4	48,1	5,9	0	4,6
		%с.п. 310		11	15	10	0			13	20		
6.4.6.2	Каша из хлопьев «Геркулес» по 1-280	100	76,2	2,4	4,0	0,9	0	1,2	13,6	14,8	1,3	0	1,3
		310	236,2	7,5	12,4	2,8	0	3,7	42,2	45,9	4,0	0	4,0
		%с.п. 310		10	15	11	0			13	13		
6.5	РИС												
6.5.1	Зерно продовольственное	100	14,0	7,5	2,6	0,4	0	0,9	61,4	62,3	9,7	0	3,9
6.5.2	Мука диетическая	100	9,0	7,4	0,6	0,2	0	0,7	79,1	80,2	2,3	0	0,5
6.5.3	Крупа рисовая	100	14,0	7,0	1,0	0,3	0	0,7	72,9	74,0	3,0	0	0,7
6.5.4	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ РИСА												
6.5.4.1	Суп рисовый по 1-158	100	90,2	0,9	1,1	0,3	0	0,8	5,4	6,2	0,4	0	1,2
		500	451,0	4,5	5,5	1,5	0	4,0	27,0	31,0	2,0	0	6,0
		%с.п. 500		6	7	6	0			8	7		
		250	225,5	2,2	2,8	0,8	0	2,0	13,5	15,5	1,0	0	3,0
%с.п. 250		3	3	3	0			4	3				

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
406	235	29	47	150	3,9	0	0	0	1,4	0,17	0,08	1,2	2,6	0	198	6.2.2.3
203	118	14	24	75	2,0	0	0	0	0,7	0,08	0,04	0,6	1,3	0	99	
8	3	1	6	8	14			0	7	5	2		6	0	4	
РОЖЬ																6.3
4	424	59	120	366	5,4	0	20	3	2,8	0,44	0,20	1,3	3,5	0	283	6.3.1
1	200	19	25	129	2,9	0	0	0	1,1	0,17	0,04	1,0	2,7	0	305	6.3.2
2	350	34	60	189	3,5	0	0	0	1,9	0,35	0,13	1,0	2,8	0	298	6.3.3
3	396	43	75	256	4,1	0	10	2	2,2	0,42	0,15	1,2	3,3	0	294	6.3.4
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.3.5
420	143	18	20	92	2,9	0	0	0	0,7	0,09	0,03	0,7	1,9	0	210	6.3.5.1
210	72	9	10	46	1,4	0	0	0	0,4	0,04	0,02	0,4	1,0	0	105	
9	2	1	2	5	10			0	4	2	1		5	0	4	
404	242	29	42	130	3,6	0	0	0	1,3	0,17	0,08	0,7	1,9	0	197	6.3.5.2
202	121	15	21	65	1,8	0	0	0	0,6	0,08	0,04	0,4	1,0	0	98	
8	3	2	5	6	11			0	6	5	2		5	0	4	
610	245	35	47	158	3,9	0	5	1	1,4	0,18	0,08	0,7	2,0	0	174	6.3.5.3
305	122	18	24	79	2,0	0	2	0	0,7	0,09	0,04	0,4	1,0	0	87	
13	4	2	6	8	14			0	7	6	2		5	0	3	
623	418	53	80	271	6,9	0	5	1	2,3	0,31	0,14	1,2	3,5	0	294	6.3.5.4
187	125	16	24	81	2,1	0	2	0	0,7	0,09	0,04	0,4	1,0	0	88	
8	4	2	6	8	15			0	7	6	2		5	0	4	
ОВЕС																6.4
37	421	117	135	361	5,5	0	20	3	1,4	0,47	0,12	1,5	4,0	0	316	6.4.1
21	280	56	110	350	3,6	0	0	0	1,5	0,35	0,10	1,0	4,3	0	369	6.4.2
23	351	58	111	325	3,0	0	0	0	1,6	0,22	0,06	0,7	4,7	0	363	6.4.3
35	362	64	116	349	3,9	0	0	0	1,7	0,49	0,11	1,1	4,3	0	342	6.4.4
20	330	52	129	328	3,6	0	0	0	1,6	0,45	0,10	1,0	4,6	0	352	6.4.5
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.4.6
385	87	23	29	84	1,0	0	0	0	1,2	0,09	0,09	0,2	0,9	0	109	6.4.6.1
1194	270	71	90	260	3,1	0	0	0	3,7	0,28	0,28	0,6	2,8	0	338	
50	8	7	22	26	22			0	37	19	16		14	0	14	
381	71	19	29	70	0,8	0	0	0	1,1	0,07	0,02	0,2	0,8	0	105	6.4.6.2
1181	220	59	90	217	2,5	0	0	0	3,4	0,22	0,06	0,6	2,5	0	326	
49	6	6	22	22	18			0	34	15	3		12	0	13	
РИС																6.5
30	314	40	116	328	2,1	0	0	0	0,8	0,34	0,08	3,8	5,3	0	303	6.5.1
22	50	20	30	119	1,3	0	0	0	0,3	0,06	0,03	1,4	3,2	0	356	6.5.2
12	100	8	50	150	1,0	0	0	0	0,4	0,08	0,04	1,6	3,3	0	333	6.5.3
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ РИСА																6.5.4
259	33	13	9	89	0,2	0	430	72	0,4	0,01	0,02	0,2	0,4	0	38	6.5.4.1
1295	165	65	45	445	1,0	0	2150	360	2,0	0,05	0,10	1,0	2,0	0	190	
54	5	6	11	44	7			36	20	3	6		10	0	8	
647	83	33	23	223	0,5	0	1075	180	1,0	0,03	0,05	0,5	1,0	0	95	
27	3	3	5	22	4			18	10	2	3		5	0	4	

Зерно

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.5.4.2	Суп-пюре из рисовой крупы по 1-186	100	88,0	1,4	1,3	0,9	3	1,1	6,6	7,7	0,4	0	1,2
		500	440,0	7,0	6,5	4,5	15	5,5	33,0	38,5	2,0	0	6,0
		%с.п. 500		9	8	18	5			10	7		
		250	220,0	3,5	3,2	2,3	8	2,8	16,5	19,3	1,0	0	3,0
		%с.п. 250		5	4	9	3			5	3		
6.5.4.3	Суп харчо с мясом по 1-164	100	85,3	3,1	4,5	1,4	7	1,3	4,2	5,5	0,4	0,1	1,1
		500	426,5	15,5	22,5	7,0	35	6,5	21,0	27,5	2,0	0,5	5,5
		%с.п. 500		21	27	28	12			8	7		
		250	213,3	7,8	11,2	3,5	2	3,2	10,5	13,7	1,0	0,2	2,7
		%с.п. 250		10	14	14	6			4	3		
6.5.4.4	Запеканка рисовая по 1-288	100	68,8	4,0	5,6	1,5	19	4,0	15,4	19,4	0,8	0	1,4
		260	178,9	10,4	14,6	3,9	49	10,4	40,0	50,4	2,1	0	3,6
		%с.п. 260		14	18	16	16			14	7		
6.5.4.5	Запеканка рисовая с творогом по 1-288	100	59,2	5,1	7,1	2,4	28	6,1	20,0	26,1	1,0	0,2	1,3
		260	153,9	13,3	18,4	6,2	73	15,9	52,0	67,9	2,6	0,5	3,4
		%с.п. 260		18	22	25	24			19	9		
6.5.4.6	Каша рисовая по 1-268	100	66,1	2,4	3,5	0,8	0	0,3	25,5	25,8	1,0	0	1,2
		260	171,8	6,2	9,1	2,1	0	0,8	66,4	67,2	2,6	0	3,1
		%с.п. 260		8	11	8	0			18	9		
6.5.4.7	Пудинг рисовый по 1-292	100	54,4	5,6	5,7	3,4	62	16,2	15,8	32,0	0,9	0,1	1,3
		230	125,1	12,9	13,1	8,8	143	37,3	36,3	73,6	2,1	0,2	3,0
		%с.п. 230		17	16	31	48			20	7		
6.6	ГРЕЧИХА												
6.6.1	Зерно продовольственное	100	14,0	10,8	3,2	0,7	0	1,5	54,1	56,0	14,0	0	2,0
6.6.2	Мука диетическая	100	9,0	13,6	1,2	0,2	0	1,4	70,2	71,9	2,8	0	1,5
6.6.3	Крупа продел	100	14,0	9,5	2,3	0,4	0	1,1	59,0	60,4	12,5	0	1,3
6.6.4	Крупа ядрица	100	14,0	12,6	3,3	0,6	0	1,4	55,4	57,1	11,3	0	1,7
6.6.5	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.6.5.1	Каша гречневая из крупы ядрица по 1-278	100	74,9	3,0	3,4	0,7	0	1,3	13,3	14,6	2,7	0	1,4
		310	232,2	9,3	10,5	2,2	0	4,1	41,2	45,3	8,4	0	4,3
		%с.п. 310		12	13	9	0			12	28		
6.6.5.2	Крупеник по 1-288	100	55,9	8,8	8,8	3,2	21	4,7	16,4	21,1	3,6	0,3	1,5
		260	145,3	22,9	22,9	8,3	55	12,2	42,6	54,8	9,4	0,8	3,9
		%с.п. 260		30	28	33	18			15	31		
6.7	ЯЧМЕНЬ												
6.7.1	Зерно продовольственное	100	14,0	10,3	2,4	0,4	0	1,3	54,6	56,4	14,5	0	2,4
6.7.2	Крупа перловая	100	14,0	9,3	1,1	0,3	0	0,9	65,7	66,9	7,8	0	0,9
6.7.3	Крупа ячневая	100	14,0	10,0	1,3	0,4	0	1,1	63,8	65,4	8,1	0	1,2
6.7.4	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.7.4.1	Суп перловый с грибами по 1-164	100	88,2	1,6	1,2	0,3	0	1,3	5,1	6,4	1,5	0	1,1
		500	441,0	8,0	6,0	1,5	0	6,5	25,5	32,0	7,5	0	5,5
		%с.п. 500		11	7	6	0			9	25		
		250	220,5	4,0	3,0	0,7	0	3,3	12,7	16,0	3,8	0	2,7
		%с.п. 250		5	4	3	0			4	13		

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
260	47	24	9	82	0,1	10	220	47	0,1	0,01	0,03	0,2	0,5	0	48	6.5.4.2
1300	235	120	45	410	0,5	50	1100	234	0,5	0,05	0,15	1,0	2,5	0	240	
54	7	12	11	41	4			23	5	3	8		12	0	10	
650	118	60	22	205	0,2	25	550	118	0,2	0,02	0,08	0,5	1,3	0	120	
27	3	6	6	20	1			12	2	1	4		6	0	5	
322	68	15	10	36	0,4	0	160	27	1,0	0,02	0,02	0,5	1,1	2,8	75	6.5.4.3
1610	340	75	50	180	2,0	0	800	135	5,0	0,10	0,10	2,5	5,5	14,0	375	
67	10	8	12	18	14			14	50	7	6		28	20	15	
805	170	38	25	90	1,0	0	400	68	2,5	0,05	0,05	1,2	2,7	7,0	188	
34	5	4	6	9	7			7	25	3	3		14	10	8	
452	32	14	13	41	0,4	10	0	10	1,5	0,02	0,02	0,4	0,8	0	144	6.5.4.4
1175	83	36	34	107	1,0	26	0	26	3,9	0,05	0,05	1,0	2,1	0	374	
49	2	4	8	11	7			3	39	3	3		10	0	15	
332	57	37	20	86	0,5	20	10	22	1,5	0,03	0,06	0,5	1,5	0	189	6.5.4.5
863	148	96	52	224	1,3	52	26	57	3,9	0,08	0,16	1,3	3,9	0	491	
36	4	10	13	22	9			6	39	5	9		20	0	20	
376	34	10	18	51	0,4	0	0	0	1,0	0,02	0,01	0,5	1,0	0	144	6.5.4.6
978	88	26	47	133	1,0	0	0	0	2,6	0,05	0,03	1,3	2,6	0	374	
41	2	3	12	13	7			0	26	3	2		13	0	15	
356	88	42	17	73	0,7	50	20	53	0,2	0,02	0,07	0,4	1,2	0	202	6.5.4.7
819	202	97	39	168	1,6	115	46	122	0,5	0,05	0,16	0,9	2,8	0	465	
34	6	10	10	17	12			12	5	3	9		14	0	19	
ГРЕЧИХА																6.6
4	325	70	258	334	8,3	0	10	2	0,8	0,30	0,14	3,9	6,2	0	296	6.6.1
3	130	42	48	250	4,0	0	0	0	0,3	0,40	0,18	3,1	6,3	0	353	6.6.2
3	320	20	150	253	4,9	0	0	0	0,6	0,42	0,17	3,8	6,0	0	300	6.6.3
3	380	20	200	298	6,7	0	10	2	0,8	0,43	0,20	4,2	7,2	0	308	6.6.4
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.6.5
379	92	12	49	72	1,6	0	0	0	0,9	0,08	0,04	0,9	1,7	0	101	6.6.5.1
1175	285	37	152	223	5,0	0	0	0	2,8	0,25	0,12	2,8	5,3	0	313	
49	8	4	38	22	35			0	28	17	7		26	0	13	
278	147	61	67	158	2,3	20	10	22	1,6	0,12	0,14	1,4	3,2	0	199	6.6.5.2
723	382	159	174	411	6,0	52	26	57	4,2	0,31	0,36	3,6	8,3	0	517	
30	11	16	44	41	43			6	42	21	20		42	0	21	
ЯЧМЕНЬ																6.7
32	453	93	150	353	7,4	0	0	0	1,7	0,33	0,13	4,5	6,5	0	288	6.7.1
10	172	38	40	323	1,8	0	0	0	1,1	0,12	0,06	2,0	3,7	0	315	6.7.2
15	205	80	50	343	1,8	0	0	0	1,5	0,27	0,08	2,7	4,7	0	313	6.7.3
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.7.4
240	269	16	12	54	1,7	0	350	58	0,3	0,04	0,10	1,7	2,6	5,0	43	6.7.4.1
1200	1345	80	60	270	9,5	0	1750	290	1,5	0,20	0,50	8,5	13,0	25,0	215	
50	38	8	15	27	61			29	15	13	28		65	36	9	
600	673	40	30	135	4,3	0	875	145	0,8	0,10	0,25	4,3	6,5	12,5	108	
25	19	4	8	14	30			14	8	7	14		32	18	4	

ТАБЛИЦА 6

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
6.7.4.2	Биточки перловые с творогом по 1-294	100	63,4	7,9	6,4	3,2	4	4,0	14,9	18,9	1,9	0,3	1,2
		280	176,9	22,1	17,9	8,9	11	11,2	41,7	52,9	5,3	0,8	3,5
		%с.п. 280		30	22	36	4			14	18		
6.7.4.3	Каша перловая по 1-270	100	67,0	2,9	3,5	0,8	0	0,3	22,6	22,9	2,5	0	1,2
		260	174,2	7,5	9,1	2,1	0	0,8	58,7	59,5	6,5	0	3,1
		%с.п. 260		10	11	8	0			16	22		
6.7.4.4	Каша ячневая по 1-278	100	76,6	2,1	2,9	0,6	0	1,2	14,1	15,3	1,9	0	1,2
		310	237,5	6,5	9,0	1,9	0	3,7	43,7	47,4	5,9	0	3,7
		%с.п. 310		9	11	7	0			13	20		
6.8	ПРОСО												
6.8.1	Зерно продовольственное	100	13,5	11,2	3,9	0,4	0	1,9	52,4	54,6	13,9	0	2,9
6.8.2	Крупа пшено шлифованное	100	14,0	11,5	3,3	0,3	0	1,7	64,6	66,5	3,6	0	1,1
6.8.3	КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
6.8.3.1	Суп пшеничный с мясом по 1-160	100	87,0	2,9	2,2	0,5	4	0,2	6,2	6,4	0,5	0	1,0
		500	435,0	14,5	11,0	2,5	20	1,0	31,0	32,0	2,5	0	5,0
		%с.п. 500		19	13	12	7			9	8		
		250	217,5	7,2	5,5	1,2	10	0,5	15,5	16,0	1,3	0	2,5
	%с.п. 250		10	7	5	3			4	4			
6.8.3.2	Биточки пшеничные по 1-292	100	62,2	6,9	5,9	2,3	9	4,1	18,1	22,2	1,2	0,1	1,5
		280	174,2	19,3	16,5	6,4	25	11,4	50,7	62,1	3,4	0,3	4,2
		%с.п. 280		26	20	26	8			17	11		
6.8.3.3	Каша пшеничная по 1-278	100	74,9	2,8	3,4	0,6	0	1,4	15,4	16,8	0,9	0	1,2
		310	232,2	8,7	10,5	1,9	0	4,3	47,8	52,1	2,8	0	3,7
		%с.п. 310		12	13	7	0			14	9		
6.9	КУКУРУЗА (в среднем)												
6.9.1	Зерно продовольственное	100	14,0	10,3	4,9	0,6	0	1,6	58,2	60,0	9,6	0	1,2
6.9.2	Крупа	100	14,0	8,3	1,2	0,2	0	1,2	69,6	71,0	4,8	0	0,7
6.9.3	Крахмал	100	13,0	1,0	0,6	0,1	0	0	83,5	83,5	1,7	0	0,2
6.9.4	Мука	100	14,0	7,2	1,5	0,2	0	1,3	70,6	72,1	4,4	0	0,8

* Для продуктов из желтой кукурузы

ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
302	70	46	15	109	0,6	20	10	22	1,2	0,03	0,06	0,5	1,4	0	166	6.7.4.2
846	196	129	42	305	1,7	56	28	62	3,5	0,08	0,17	1,4	3,9	0	465	
35	6	13	10	30	12			6	35	5	9		20	0	17	
375	54	19	14	101	0,6	0	0	0	1,2	0,03	0,02	0,5	1,0	0	135	6.7.4.3
975	140	49	36	263	1,6	0	0	0	3,1	0,08	0,05	1,3	2,6	0	351	
41	4	5	9	26	11			0	31	5	3		13	0	14	
380	44	24	12	74	0,4	0	0	0	1,1	0,04	0,01	0,5	0,9	0	96	6.7.4.4
1178	136	74	37	229	1,2	0	0	0	3,4	0,12	0,03	1,6	2,8	0	298	
49	4	7	9	23	9			0	34	8	2		14		12	
ПРОСО																6.8
28	328	51	130	320	3,5	0	10	2	0,6	0,39	0,07	2,8	5,7	0	298	6.8.1
10	211	27	83	233	2,7	0	20	3	0,3	0,42	0,04	1,6	4,6	0	342	6.8.2
КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ																6.8.3
299	77	12	11	64	0,4	0	0	0	0,1	0,05	0,02	0,4	0,9	0	57	6.8.3.1
1495	385	60	55	320	2,0	0	0	0	0,5	0,25	0,10	2,0	4,5	0	285	
62	11	6	14	32	14			0	5	17	6		22	0	11	
748	192	30	28	160	1,0	0	0	0	0,2	0,12	0,05	1,0	2,2	0	142	
31	6	3	7	16	7			0	2	8	3		11	0	6	
432	78	25	27	76	0,9	20	10	22	1,0	0,10	0,02	0,5	1,4	0	170	6.8.3.2
1210	218	70	76	213	2,5	56	28	62	2,8	0,28	0,06	1,4	3,9	0	476	
50	6	7	19	21	18			6	28	19	3		20	0	19	
379	51	14	21	56	0,7	0	0	0	0,8	0,08	0,01	0,4	1,1	0	109	6.8.3.3
1175	158	43	65	174	2,2	0	0	0	2,5	0,25	0,03	1,2	3,4	0	338	
49	4	4	16	17	16			0	25	17	2		17	0	14	
КУКУРУЗА (в среднем)																6.9
27	340	34	104	301	3,7	0	320*	53*	1,3	0,38	0,14	2,1	3,2	0	325	6.9.1
7	147	20	30	109	2,7	0	200*	33*	0,7	0,13	0,07	1,1	2,1	0	328	6.9.2
30	190	17	—	20	—	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	343	6.9.3
7	147	20	30	109	2,7	0	200*	33*	0,6	0,35	0,13	1,8	3,0	0	331	6.9.4

Зерно

ТАБЛИЦА 7

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	КР	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
7	Таблица 7. БОБОВЫЕ, ОРЕХИ												
7.1	БОБОВЫЕ												
7.1.1	Горох, зерно	100	14,0	20,5	2,0	0,2	0	4,6	44,9	49,5	11,2	0	2,8
7.1.2	Горох, лущеный	100	14,0	23,0	1,6	0,2	0	3,4	44,7	48,1	10,7	0	2,6
7.1.3	Горох отварной по 1-296	100	60,9	10,5	0,8	0,1	0	1,4	19,0	20,4	5,0	0	2,4
		150	91,4	15,8	1,2	0,2	0	2,1	28,5	30,6	7,5	0	3,6
		%с.п. 150		21	1	1	0			8	25		
7.1.4	Горох отварной с копченой грудинкой по 1-298	100	61,7	8,4	5,7	1,8	4	3,5	14,3	17,8	4,1	0	2,3
		285	175,8	23,9	16,2	5,1	11	10,0	40,7	50,7	11,7	0	6,6
		%с.п. 285		32	20	20	4			14	39		
7.1.5	Горошек зеленый	100	80,0	5,0	0,2	0	0	4,0	4,3	8,3	5,5	0,1	0,9
7.1.6	Горошек зеленый. Консервы	100	83,9	3,1	0,2	0	0	3,3	3,2	6,5	4,9	0,1	1,3
		50	42,0	1,6	0,1	0	0	1,7	1,6	3,3	2,4	0	0,6
		%с.п. 50		2	0	0	0			1	8		
7.1.7	Соя, зерно	100	12,0	34,9	17,3	2,5	0	5,7	11,6	17,3	13,5	0	5,0
7.1.8	Мука соевая необезжиренная	100	9,0	36,5	18,6	2,7	0	5,9	12,0	17,9	13,3	0	4,7
7.1.9	Мука соевая полуобезжиренная	100	9,0	43,0	9,5	1,4	0	6,6	12,5	19,1	14,5	0	4,9
7.1.10	Мука соевая обезжиренная	100	9,0	48,9	1,0	0,1	0	6,2	15,5	21,7	14,1	0	5,3
7.1.11	Фасоль, зерно	100	14,0	21,0	2,0	0,2	0	3,2	43,8	47,0	12,4	0	3,6
7.1.12	Фасоль (стручок)	100	90,0	2,5	0,3	0,1	0	2,0	1,0	3,0	3,4	0,1	0,7
7.1.13	Фасоль стручковая. Консервы	100	92,0	1,2	0,1	0	0	1,5	0,9	2,4	2,5	0,1	1,7
		50	46,0	0,6	0	0	0	0,8	0,4	1,2	1,2	0	0,8
		%с.п. 50		1	0	0	0			0	4		
7.1.14	Суп с бобовыми (фасоль) по 1-162	100	85,5	3,0	1,3	0,3	0	1,4	5,5	6,9	1,7	0	1,6
		250	213,8	7,5	3,2	0,8	0	3,5	13,8	17,3	4,2	0	4,0
		%с.п. 250		10	4	3	0			5	14		
		500	422,5	15,0	6,5	1,5	0	7,0	27,5	34,5	8,5	0	8,0
%с.п. 500		20	8	6	0			9	28				
7.1.15	Чечевица, зерно	100	14,0	24,0	1,5	0,5	0	2,9	43,4	46,3	11,5	0	2,7
7.2	ОРЕХИ												
7.2.1	Арахис	100	7,9	26,3	45,2	8,3	0	4,2	5,7	9,9	8,1	0	2,6
7.2.2	Грецкий	100	3,8	16,2	60,8	6,2	0	3,9	7,2	11,1	6,1	0	2,0
7.2.3	Кешью	100	5,3	18,5	48,5	8,5	0	7,5	15,0	22,5	2,0	0	3,2
7.2.4	Лещина	100	5,4	13,0	62,6	4,5	0	3,4	5,9	9,3	6,0	0,1	3,6
7.2.5	Миндаль	100	4,0	18,6	53,7	5,0	0	6,0	7,0	13,0	7,0	0	3,7
7.2.6	Фундук	100	4,8	15,0	61,5	4,4	0	3,6	5,8	9,4	5,9	0	3,4
7.3	СЕМЕНА МАСЛИЧНЫЕ												
7.3.1	Горчица	100	6,4	25,8	30,8	1,4	0	3,6	19,8	23,4	8,8	0	4,8
7.3.2	Кунжут	100	9,0	19,4	48,7	6,6	0	2,0	10,2	12,2	5,6	0	5,1
7.3.3	Мак	100	7,8	17,5	47,5	4,6	0	1,1	13,4	14,5	6,0	0	6,7
7.3.4	Оливки (мякоть)	100	50,0	1,6	23,7	3,7	0	–	–	19,0	4,0	0,2	1,5
7.3.5	Оливки. Консервы	100	69,6	1,8	16,3	2,5	0	5,2	0	5,2	2,2	0,2	4,7
		50	34,8	0,8	8,2	1,2	0	2,6	0	2,6	1,1	0,1	2,4
		%с.п. 50		1	10	5	0			1	4		
7.3.6	Подсолнечник	100	8,0	20,7	52,9	5,7	0	3,4	7,1	10,5	5,0	0	2,9
7.3.7	Рапс (низкоэруковый)	100	8,1	30,8	43,6	6,2	0	3,5	3,7	7,2	5,8	0	4,5

БОБОВЫЕ, ОРЕХИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 7. БОБОВЫЕ, ОРЕХИ																7
БОБОВЫЕ																7.1
33	873	115	107	329	6,8	0	10	2	0,7	0,81	0,15	2,2	6,5	0	298	7.1.1
27	731	89	88	226	7,0	0	10	2	0,5	0,90	0,18	2,4	7,2	0	299	7.1.2
468	348	47	42	107	3,3	0	10	2	0,5	0,23	0,07	1,0	3,2	0	130	7.1.3
702	522	70	63	160	5,0	0	15	2	0,8	0,34	0,10	1,5	4,8	0	195	
29	15	7	16	16	36			0	8	23	6		24	0	8	7.1.4
465	280	40	33	100	2,6	0	100	17	0,6	0,19	0,06	0,8	2,8	0,6	156	
1325	798	114	94	285	7,4	0	285	48	1,7	0,54	0,17	2,3	8,0	1,7	445	
55	23	11	24	28	53			5	17	36	9		40	2	18	7.1.5
2	285	26	38	122	0,7	0	400	67	0,2	0,34	0,19	2,0	3,0	25,0	55	
360	99	20	21	62	0,7	0	300	50	0,2	0,11	0,05	0,7	1,3	10,0	40	7.1.6
180	50	10	10	31	0,4	0	150	25	0,1	0,06	0,02	0,4	0,6	5,0	20	
8	1	1	2	3	3			2	1	4	1		3	7	1	7.1.7
6	1607	348	226	603	9,7	0	70	12	1,9	0,94	0,22	2,2	9,7	0	364	
5	1600	217	200	600	9,0	0	66	11	2,5	0,70	0,20	2,0	9,8	0	385	7.1.8
5	1600	217	200	600	9,0	0	50	8	1,5	0,83	0,24	2,1	11,3	0	334	7.1.9
-	-	-	-	-	-	0	20	3	1,0	0,85	0,30	2,3	12,7	0	291	7.1.10
40	1100	150	103	480	5,9	0	0	0	0,6	0,50	0,18	2,1	6,4	0	298	7.1.11
2	260	65	26	44	1,1	0	400	67	0,3	0,10	0,20	0,5	0,9	20,0	23	7.1.12
560	130	37	13	28	0,8	0	300	50	0,3	0,01	0,03	0,3	0,6	5,0	16	7.1.13
280	65	18	6	14	0,4	0	150	25	0,2	0	0,02	0,2	0,3	2,5	8	
12	2	2	2	1	3			2	2		1		2	4	0	7.1.14
259	180	33	19	131	0,9	0	338	56	0,4	0,06	0,03	0,3	1,0	0,4	54	
648	450	82	48	328	2,2	0	845	141	1,0	0,15	0,08	0,8	2,5	1,0	135	
27	13	8	12	33	16			14	10	10	4		12	1	5	7.1.15
1295	900	165	95	655	4,5	0	1690	282	2,0	0,30	0,15	1,5	5,0	2,0	270	
54	26	16	24	66	32			28	20	20	8		25	3	11	
55	672	83	80	390	11,8	0	30	5	0,5	0,50	0,21	1,8	5,5	0	295	
ОРЕХИ																7.2
23	658	76	182	350	5,0	0	0	0	10,1	0,74	0,11	13,2	18,9	5,3	552	7.2.1
7	474	89	120	332	2,0	0	50	8	2,6	0,39	0,12	1,2	4,8	5,8	656	7.2.2
16	553	47	270	206	3,8	0	0	0	5,7	0,50	0,22	2,1	6,9	0	600	7.2.3
3	445	188	160	310	36	0	42	7	21,0	0,46	0,15	1,1	4,7	0	653	7.2.4
10	748	273	234	473	4,2	0	20	3	24,6	0,25	0,65	4,0	6,2	1,5	609	7.2.5
3	717	170	172	299	3,0	0	10	2	20,4	0,30	0,10	2,0	5,2	1,4	651	7.2.6
СЕМЕНА МАСЛИЧНЫЕ																7.3
37	608	254	238	650	25,0	0	0	0	-	-	-	-	-	0	474	7.3.1
75	497	1474	540	720	16,0	0	0	0	2,3	1,27	0,36	4,0	11,1	0	565	7.3.2
19	587	1667	442	903	10,0	0	0	0	2,1	-	-	-	-	0	556	7.3.3
350	95	70	25	20	1,6	0	200	33	5,0	-	-	0,1	0,2	0	296	7.3.4
2250	91	61	22	17	1,0	0	150	25	3,4	0	0	0,1	0,2	0	175	7.3.5
1125	46	30	11	8	0,5	0	75	12	1,7	0	0	0,0	0,1	0	88	
47	1	3	3	1	4			1	17				0	0	4	7.3.6
160	647	367	317	530	6,1	0	30	5	31,2	1,84	0,18	10,1	15,7	0	601	
139	979	454	311	840	6,3	0	0	0	7,4	0,11	0,25	10,0	15,9	0	544	7.3.7

Бобовые
Орехи

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8	Таблица 8. ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ												
8.1	ОВОЩИ												
8.1.1	ЛИСТОВЫЕ												
8.1.1.1	Петрушка	100	85,0	3,7	0,4	0,1	0	6,4	1,2	7,6	2,1	0,1	1,1
		15	12,7	0,6	0,1	0	0	1,0	0,2	1,2	0,3	0	0,2
		%с.п. 15		1	0	0	0			0	1		
8.1.1.2	Ревень	100	91,5	0,7	0,1	0	0	2,3	0,2	2,5	3,2	1,0	1,0
		15	13,7	0,1	0	0	0	0,3	0	0,3	0,5	0,2	0,2
		15		0	0	0	0			0	2		
8.1.1.3	Сельдерей	100	94,0	0,9	0,1	0	0	2,0	0,1	2,1	1,8	0,1	1,0
		15	14,1	0,1	0	0	0	0,3	0	0,3	0,3	0	0,2
		%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
8.1.1.4	Салат	100	94,0	1,5	0,2	0	0	1,6	0,4	2,0	1,2	0,1	1,0
		150	141,0	2,3	0,3	0	0	2,4	0,6	3,0	1,8	0,2	1,5
		%с.п. 150		3	0	0	0			1	6		
8.1.1.5	Салат зеленый по 1-58	100	89,8	1,8	4,1	2,4	16	2,0	0,4	2,4	0,8	0,2	0,9
		150	134,7	2,7	6,2	3,6	24	3,0	0,6	3,6	1,2	0,3	1,4
		%с.п. 150		4	7	14	8			1	4		
8.1.1.6	Салат зеленый с огурцами по 1-60	100	90,2	1,5	4,1	2,4	16	2,0	0,2	2,2	1,1	0,2	0,7
		150	135,3	2,3	6,2	3,6	24	3,0	0,3	3,3	1,7	0,3	1,1
		%с.п. 150		3	7	14	8			1	6		
8.1.1.7	Шпинат	100	91,6	2,9	0,3	0,1	0	1,9	0,1	2,0	1,3	0,1	1,8
8.1.1.8	Суп-пюре из шпината по 1-184	100	89,8	1,9	2,0	1,3	5	1,6	2,4	4,0	0,6	0,1	1,6
		250	224,5	4,8	5,0	3,3	13	4,0	6,0	10,0	1,5	0,3	4,0
		%с.п. 250		6	6	13	4			3	5		
		500	449,0	9,5	10,0	6,5	25	8,0	12,0	20,0	3,0	0,5	8,0
%с.п. 500		13	12	26	8			5	10				
8.1.1.9	Шпинат-пюре. Консервы	100	92,8	2,0	0,1	0	0	2,0	0	2,0	1,3	0,1	1,7
8.1.1.10	Щавель	100	92,0	1,5	0,3	0,1	0	2,8	0,1	2,9	1,2	0,7	1,4
8.1.1.11	Щи из щавеля по 1-132	100	90,2	2,3	3,5	0,7	47	1,8	0	1,8	0,4	0,2	1,6
		250	225,5	5,8	8,8	1,8	118	4,5	0	4,5	1,0	0,5	4,0
		%с.п. 250		8	11	7	39			1	3		
		500	451,0	11,5	17,5	3,5	235	9,0	0	9,0	2,0	1,0	8,0
%с.п. 500		15	21	14	78			2	7				
8.1.1.12	Укроп	100	85,5	2,5	0,5	0,1	0	6,2	0,1	6,3	2,8	0,1	2,3
		15	12,8	0,4	0,1	0	0	0,9	0	0,9	0,4	0	0,3
		%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
8.1.1.13	Спаржа	100	92,7	1,9	0,1	0	0	2,2	0,9	3,1	1,5	0,1	0,6
		15	13,9	0,3	0	0	0	0,3	0,1	0,4	0,2	0	0,1
		%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	PЭ	TЭ	B ₁	B ₂	PP	HЭ	C	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 8. ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ																8
ОВОЩИ																8.1
ЛИСТОВЫЕ																8.1.1
34	800	245	85	95	1,9	0	5700	950	1,8	0,05	0,05	0,7	1,6	150,0	49	8.1.1.1
5	120	37	13	14	0,3	0	855	124	0,3	0,01	0,01	0,1	0,2	22,5	7	
0	3	4	3	1	2			12	3	1	1		1	32	0	
2	325	44	17	25	0,6	0	60	10	0,2	0,01	0,06	0,1	0,2	10,0	16	8.1.1.2
0	48	7	3	4	0,1	0	9	2	0	0	0,01	0	0	2,0	2	
0	1	1	1	0	1			0	0	0	1		0	3	0	
200	430	72	50	77	1,3	0	4500	750	0,5	0,02	0,10	0,4	0,5	38,0	13	8.1.1.3
30	65	11	8	12	0,2	0	675	113	0,1	0	0,02	0,1	0,1	6,0	2	
1	2	1	2	1	1			11	1	0	1		0	8	0	
8	220	77	40	34	0,6	0	1750	292	0,7	0,03	0,08	0,7	0,9	15,0	16	8.1.1.4
12	330	116	60	51	0,9	0	2625	438	1,1	0,05	0,12	1,1	1,4	22,0	24	
1	9	12	15	5	6			44	11	3	7		7	31	1	
13	198	79	34	39	0,5	30	1420	267	0,6	0,03	0,08	0,5	0,9	9,1	54	8.1.1.5
20	297	119	51	59	0,8	45	2130	400	0,9	0,05	0,12	0,8	1,4	13,6	81	
1	8	12	13	6	5			40	9	3	7		7	19	3	
13	167	57	23	42	0,5	30	750	155	0,4	0,03	0,06	0,3	0,6	7,1	52	8.1.1.6
20	251	86	35	63	0,8	45	1125	233	0,6	0,05	0,09	0,5	0,9	10,6	78	
1	7	9	9	6	5			23	6	3	5		4	15	3	
24	774	106	82	83	3,5	0	4500	750	2,5	0,10	0,25	0,6	1,2	55,0	23	8.1.1.7
268	278	61	33	104	4,2	10	1660	287	0,8	0,04	0,10	0,3	0,5	6,8	42	8.1.1.8
670	695	153	83	260	10,5	25	4150	717	2,0	0,10	0,25	0,8	1,3	17,0	105	
28	20	15	21	26	75			72	20	7	14		6	24	4	
1340	1390	305	165	520	21,0	50	8300	1433	4,0	0,20	0,50	1,5	2,5	34,0	210	8.1.1.9
56	40	30	41	52	150			143	40	13	28		12	48	8	
24	522	104	48	49	3,4	0	2500	417	2,1	0,02	0,15	0,6	1,0	20,0	16	
15	500	47	85	90	2,0	0	2500	417	2,0	0,19	0,10	0,3	0,6	43,0	22	8.1.1.10
279	181	42	28	111	0,8	30	610	132	1,1	0,06	0,09	0,2	0,6	6,1	48	8.1.1.11
698	553	105	70	278	2,0	75	1525	329	2,8	0,15	0,23	0,5	1,5	15,2	120	
29	13	10	18	28	14			33	28	10	13		8	22	5	
1395	905	210	140	555	4,0	150	3050	658	5,5	0,30	0,45	1,0	3,0	30,5	240	8.1.1.12
58	26	21	35	56	28			66	55	20	25		15	44	10	
43	335	223	70	93	1,6	0	4500	750	1,7	0,03	0,10	0,6	1,4	100,0	40	
6	50	33	11	14	0,2	0	675	113	0,3	0	0,02	0,1	0,2	15,0	6	8.1.1.13
0	1	3	3	1	2			11	3	0	1		1	21	0	
2	196	21	20	62	0,9	0	500	83	2,0	0,10	0,10	1,0	1,4	20,0	21	
0	29	3	3	9	0,1	0	75	13	0,3	0,02	0,02	0,2	0,2	3,0	3	8.1.1.13
0	1	0	1	1	1			1	3	1	1		1	4	0	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.2	КАПУСТА												
8.1.2.1	Белокочанная	100	90,4	1,8	0,1	0	0	4,6	0,1	4,7	2,0	0,3	0,7
8.1.2.1.1	Салат из капусты белокочанной по 1-72	100	87,1	2,6	5,0	2,8	73	3,0	0,1	3,1	1,2	0,3	0,7
		150	130,7	3,9	7,5	4,2	110	4,5	0,2	4,7	1,8	0,5	1,1
		%с.п. 150		5	9	17	37			1	6		
8.1.2.1.2	Борщ из свежей капусты и картофеля по 1-110	100	90,0	1,0	1,1	0,3	0	4,5	0,9	5,4	0,9	0,1	1,5
		250	225,0	2,5	2,8	0,8	0	11,3	2,3	13,6	2,3	0,3	3,8
		%с.п. 250		3	3	3	0			4	8		
		500	450,0	5,0	5,6	1,5	0	22,5	4,5	27,0	4,5	0,5	7,5
%с.п. 500		7	7	6	0			7	15				
8.1.2.1.3	Щи из свежей капусты по 1-130	100	93,2	0,9	1,1	0,3	0	2,1	0,4	2,5	0,9	0,1	1,3
		250	233,0	2,3	2,8	0,8	0	5,3	1,0	6,3	2,3	0,3	3,3
		%с.п. 250		3	3	3	0			2	8		
		500	466,0	4,5	5,5	1,5	0	10,5	2,0	12,5	4,5	0,5	6,5
		%с.п. 500		6	7	6	0			3	15		
8.1.2.1.4	Капуста отварная по 1-210	100	91,0	1,4	0,1	0	0	4,0	0,2	4,2	2,2	0,1	1,0
		250	227,5	3,5	0,2	0	0	10,0	0,5	10,5	5,5	0,3	2,5
		%с.п. 250		5	0	0	0			3	18		
8.1.2.1.5	Капуста тушеная по 1-220	100	81,2	2,0	3,3	0,8	0	8,8	0,4	9,2	2,4	0,3	1,6
		250	203,0	5,0	8,3	2,0	0	22,0	1,0	23,0	6,0	0,8	4,0
		%с.п. 250		7	10	8	0			6	20		
8.1.2.1.6	Капуста жареная по 2-50	100	88,0	1,8	2,8	0,6	0	4,1	0,1	4,2	2,6	0,1	0,5
		250	220,0	4,5	7,0	1,5	0	10,3	0,3	10,6	6,5	0,3	1,3
		%с.п. 250		6	8	6	0			3	22		
8.1.2.1.7	Капуста запеченная по 1-256	100	79,0	2,8	8,0	5,5	21	3,8	3,5	7,3	1,4	0,2	1,3
		150	118,5	4,2	12,0	8,3	32	5,7	5,3	11,0	2,1	0,3	2,0
		%с.п. 150		6	14	33	11			3	7		
8.1.2.1.8	Капуста припущенная по 1-218	100	89,4	1,7	1,5	0,3	0	3,9	0,1	4,0	2,1	0,3	1,0
		240	214,6	4,1	3,6	0,7	0	9,4	0,2	9,6	5,0	0,7	2,4
		%с.п. 240		6	4	3	0			3	17		
8.1.2.1.9	Голубцы овощные по 1-256	100	79,5	2,2	5,2	1,7	7	5,2	4,5	9,7	2,2	0,2	1,0
		250	198,8	5,5	13,0	4,2	18	13,0	11,2	24,2	5,5	0,5	2,5
		%с.п. 250		7	16	17	6			7	18		
8.1.2.1.10	Запеканка капустная по 1-248	100	74,0	3,1	5,2	1,1	2	4,6	8,9	13,5	2,6	0,2	1,4
		200	148,0	6,2	10,4	2,2	4	9,2	17,8	27,0	5,2	0,4	2,8
		%с.п. 200		8	12	9	1			7	17		
8.1.2.1.11	Котлеты капустные по 1-236	100	68,0	4,2	8,2	1,9	0	4,2	11,1	15,3	2,7	0,3	1,3
		150	102,0	6,3	12,3	2,8	0	6,3	16,6	22,9	4,0	0,4	1,9
		%с.п. 150		8	15	11	0			6	13		
8.1.2.1.12	Шницель из капусты по 1-236	100	74,6	3,4	6,4	1,5	17	2,8	8,8	11,6	2,7	0,2	1,1
		150	111,9	5,1	9,6	2,2	26	4,2	13,2	17,4	4,0	0,3	1,6
		%с.п. 150		7	12	9	8			5	13		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КАПУСТА																8.1.2
13	300	48	16	31	0,6	0	20	3	0,1	0,03	0,04	0,7	0,9	45,0	28	8.1.2.1
59	209	46	15	55	0,8	60	190	92	0,4	0,04	0,10	0,4	1,0	15,9	69	8.1.2.1.1
89	314	69	23	83	1,2	90	285	138	0,6	0,06	0,15	0,6	1,5	23,8	104	
4	9	7	6	8	9			14	6	4	8		8	34	4	
263	162	23	12	80	0,5	0	440	73	0,3	0,02	0,03	0,3	0,4	4,3	36	8.1.2.1.2
658	405	58	30	200	1,3	0	1100	183	0,8	0,05	0,08	0,8	1,0	10,8	90	
27	12	6	8	20	9			18	8	3	4		5	15	4	
1315	810	115	60	400	2,5	0	2200	367	1,5	0,10	0,15	1,5	2,0	21,5	180	
55	23	12	15	40	18			37	15	6	8		10	31	7	8.1.2.1.3
257	116	26	10	74	0,3	0	420	70	0,3	0,02	0,02	0,3	0,4	8,2	24	
514	290	65	25	185	0,8	0	1050	175	0,8	0,05	0,05	0,8	1,0	20,5	60	
21	8	6	3	18	5			18	8	3	3		5	29	2	
1028	580	130	50	370	1,5	0	2100	350	1,5	0,10	0,10	1,5	2,0	41,0	120	
43	17	13	5	37	11			35	15	6	6		10	59	5	8.1.2.1.4
214	140	125	13	23	0,6	0	20	3	0,1	0,03	0,03	0,6	0,7	24,0	24	
535	350	312	32	58	1,5	0	50	8	0,3	0,08	0,08	1,5	1,8	60,0	60	
22	10	31	8	6	11			1	3	5	4		9	86	2	8.1.2.1.5
306	336	58	20	40	0,8	0	310	52	1,0	0,03	0,03	0,7	0,9	17,0	75	
765	840	145	50	100	2,0	0	775	129	2,5	0,08	0,08	1,8	2,3	42,6	188	
32	24	14	13	10	14			13	25	5	4		12	61	8	
99	136	27	14	26	0,7	0	20	3	1,0	0,03	0,02	0,5	0,9	12,0	50	8.1.2.1.6
248	340	68	35	65	1,8	0	50	8	2,5	0,08	0,05	1,3	2,3	30,0	125	
10	10	7	9	6	13			1	25	5	3		12	43	5	8.1.2.1.7
295	219	89	14	58	0,5	20	180	50	0,3	0,03	0,08	0,6	1,0	15,0	113	
443	329	134	21	87	0,8	30	270	75	0,5	0,05	0,12	0,9	1,5	22,5	170	
18	9	13	5	9	5			8	5	3	7		8	32	7	8.1.2.1.8
303	304	56	17	32	0,6	0	20	3	0,5	0,02	0,05	0,7	0,9	33,7	37	
727	730	134	41	77	1,4	0	48	8	1,2	0,05	0,12	1,7	2,2	80,9	89	
30	21	13	10	8	10			1	12	3	7		14	116	4	8.1.2.1.9
122	238	49	20	54	0,9	0	1590	265	1,4	0,03	0,04	0,6	0,8	13,6	95	
305	595	122	50	135	2,2	0	3975	662	3,5	0,08	0,10	1,5	2,0	34,0	238	
13	17	12	12	14	16			66	35	5	6		10	49	10	8.1.2.1.10
293	284	59	20	42	0,7	0	30	5	1,5	0,04	0,04	0,8	1,3	22,5	114	
586	568	118	40	84	1,4	0	60	10	3,0	0,08	0,08	1,6	2,6	45,0	228	
24	16	12	10	8	10			1	30	5	4		13	64	9	
371	315	61	23	47	0,7	0	20	3	2,3	0,06	0,05	0,9	1,4	22,9	153	8.1.2.1.11
556	472	92	34	70	1,0	0	30	5	3,4	0,09	0,08	1,4	2,1	34,4	230	
23	14	9	9	7	8			0	34	6	4		10	49	9	8.1.2.1.12
238	155	42	17	42	1,0	0	20	3	1,6	0,03	0,03	0,6	0,9	10,8	118	
357	232	63	26	63	1,5	0	30	5	2,4	0,04	0,04	0,9	1,4	16,2	177	
15	7	6	6	6	11			0	24	3	2		7	23	7	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.2.1.13	Капуста квашеная	100	89,0	1,8	0,1	0	0	2,9	0,1	3,0	2,0	1,1	3,0
		150	133,5	2,7	0,2	0	0	4,4	0,2	4,6	3,0	1,7	4,5
		%с.п. 150		4	0	0	0			1	10		
8.1.2.1.14	Салат из квашеной капусты по 1-74	100	82,7	1,4	4,9	0,6	0	6,0	0	6,0	1,7	0,8	2,5
		150	124,0	2,1	7,4	0,9	0	9,0	0	9,0	2,6	1,2	3,8
		%с.п. 150		3	9	4	0			2	9		
8.1.2.1.15	Щи из квашеной капусты по 1-132	100	94,0	0,8	1,0	0,2	0	1,3	0,2	1,5	0,6	0,3	1,8
		250	235,0	2,0	2,5	0,5	0	3,3	0,5	3,8	1,5	0,8	4,5
		%с.п. 250		3	3	2	0			1	5		
		500	470,0	4,0	5,0	1,0	0	6,5	1,0	7,5	3,0	1,5	9,0
		%с.п. 500		5	6	4	0			2	10		
8.1.2.1.16	Щи суточные по 1-134	100	94,0	0,9	1,0	0,2	0	1,3	0,2	1,5	0,6	0,2	1,8
		250	235,0	2,3	2,5	0,5	0	3,3	0,5	3,8	1,5	0,5	4,5
		%с.п. 250		3	3	2	0			1	5		
		500	470,0	4,5	5,0	1,0	0	6,5	1,0	7,5	3,0	1,0	9,0
		%с.п. 500		6	6	4	0			2	10		
8.1.2.2	Брюссельская	100	86,0	4,8	0,3	0,1	0	2,7	0,4	3,1	4,2	0,3	1,3
8.1.2.3	Кольраби	100	86,2	2,8	0,1	0	0	7,4	0,5	7,9	1,7	0,1	1,2
8.1.2.4	Краснокочанная	100	91,0	0,8	0,2	0	0	4,6	0,5	5,1	1,9	0,2	0,8
8.1.2.5	Цветная	100	90,0	2,5	0,3	0,1	0	3,8	0,4	4,2	2,1	0,1	0,8
8.1.2.5.1	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени по 1-66	100	82,4	1,5	8,7	2,0	18	5,3	0,3	5,6	0,9	0,3	0,6
		150	123,6	2,2	13,0	3,0	27	8,0	0,4	8,4	1,4	0,4	0,9
		%с.п. 150		3	16	12	9			2	4		
8.1.2.5.2	Капуста цветная жареная по 1-238	100	89,6	1,7	3,1	0,6	0	2,6	0,4	3,0	2,1	0	0,5
		250	224,0	4,2	7,8	1,5	0	6,5	1,0	7,5	5,2	0	1,2
		%с.п. 250		6	9	6	0			2	17		
8.1.2.5.3	Капуста цветная отварная по 1-210	100	91,8	1,7	0,2	0	0	3,1	0,3	3,4	2,1	0	0,8
		250	229,5	4,2	0,5	0	0	7,8	0,8	8,6	5,2	0	2,0
		%с.п. 250		6	1	0	0			2	17		
8.1.3	ЛУКОВЫЕ												
8.1.3.1	Лук зеленый (перо)	100	93,0	1,3	0,1	0	0	3,1	0,1	3,2	1,2	0,2	1,0
		15	14,0	0,2	0	0	0	0,5	0	0,5	0,2	0	0,2
		%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
8.1.3.2	Салат из зеленого лука по 1-60	100	89,0	1,6	4,0	2,4	16	3,3	0	3,3	0,9	0,3	0,9
		150	133,5	2,4	10,0	3,6	40	5,0	0	5,0	1,4	0,4	1,4
		%с.п. 150		3	12	14	13			1	4		
8.1.3.3	Лук порей	100	88,0	2,0	0,2	0	0	6,0	0,3	6,3	2,2	0,1	1,2
		15	13,2	0,3	0	0	0	0,9	0	0,9	0,3	0	0,2
		%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
8.1.3.4	Лук репка	100	86,0	1,4	0,2	0	0	8,1	0,1	8,2	3,0	0,2	1,0
8.1.3.5	Лук жареный по 2-56	100	45,6	4,5	13,5	3,6	0	23,5	3,9	27,4	5,8	0,5	2,7
		50	22,8	2,2	6,8	1,8	0	11,8	2,0	13,8	2,9	0,2	1,4
		%с.п. 50		3	8	7	0			4	10		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
930	300	48	16	31	0,6	0	0	0	0,1	0,02	0,02	0,4	0,6	30,0	23	8.1.2.1.13
1395	450	72	24	47	0,9	0	0	0	0,2	0,03	0,03	0,6	0,9	45,0	35	
58	13	7	6	5	6			0	2	2	2		4	64	1	
628	269	51	16	30	1,2	0	200	33	2,1	0,02	0,03	0,4	0,5	13,5	76	8.1.2.1.14
942	404	77	24	45	1,8	0	300	50	3,2	0,03	0,05	0,6	0,8	20,3	114	
39	12	8	6	4	13			5	32	2	3		4	29	5	
486	106	22	9	72	0,3	0	418	70	0,3	0,01	0,02	0,2	0,3	5,0	19	8.1.2.1.15
1215	265	55	23	180	0,8	0	1045	174	0,8	0,03	0,05	0,5	0,8	12,5	48	
51	8	6	6	18	5			17	8	2	3		4	18	2	
2430	530	110	45	360	1,5	0	2090	348	1,5	0,05	0,10	1,0	1,5	25,0	95	
101	15	11	13	36	11			35	15	3	6		8	36	4	
442	130	22	10	76	0,3	0	420	70	0,3	0,02	0,02	0,3	0,3	6,2	19	8.1.2.1.16
1105	325	55	25	190	0,8	0	1050	175	0,8	0,05	0,05	0,8	0,8	15,5	48	
46	9	6	6	19	5			18	8	3	3		4	22	2	
2210	650	110	50	380	1,5	0	2100	350	1,5	0,10	0,10	1,5	1,5	31,0	95	
92	19	11	13	38	11			35	15	7	6		8	44	4	
7	375	34	40	78	1,3	0	300	50	1,0	0,10	0,20	0,7	1,5	100,0	35	8.1.2.2
10	370	46	30	50	0,6	0	100	17	0,2	0,06	0,05	0,9	1,2	50,0	44	8.1.2.3
4	302	53	16	32	0,6	0	100	17	0,1	0,05	0,05	0,4	0,5	60,0	26	8.1.2.4
10	210	26	17	51	1,4	0	20	3	0,2	0,10	0,10	0,6	1,0	70,0	30	8.1.2.5
73	169	41	17	39	0,8	20	540	110	3,4	0,04	0,07	0,3	0,6	16,7	108	8.1.2.5.1
110	254	62	26	58	1,2	30	810	165	5,1	0,06	0,10	0,4	0,9	25,0	162	
5	7	6	6	6	9			16	51	4	6		4	36	6	
75	88	19	12	36	0,9	0	20	3	1,1	0,08	0,09	0,5	0,9	29,2	47	8.1.2.5.2
188	220	48	30	90	2,2	0	50	8	2,8	0,20	0,22	1,2	2,2	73,0	118	
8	6	5	8	9	16			1	28	13	12		11	104	5	
270	110	29	14	42	1,3	0	20	3	0,2	0,09	0,10	0,5	0,9	40,5	22	8.1.2.5.3
675	275	72	35	105	3,2	0	50	8	0,5	0,22	0,25	1,2	2,2	101,2	55	
28	8	7	9	10	23			1	5	15	14		11	145	2	
ЛУКОВЫЕ																8.1.3
10	259	100	18	26	1,0	0	2000	333	1,0	0,02	0,10	0,3	0,5	30,0	20	8.1.3.1
2	39	15	3	4	0,2	0	300	50	0,2	0	0,02	0	0,1	4,5	3	
0	1	2	1	0	1			5	2	0	1		0	6	0	
15	229	97	16	33	0,8	30	1620	300	0,6	0,02	0,09	0,2	0,5	18,1	56	8.1.3.2
22	344	146	24	50	1,2	45	2430	450	0,9	0,03	0,14	0,3	0,8	27,2	84	
1	10	15	6	5	9			45	9	2	8		4	39	3	
50	225	87	10	58	1,0	0	2000	333	0,8	0,10	0,04	0,5	0,8	35,0	36	8.1.3.3
8	34	13	2	9	0,2	0	300	50	0,1	0,02	0,01	0,1	0,1	5,2	5	
0	1	1	0	1	1			5	1	1	0		1	8	0	
4	175	31	14	58	0,8	0	0	0	0,2	0,05	0,02	0,2	0,5	10,0	41	8.1.3.4
312	342	69	30	140	1,9	0	0	0	4,1	0,08	0,03	0,3	0,9	9,0	251	8.1.3.5
156	171	34	15	70	1,0	0	0	0	2,0	0,04	0,02	0,2	0,4	4,5	126	
6	5	3	4	7	7			0	20	3	1		2	6	5	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.3.6	Лук маринованный по 2-56	100	81,7	1,2	4,7	0,5	0	7,5	0,1	7,6	2,2	0,4	2,2
		50	40,8	0,6	2,4	0,2	0	3,8	0	3,8	1,1	0,2	1,1
		%с.п. 50		1	3	1	0			1	4		
8.1.3.7	Чеснок	100	60,0	6,5	0,5	0,1	0	3,9	26,0	29,9	1,5	0,1	1,5
		15	9,0	1,0	0,1	0	0	0,6	3,9	4,5	0,2	0	0,2
		%с.п. 15		1	0	0	0			1	1		
8.1.4	КАРТОФЕЛЬ												
8.1.4.1	Картофель	100	78,6	2,0	0,4	0,1	0	1,3	15,0	16,3	1,4	0,2	1,1
8.1.4.2	Картофель сушеный	100	12,0	6,6	0,3	0,1	0	5,0	66,6	71,6	5,0	0,5	4,0
8.1.4.3	Борщ с картофелем по 1-112	100	88,5	1,1	1,1	0,3	0	4,3	2,5	6,8	0,8	0,2	1,5
		250	221,2	2,8	2,8	0,8	0	10,8	6,2	17,0	2,0	0,5	3,8
		%с.п. 250		4	3	3	0			5	7		
		500	442,5	5,5	5,5	1,5	0	21,5	12,5	34,0	4,0	1,0	7,5
		%с.п. 500		7	7	6	0			9	13		
8.1.4.4	Окрошка овощная по 1-192	100	89,7	0,9	0,8	0,4	2	4,6	2,2	6,8	0,5	0,3	1,0
		250	224,2	2,3	2,0	1,0	5	11,5	5,5	17,0	1,2	0,8	2,5
		%с.п. 250		3	2	4	2			5	4		
		500	448,5	4,5	4,0	2,0	10	23,0	11,0	34,0	2,5	1,5	5,0
		%с.п. 500		6	5	8	3			9	8		
8.1.4.5	Рассольник домашний по 1-136	100	89,7	1,0	1,0	0,2	0	1,7	4,1	5,8	0,8	0,1	1,6
		250	224,2	2,5	2,5	0,5	0	4,2	10,3	14,5	2,0	0,2	4,0
		%с.п. 250		3	3	2	0			4	7		
		500	448,5	5,0	5,0	1,0	0	8,5	20,5	29,0	4,0	0,5	8,0
		%с.п. 500		7	6	4	0			8	13		
8.1.4.6	Суп картофельный по 1-142	100	87,5	1,1	1,2	0,3	0	1,4	6,4	7,8	0,8	0,1	1,5
		250	218,7	2,8	3,0	0,8	0	3,5	16,0	19,5	2,0	0,2	3,8
		%с.п. 250		4	4	3	0			5	7		
		500	437,5	5,5	6,0	1,5	0	7,0	32,0	39,0	4,0	0,5	7,5
		%с.п. 500		7	7	6	0			11	13		
8.1.4.7	Суп картофельный с перловой крупой по 1-146	100	89,0	1,0	1,1	0,3	0	1,1	5,4	6,5	0,9	0,1	1,4
		250	222,5	2,5	2,8	0,8	0	2,8	13,5	16,3	2,2	0,2	3,5
		%с.п. 250		3	3	3	0			4	7		
		500	445,0	5,0	5,5	1,5	0	5,5	27,0	32,5	4,5	0,5	7,0
		%с.п. 500		7	7	6	0			9	15		
8.1.4.8	Суп-пюре из картофеля по 1-180	100	85,8	1,6	2,0	1,3	5	1,8	6,5	8,3	0,6	0,1	1,6
		250	214,5	4,0	5,0	3,3	12	4,5	16,3	20,8	1,5	0,2	4,0
		%с.п. 250		5	6	13	4			6	5		
		500	429,0	8,0	10,0	6,5	25	9,0	32,5	41,5	3,0	0,5	8,0
		500		11	12	26	8			11	10		
8.1.4.9	Картофель отварной по 1-206	100	78,9	2,0	0,4	0,1	0	0,9	14,9	15,8	1,4	0,2	1,3
		250	197,3	5,0	1,0	0,2	0	2,3	37,2	39,5	3,5	0,5	3,2
		%с.п. 250		7	1	1	0			11	12		

Овощи
Грибы

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
568	147	31	12	49	0,7	0	0	0	2,1	0,04	0,02	0,2	0,4	8,4	79	8.1.3.6
284	74	16	6	24	0,4	0	0	0	1,0	0,02	0,01	0,1	0,2	4,2	40	
12	2	2	2	2	3			0	10	1	1		1	6	2	
17	260	180	30	100	1,5	0	0	0	0,3	0,08	0,08	1,2	2,8	10,0	149	8.1.3.7
3	39	27	4	15	0,2	0	0	0	0	0,01	0,01	0,2	0,4	1,5	22	
0	1	3	1	2	1			0	0	1	1		2	2	1	
КАРТОФЕЛЬ																8.1.4
5	568	10	23	58	0,9	0	20	3	0,1	0,12	0,07	1,3	1,8	20,0	77	8.1.4.1
18	1988	35	80	203	4,0	0	0	0	0,3	0,10	0,10	3,7	5,2	7,0	317	8.1.4.2
260	214	20	17	78	0,3	0	410	68	0,3	0,03	0,03	0,4	0,6	3,6	42	8.1.4.3
650	535	50	43	195	0,8	0	1025	171	0,8	0,08	0,08	1,0	1,5	9,0	105	
27	15	5	11	20	6			17	8	5	4		8	13	4	
1300	1070	100	85	390	1,5	0	2050	342	1,5	0,15	0,15	2,0	3,0	18,0	210	8.1.4.4
54	31	10	21	39	11			34	15	10	8		15	26	8	
233	109	18	7	21	0,4	10	160	37	0,1	0,14	0,06	0,5	0,8	5,6	39	
583	272	45	18	53	1,0	25	400	92	0,2	0,35	0,15	1,2	2,0	14,0	98	8.1.4.5
24	8	4	4	5	7			9	2	23	8		10	20	4	
1165	545	90	35	105	2,0	50	800	183	0,5	0,70	0,30	2,5	4,0	28,0	195	
49	16	9	9	10	14			18	5	47	17		20	40	8	8.1.4.6
255	225	18	13	77	0,4	0	410	68	0,3	0,04	0,03	0,5	0,7	4,7	36	
638	563	45	33	193	1,0	0	1025	171	0,8	0,10	0,08	1,2	1,8	11,8	90	
27	16	4	8	19	7			17	8	7	4		9	17	4	8.1.4.7
1275	1125	90	65	385	2,0	0	2050	342	1,5	0,20	0,15	2,5	3,5	23,5	180	
53	32	9	16	38	14			34	15	13	8		18	34	7	
252	278	14	15	82	0,5	0	440	73	0,3	0,05	0,04	0,6	0,8	4,8	45	8.1.4.8
630	695	35	38	205	1,2	0	1100	183	0,8	0,13	0,10	1,5	2,0	12,0	112	
26	20	4	10	20	9			18	8	8	6		10	17	4	
1260	1390	70	75	410	2,5	0	2200	365	1,5	0,25	0,20	3,0	4,0	24,0	225	8.1.4.9
53	40	7	19	41	18			36	15	17	11		20	34	9	
252	196	13	12	80	0,4	0	440	73	0,3	0,04	0,03	0,5	0,7	3,3	37	
630	490	32	30	200	1,0	0	1100	183	0,8	0,10	0,08	1,2	1,8	8,2	92	8.1.4.8
26	14	3	8	20	7			18	8	7	4		9	12	4	
1260	980	65	60	400	2,0	0	2200	365	1,5	0,20	0,15	2,5	3,5	16,5	185	
53	28	6	15	40	14			36	15	13	8		18	24	7	8.1.4.8
260	249	32	15	95	0,4	10	230	48	0,1	0,05	0,05	0,5	0,8	3,2	58	
650	623	80	38	238	1,0	25	575	121	0,2	0,12	0,12	1,2	2,0	8,0	145	
27	18	8	10	24	7			12	2	8	7		10	11	6	8.1.4.9
1300	1245	160	75	475	2,0	50	1150	242	0,5	0,25	0,25	2,5	4,0	16,0	290	
54	36	16	19	48	14			24	5	17	14		20	23	12	
95	499	12	22	54	0,8	0	20	3	0,1	0,10	0,06	1,1	1,5	14,5	75	8.1.4.9
238	1248	30	55	135	2,0	0	50	8	0,2	0,25	0,15	2,8	3,8	36,2	188	
10	36	3	14	14	14			1	2	17	8		19	52	8	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.4.10	Картофель, тушенный с грибами по 1-226	100	72,4	2,5	7,7	1,8	0	2,3	11,1	13,4	2,1	0,2	1,7
		250	181,0	6,2	19,2	4,5	0	5,8	27,7	33,5	5,2	0,5	4,2
		%с.п. 250		8	23	18	0			9	17		
8.1.4.11	Картофель, жаренный ломтиками (из отварного) по 1-230	100	67,6	2,3	8,6	2,1	0	0,7	17,9	18,6	1,6	0,1	1,2
		250	169,0	5,8	21,5	5,3	0	1,8	44,7	46,5	4,0	0,2	3,0
		%с.п. 250		8	26	21	0			13	13		
8.1.4.12	Картофель, жаренный брусочками по 1-230	100	59,8	2,8	9,6	2,3	0	1,8	21,7	23,5	2,1	0,3	1,9
		250	149,5	7,0	24,0	5,8	0	4,5	54,3	58,8	5,2	0,8	4,8
		%с.п. 250		9	29	23	0			16	17		
8.1.4.13	Картофель, жаренный во фритюре по 1-230	100	46,0	3,8	15,5	3,5	0	2,3	27,8	30,1	2,8	0,4	1,4
		250	115,0	9,5	38,7	8,8	0	5,8	69,5	75,3	7,0	1,0	3,5
		%с.п. 250		13	47	35	0			21	23		
8.1.4.14	Картофель, запеченный в сметанном соусе по 1-244	100	75,4	2,5	5,3	1,8	10	2,2	11,6	13,8	0,9	0,3	1,8
		300	226,2	7,5	15,9	5,4	30	6,6	34,8	41,4	2,7	0,9	5,4
		%с.п. 300		10	19	22	10			11	9		
8.1.4.15	Картофель, запеченный с яйцом по 1-244	100	57,0	4,7	14,5	2,8	94	2,4	17,1	19,5	1,8	0,2	2,3
		230	131,1	10,8	33,4	6,4	216	5,5	39,3	44,8	4,1	0,5	5,3
		%с.п. 230		14	40	26	72			12	14		
8.1.4.16	Рагу овощное по 1-226	100	78,8	1,9	4,5	1,0	0	4,8	5,8	10,6	1,9	0,3	2,0
		250	197,0	4,8	11,2	2,5	0	12,0	14,5	26,5	4,8	0,8	5,0
		%с.п. 250		6	14	10	0			7	16		
8.1.4.17	Пюре картофельное по 1-208	100	79,4	2,1	0,8	0,4	2	1,4	13,3	14,7	1,2	0,2	1,6
		150	119,1	3,2	1,2	0,6	3	2,1	20,0	22,1	1,8	0,3	2,4
		%с.п. 150		4	1	2	1			6	6		
		250	198,5	5,2	2,0	1,0	5	3,5	33,2	36,7	3,0	0,5	4,0
		%с.п. 250		7	2	4	2			10	10		
8.1.4.18	Салат картофельный с огурцами по 1-70	100	83,4	1,7	3,2	1,8	12	2,2	6,4	8,6	1,2	0,4	1,5
		150	125,1	2,6	4,8	2,7	18	3,3	9,6	12,9	1,8	0,6	2,3
		%с.п. 150		3	6	11	6			4	6		
8.1.4.19	Котлеты картофельные по 1-232	100	66,5	2,8	4,7	1,1	0	1,2	20,8	22,0	1,8	0,2	2,0
		200	133,0	5,6	5,4	2,2	0	2,4	41,6	44,0	3,6	0,4	4,0
		%с.п. 200		8	7	9	0			12	12		
8.1.4.20	Котлеты картофельные, запеченные по 1-248	100	70,7	2,8	6,9	1,8	9	2,0	14,2	16,2	1,3	0,3	1,8
		300	212,1	8,4	20,7	5,4	27	6,0	42,6	48,6	3,9	0,9	5,4
		%с.п. 300		11	25	22	9			13	13		
8.1.4.21	Котлеты картофельные с творогом по 1-232	100	62,9	8,1	9,7	2,9	33	1,2	14,6	15,8	1,3	0,4	1,8
		225	141,5	18,2	21,8	6,5	74	2,7	32,8	35,5	2,9	0,9	4,1
		%с.п. 225		24	26	26	24			10	10		
8.1.4.22	Запеканка картофельная с овощами по 1-248	100	69,6	3,0	5,9	1,3	29	2,4	15,1	17,5	1,8	0,2	2,0
		200	139,2	6,0	11,8	2,6	58	4,8	30,2	35,0	3,6	0,4	4,0
		%с.п. 200		8	14	10	19			10	12		
8.1.4.23	Зразы картофельные по 1-232	100	65,4	2,8	6,4	1,5	0	2,5	17,8	20,3	2,5	0,4	2,2
		200	130,8	5,6	12,8	3,0	0	5,0	35,6	40,6	5,0	0,8	4,4
		%с.п. 200		8	15	12	0			11	17		

Овощи
Грибы

ОВОЦИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
289	466	20	21	80	2,0	0	180	30	4,3	0,08	0,14	2,5	3,2	3,3	134	8.1.4.10
722	1165	50	52	200	5,0	0	450	75	10,8	0,20	0,35	6,3	8,0	8,2	335	
30	33	5	13	20	36			8	108	13	19		40	12	13	
89	479	11	19	57	0,7	0	0	0	2,3	0,12	0,07	1,2	1,6	12,5	161	8.1.4.11
223	1198	28	48	143	1,8	0	0	0	5,8	0,30	0,18	3,0	4,0	31,0	402	
9	34	3	12	14	13			0	58	20	10		20	45	16	
253	658	15	27	71	1,0	0	30	5	2,4	0,14	0,09	1,8	2,4	14,3	192	8.1.4.12
633	1645	38	68	178	2,5	0	75	12	6,0	0,35	0,22	4,5	6,0	35,8	480	
26	47	4	17	18	18			1	60	23	12		30	51	19	
6	738	15	30	87	1,1	0	0	0	3,8	0,17	0,12	2,3	3,4	18,0	276	8.1.4.13
15	1845	38	75	218	2,8	0	0	0	9,5	0,42	0,30	5,8	8,5	45,0	690	
1	53	4	19	22	20			0	95	28	17		42	64	28	
492	345	38	17	65	0,5	0	30	5	1,0	0,07	0,05	0,8	1,1	2,7	114	8.1.4.14
1476	1035	114	51	195	1,5	0	90	15	3,0	0,21	0,15	2,4	3,3	8,1	342	
62	30	11	13	20	11			2	30	14	8		16	12	14	
336	651	28	26	100	1,4	40	20	43	3,3	0,12	0,13	1,4	2,4	6,4	228	8.1.4.15
773	1497	64	60	230	3,2	92	46	100	7,6	0,28	0,30	3,2	5,5	14,7	524	
32	43	6	15	23	23			10	76	19	17		28	21	21	
405	306	38	27	65	0,8	0	2120	353	1,2	0,05	0,05	0,9	1,2	8,0	91	8.1.4.16
1013	765	95	68	163	2,0	0	5300	883	3,0	0,12	0,12	2,2	3,0	20,0	228	
42	22	10	17	16	14			88	30	8	7		15	29	91	
258	456	27	20	56	0,7	3	20	6	0,1	0,10	0,07	1,0	1,4	3,7	75	8.1.4.17
387	684	40	30	84	1,0	4	30	9	0,2	0,15	0,10	1,5	2,1	5,6	112	
16	20	4	8	8	7			1	2	10	6		10	8	4	
645	1140	68	50	140	1,8	8	50	16	0,2	0,25	0,18	2,5	3,5	9,3	188	8.1.4.18
27	33	7	13	14	13			2	2	17	10		18	13	8	
290	294	48	19	46	0,7	20	1410	255	0,2	0,06	0,06	0,7	0,9	11,2	71	
435	441	72	29	69	1,1	30	2115	383	0,3	0,09	0,09	1,0	1,4	16,8	107	8.1.4.19
18	13	7	7	7	8			38	3	6	5		7	24	4	
361	541	32	24	68	0,8	0	20	3	1,4	0,11	0,07	1,2	1,7	3,3	142	
722	1082	64	48	136	1,6	0	40	7	2,8	0,22	0,14	2,4	3,4	6,6	284	8.1.4.20
30	31	6	12	14	11			1	28	15	8		17	9	11	
374	386	49	17	69	0,7	30	20	33	1,6	0,08	0,06	0,8	1,3	1,4	139	
1122	1158	147	54	207	2,1	90	60	100	4,8	0,24	0,18	2,4	3,9	4,2	417	8.1.4.21
48	33	15	14	21	15			10	48	16	10		20	6	17	
346	378	135	24	113	0,8	20	20	23	1,8	0,09	0,14	1,0	2,8	2,0	179	
779	851	304	54	254	1,8	45	45	53	4,1	0,20	0,32	2,3	6,3	4,5	403	8.1.4.22
32	24	30	14	25	13			5	41	13	18		32	6	16	
375	489	25	23	65	0,8	20	20	23	1,3	0,10	0,08	1,1	2,0	5,4	136	
750	978	50	46	130	1,6	40	40	47	2,6	0,20	0,16	2,2	4,0	10,8	272	8.1.4.23
31	28	5	12	13	11			5	26	13	9		20	15	11	
330	587	24	28	74	1,0	0	1720	287	2,0	0,11	0,07	1,2	1,6	2,9	152	
660	1174	48	56	148	2,0	0	3440	573	4,0	0,22	0,14	2,4	3,2	5,8	304	8.1.4.23
28	34	5	14	15	14			57	40	15	8		16	8	12	

**Овощи
Грибы**

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.4.24	Драники картофельные по 1-242	100	69,9	2,7	4,5	0,7	0	1,4	17,2	18,6	2,0	0,3	2,0
		240	167,7	6,5	10,8	1,7	0	3,3	41,3	44,6	4,8	0,7	4,8
		%с.п. 240		9	13	7	0			12	16		
8.1.4.25	Пирожки картофельные с морковью по 1-246	100	70,4	2,4	4,2	0,9	0	2,3	16,6	18,9	1,8	0,3	2,0
		200	140,8	4,8	8,4	1,8	0	4,6	33,2	37,8	3,6	0,6	4,0
		%с.п. 200		6	10	7	0			10	12		
8.1.4.26	Ватрушки картофельные по 1-246	100	64,9	6,2	7,6	3,4	53	3,9	13,8	17,7	1,3	0,4	1,9
		200	129,8	12,4	15,2	6,8	106	7,8	27,6	35,4	2,6	0,8	3,8
		%с.п. 200		16	18	27	35			10	9		
8.1.4.27	Топинамбур	100	79,0	2,1	0,1	0	0	3,2	9,6	12,8	4,5	0,1	1,4
8.1.5	КОРНЕПЛОДЫ												
8.1.5.1	Морковь	100	88,0	1,3	0,1	0	0	6,7	0,2	6,9	2,4	0,3	1,0
8.1.5.2	Салат из моркови по 1-78	100	82,8	1,3	2,0	1,2	8	10,5	0,2	10,7	2,0	0,3	0,9
		150	124,2	2,0	3,0	1,8	12	15,7	0,3	16,1	3,0	0,5	1,4
		%с.п. 150		3	4	7	4			4	10		
8.1.5.3	Пюре из моркови по 1-212	100	80,6	1,9	5,6	2,7	9	5,3	2,8	8,1	1,7	0,2	1,9
		200	161,2	3,8	11,2	5,4	18	10,6	5,6	16,2	3,4	0,4	3,8
		%с.п. 200		5	13	22	6			4	11		
8.1.5.4	Суп-пюре из моркови по 1-182	100	90,1	1,2	1,8	1,2	5	3,1	1,4	4,5	0,9	0,1	1,4
		250	225,2	3,0	4,5	3,0	12	7,8	3,5	11,3	2,3	0,2	3,5
		%с.п. 250		4	5	12	4			3	8		
		500	450,5	6,0	9,0	6,0	25	15,5	7,0	22,5	4,5	0,5	7,0
		%с.п. 500		8	11	24	8			6	15		
8.1.5.5	Морковь отварная по 2-40	100	88,7	1,3	0,1	0	0	6,2	0,2	6,4	2,4	0,3	0,8
		150	133,0	1,9	0,2	0	0	9,3	0,3	9,6	3,6	0,5	1,2
		%с.п. 150		2	0	0	0			3	12		
8.1.5.6	Морковь припущенная по 1-214	100	84,6	1,4	1,6	0,3	0	7,5	0,2	7,7	2,6	0,3	1,8
		250	211,5	3,5	4,0	0,8	0	18,8	0,5	19,3	6,5	0,8	4,5
		%с.п. 250		5	5	3	0			5	22		
8.1.5.7	Морковь тушеная с рисом по 1-224	100	73,0	1,8	5,0	1,1	0	5,8	11,4	17,2	1,7	0,2	1,1
		250	182,5	4,5	12,5	2,8	0	14,5	28,5	43,0	4,2	0,5	2,8
		%с.п. 250		6	15	11	0			12	14		
8.1.5.8	Котлеты морковные по 1-234	100	64,5	3,4	6,7	1,6	0	6,7	12,5	19,2	3,3	0,4	2,5
		150	96,8	5,1	10,0	2,4	0	10,0	18,8	28,8	5,0	0,6	3,8
		%с.п. 150		7	12	10	0			8	16		
8.1.5.9	Запеканка морковная по 1-250	100	68,9	2,7	5,0	1,1	2	9,2	8,6	17,8	3,1	0,4	2,1
		200	137,8	5,4	10,0	2,2	4	18,4	17,2	35,6	6,2	0,8	4,2
		%с.п. 200		7	12	9	1			10	21		
8.1.5.10	Пудинг морковный по 1-250	100	74,4	3,0	4,1	0,7	29	8,7	5,3	14,0	2,2	0,3	2,0
		200	148,8	6,0	8,2	1,4	58	17,4	10,6	28,0	4,4	0,6	4,0
		%с.п. 200		8	10	6	19			8	15		
8.1.5.11	Суфле морковное по 1-250	100	64,8	6,5	12,9	7,1	121	10,9	0,4	11,3	2,0	0,5	2,0
		120	77,8	7,8	15,5	8,5	145	13,1	0,5	13,6	2,4	0,6	2,4
		%с.п. 120		10	19	34	48			4	8		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
273	634	15	26	66	1,0	0	30	5	1,8	0,13	0,08	1,6	2,2	12,5	127	8.1.4.24
665	1522	36	62	158	2,4	0	72	12	4,3	0,31	0,19	3,8	5,3	30,0	305	
27	43	4	16	16	17			1	43	21	11		26	43	12	
364	497	21	26	62	0,8	0	1720	287	1,4	0,10	0,06	1,2	1,6	4,1	124	8.1.4.25
728	994	42	52	124	1,6	0	3440	573	2,8	0,20	0,12	2,4	3,2	8,2	248	
30	28	4	13	12	11			57	28	13	7		16	12	10	
327	448	50	21	108	1,0	40	30	45	0,8	0,10	0,15	1,0	2,2	1,8	165	8.1.4.26
654	896	100	42	216	2,0	80	60	90	1,6	0,20	0,30	2,0	4,4	3,6	330	
27	26	10	10	22	14			9	16	13	17		22	5	13	
3	200	20	12	78	0,4	0	12	2	0,2	0,07	0,06	1,3	1,6	6,0	61	8.1.4.27
КОРНЕПЛОДЫ																8.1.5
21	200	27	38	55	0,7	0	12000	2000	0,4	0,06	0,07	1,0	1,1	5,0	35	8.1.5.1
22	183	32	34	53	0,6	20	10330	1742	0,4	0,06	0,07	0,9	1,0	4,3	67	8.1.5.2
33	275	48	51	80	0,9	30	15495	2613	0,6	0,09	0,11	1,4	1,5	6,5	100	
1	8	5	13	8	6			261	6	6	6		8	9	4	
395	162	46	28	68	0,5	25	8060	1368	1,0	0,05	0,07	0,6	0,9	0,4	90	8.1.5.3
790	324	92	56	136	1,0	50	16120	2737	2,0	0,10	0,14	1,2	1,8	0,8	180	
33	9	9	14	14	7			274	20	7	8		9	1	7	
264	100	35	18	86	0,3	10	3450	585	0,2	0,02	0,05	0,3	0,5	0,2	39	8.1.5.4
660	250	88	45	215	0,8	25	8625	1463	0,5	0,05	0,13	0,8	1,2	0,5	98	
28	7	9	11	22	6			146	5	3	7		6	1	4	
1320	500	175	90	430	1,5	50	17250	2925	1,0	0,10	0,25	1,5	2,5	1,0	195	8.1.5.5
55	14	18	22	43	11			292	10	7	14		12	1	8	
17	154	27	34	51	0,6	0	12015	2002	0,4	0,05	0,06	0,8	0,9	3,8	33	
26	231	41	51	76	0,9	0	18023	3004	0,6	0,08	0,09	1,2	1,4	5,7	50	8.1.5.6
1	7	4	13	8	6			300	6	5	5		7	8	2	
324	210	30	40	57	0,8	0	12400	2066	0,9	0,06	0,07	0,9	1,0	2,7	52	
810	525	75	100	142	2,0	0	31000	5167	2,2	0,15	0,18	2,2	2,5	6,8	130	8.1.5.7
34	15	8	25	14	14			517	22	10	10		12	10	5	
173	127	20	28	54	0,6	0	5700	950	1,6	0,04	0,04	0,7	0,9	1,6	122	
432	318	50	70	135	1,5	0	14250	2375	4,0	0,10	0,10	1,8	2,2	4,0	305	8.1.5.8
18	9	5	18	14	11			238	40	7	6		11	6	12	
540	235	41	46	78	1,9	0	11520	1920	3,0	0,07	0,07	1,1	1,5	0	152	
810	352	62	69	117	2,8	0	17280	2880	4,5	0,10	0,10	1,6	2,2	0	228	8.1.5.9
34	10	6	17	12	20			288	45	7	6		11	0	9	
402	227	38	42	68	0,9	0	12360	2060	1,8	0,07	0,07	1,1	1,4	2,2	128	
804	454	76	84	136	1,8	0	24720	4120	3,6	0,14	0,14	2,2	2,8	4,4	256	8.1.5.10
34	13	8	21	14	13			412	36	9	8		14	6	10	
447	190	31	34	72	0,9	20	8660	1463	1,1	0,06	0,09	0,8	1,3	4,6	106	
894	380	62	68	144	1,8	40	17320	2927	2,2	0,12	0,18	1,6	2,6	9,2	212	8.1.5.11
37	11	6	17	14	13			293	22	8	10		13	13	8	
362	207	68	35	124	1,2	110	7400	1343	0,5	0,06	0,19	0,9	2,3	0,4	189	
434	248	82	42	149	1,4	132	8880	1612	0,6	0,07	0,23	1,1	2,8	0,5	227	8.1.5.11
18	7	8	10	15	10			161	6	5	13		14	1	9	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.5.12	Свекла	100	86,0	1,5	0,1	0	0	8,7	0,1	8,8	2,5	0,1	1,0
8.1.5.13	Икра свекольная по 1-96	100	74,0	2,3	6,8	0,8	0	11,5	0,2	11,7	2,7	0,6	1,9
		150	111,0	3,4	10,2	1,2	0	17,2	0,3	17,5	4,0	0,9	2,8
		%с.п. 150		4	12	5	0			5	13		
8.1.5.14	Свекла отварная по 1-76	100	84,0	1,8	0,1	0	0	9,7	0,1	9,8	3,0	0,1	1,2
		150	126,0	2,7	0,2	0	0	14,6	0,2	14,8	4,5	0,2	1,8
		%с.п. 150		4	0	0	0			4	15		
8.1.5.15	Салат из свеклы с сыром и чесноком по 1-76	100	69,7	5,1	14,2	3,5	26	7,0	0,1	7,1	2,0	0,3	1,6
		150	104,6	7,6	21,3	5,2	39	10,5	0,2	10,7	3,0	0,4	2,4
		%с.п. 150		10	26	21	13			3	10		
8.1.5.16	Свекла тушеная по 2-50	100	80,9	1,6	3,0	0,6	0	9,4	0,9	10,3	2,4	0,2	1,6
		250	202,2	4,0	7,5	1,5	0	23,5	2,2	25,7	6,0	0,5	4,0
		%с.п. 250		5	9	6	0			7	20		
8.1.5.17	Свекла, тушенная с яблоками по 1-222	100	80,4	1,3	3,9	2,2	9	10,0	0,7	10,7	2,3	0,3	1,1
		250	201,0	3,2	9,8	5,5	22	25,0	1,8	26,8	5,8	0,8	2,8
		%с.п. 250		4	12	22	8			7	19		
8.1.5.18	Котлеты свекольные по 1-234	100	57,7	4,1	8,1	1,9	0	11,3	12,8	24,1	3,7	0,4	1,9
		150	86,6	6,2	12,2	2,8	0	17,0	19,2	36,2	5,6	0,6	2,8
		%с.п. 150		8	15	11	0			10	18		
8.1.5.19	Борщ по 1-110	100	91,7	0,8	1,0	0,2	0	4,1	0	4,1	0,9	0,1	1,4
		250	229,2	2,0	2,5	0,5	0	10,2	0	10,2	2,2	0,2	3,5
		%с.п. 250		3	3	2	0			3	7		
		500	458,5	4,0	5,0	1,0	0	20,5	0	20,5	4,5	0,5	7,0
%с.п. 500		5	6	4	0			6	15				
8.1.5.20	Борщ летний по 1-122	100	89,6	1,1	1,2	0,3	0	3,2	2,5	5,7	0,8	0,1	1,5
		250	224,0	2,8	3,0	0,8	0	8,0	6,2	14,2	2,0	0,2	3,8
		%с.п. 250		4	4	3	0			4	7		
		500	448,0	5,5	6,0	1,5	0	16,0	12,5	28,5	4,0	0,5	7,5
%с.п. 500		7	7	6	0			8	13				
8.1.5.21	Борщ украинский по 1-122	100	87,8	1,1	2,2	0,6	1	4,2	2,3	6,5	0,8	0,1	1,5
		250	219,5	2,8	5,5	1,5	2	10,5	5,8	16,3	2,0	0,2	3,8
		%с.п. 250		4	7	6	1			4	7		
		500	439,0	5,5	11,0	3,0	5	21,0	11,5	32,5	4,0	0,5	7,5
%с.п. 500		7	13	12	2			9	13				
8.1.5.22	Свекольник холодный по 1-198	100	91,0	0,8	0,2	0,1	11	6,1	0	6,1	0,6	0,3	1,0
		250	227,5	2,0	0,5	0,2	28	15,2	0	15,2	1,5	0,8	2,5
		%с.п. 250		3	1	1	9			4	5		
		500	455,0	4,0	1,0	0,5	55	30,5	0	30,5	3,0	1,5	5,0
%с.п. 500		5	1	2	18			8	10				
8.1.5.23	Сельдерей (корень)	100	87,7	1,3	0,3	0,1	0	5,5	1,0	6,5	3,1	0,1	1,0

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
46	288	37	22	43	1,4	0	10	2	0,1	0,02	0,04	0,2	0,4	10,0	42	8.1.5.12
226	414	39	18	59	6,6	0	300	50	3,3	0,03	0,03	0,3	0,7	6,6	119	8.1.5.13
339	621	58	27	88	9,9	0	450	75	5,0	0,04	0,04	0,4	1,0	9,9	178	
14	18	6	7	9	71			8	50	3	2		5	14	7	
49	342	45	26	51	1,7	0	10	2	0,1	0,02	0,05	0,2	0,5	8,9	48	8.1.5.14
74	513	68	39	76	2,6	0	15	2	0,2	0,03	0,08	0,3	0,8	13,4	72	
3	15	7	10	8	18			0	2	2	4		4	19	3	
237	267	187	28	154	1,5	40	40	47	4,6	0,03	0,09	0,2	1,3	6,6	178	8.1.5.15
356	400	280	42	231	2,2	60	60	70	6,9	0,04	0,14	0,3	2,0	9,9	267	
15	11	28	10	23	16			7	69	3	8		10	14	11	
255	254	37	21	58	1,2	0	10	2	0,9	0,02	0,04	0,2	0,4	1,2	75	8.1.5.16
638	635	92	52	145	3,0	0	25	4	2,2	0,05	0,10	0,5	1,0	3,0	188	
27	18	9	13	14	21			0	22	3	6		5	4	8	
126	257	29	15	33	1,6	10	30	15	0,2	0,03	0,05	0,2	0,4	1,2	84	8.1.5.17
315	642	72	38	82	4,0	25	75	38	0,5	0,08	0,12	0,5	1,0	3,0	210	
13	18	7	9	8	29			4	5	5	7		5	4	8	
328	375	55	57	71	2,1	0	20	3	2,3	0,05	0,05	0,5	1,1	0	187	8.1.5.18
492	562	82	86	106	3,2	0	30	5	3,4	0,08	0,08	0,8	1,6	0	280	
20	16	8	21	11	22			0	34	5	4		8	0	11	
262	129	24	10	76	0,4	0	440	73	0,3	0,01	0,02	0,2	0,3	4,8	29	8.1.5.19
655	322	60	25	190	1,0	0	1100	183	0,8	0,02	0,05	0,5	0,8	12,0	72	
27	9	6	6	19	7			18	8	1	3		4	17	3	
1310	645	120	50	380	2,0	0	2200	367	1,5	0,05	0,10	1,0	1,5	24,0	145	8.1.5.20
55	18	12	12	38	14			37	15	3	6		8	34	6	
263	223	24	15	77	0,6	0	460	77	0,4	0,03	0,03	0,4	0,6	5,5	38	
658	556	60	38	192	1,5	0	1150	192	1,0	0,08	0,08	1,0	1,5	13,8	95	8.1.5.21
27	16	6	9	19	11			19	10	5	4		8	20	4	
1315	1115	120	75	384	3,0	0	2300	383	2,0	0,15	0,15	2,0	3,0	27,5	190	
55	32	12	19	38	21			38	20	10	8		15	39	8	
259	200	22	13	77	0,5	0	440	73	0,4	0,03	0,03	0,4	0,6	6,4	50	8.1.5.21
648	500	55	32	192	1,2	0	1100	183	1,0	0,08	0,08	1,0	1,5	16,0	125	
27	14	6	8	19	9			18	10	5	4		8	23	5	
1295	1000	110	65	385	2,5	0	2200	367	2,0	0,15	0,15	2,0	3,0	32,0	250	8.1.5.22
54	29	11	16	38	18			37	20	10	8		15	46	10	
221	68	20	7	18	0,4	10	580	107	0,1	0,03	0,06	0,6	0,8	2,8	30	
552	170	50	18	45	1,0	25	1450	267	0,2	0,08	0,15	1,5	2,0	7,0	75	8.1.5.22
23	5	5	4	4	7			27	2	5	8		10	10	3	
1105	340	100	35	90	2,0	50	2900	533	0,5	0,15	0,30	3,0	4,0	14,0	150	
46	10	10	9	9	14			53	5	10	17		20	20	6	8.1.5.23
77	393	63	33	27	0,5	0	10	3	0,5	0,03	0,06	0,9	1,2	8,0	34	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.5.24	Редис	100	93,0	1,2	0,1	0	0	3,1	0,3	3,4	1,6	0,1	0,6
		30	27,9	0,4	0	0	0	0,9	0,1	1,0	0,5	0	0,2
		%с.п. 30		0	0	0	0			0	2		
8.1.5.25	Салат из редиса по 1-64	100	87,8	2,5	5,0	2,4	71	2,7	0,2	2,9	1,0	0,2	0,6
		150	131,7	3,8	7,5	3,6	106	4,0	0,3	4,3	1,5	0,3	0,9
		%с.п. 150		5	9	14	36			1	5		
8.1.5.26	Брюква	100	87,8	1,2	0,1	0	0	7,0	0,7	7,7	2,2	0,2	0,8
8.1.5.27	Брюква припущенная по 1-214	100	84,3	1,3	1,6	0,3	0	7,6	0,8	8,4	2,5	0,2	1,7
		250	210,8	3,2	4,0	0,8	0	19,0	2,0	21,0	6,2	0,5	4,2
		%с.п. 250		4	5	3	0			6	21		
8.1.5.28	Репа	100	89,5	1,5	0,1	0	0	5,9	0,3	6,2	1,9	0,1	0,7
8.1.5.29	Репа припущенная по 1-214	100	87,0	1,6	1,5	0,3	0	6,0	0,3	6,3	2,0	0,1	1,5
		250	217,5	4,0	3,8	0,8	0	15,0	0,8	15,8	5,0	0,2	3,8
		%с.п. 250		5	4	3	0			4	17		
8.1.5.30	Петрушка (корень)	100	83,0	1,5	0,6	0,2	0	6,1	4,0	10,1	3,2	0,1	1,5
8.1.5.31	Пастернак (корень)	100	83,0	1,4	0,5	0,1	0	5,2	4,0	9,2	4,5	0,1	1,3
8.1.5.32	Редька черная	100	88,0	1,9	0,2	0	0	6,4	0,3	6,7	2,1	0,1	1,0
8.1.5.33	Редька с маслом по 1-78	100	81,8	1,7	7,0	0,8	0	6,1	0,3	6,4	2,1	0,1	0,9
		150	122,7	2,6	10,5	1,2	0	9,2	0,4	9,6	3,1	0,2	1,3
		%с.п. 150		3	13	5	0			3	11		
8.1.5.34	Хрен	100	77,0	3,2	0,4	0,1	0	6,6	3,9	10,5	7,3	0,2	1,4
8.1.6	ДРУГИЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ												
8.1.6.1	Огурцы (парниковые)	100	96,0	0,7	0,1	0	0	1,8	0,1	1,9	0,7	0,1	0,5
		%с.п. 100		1	0	0	0			0	2		
8.1.6.2	Огурцы (грунтовые)	100	95,0	0,8	0,1	0	0	2,4	0,1	2,5	1,0	0,1	0,5
		%с.п. 100		1	0	0	0			1	3		
8.1.6.3	Салат из свежих огурцов по 1-60	100	90,6	1,2	4,0	2,4	16	2,6	0,1	2,7	0,8	0,2	0,5
		150	135,9	1,8	6,0	3,6	24	3,9	0,2	4,1	1,2	0,3	0,7
		%с.п. 150		2	7	14	8			1	4		
8.1.6.4	Огурцы соленые	100	92,0	0,8	0,1	0	0	1,6	0,1	1,7	0,8	0,7	3,9
		%с.п. 100		1	0	0	0			0	3		
8.1.6.5	Салат из соленых огурцов с луком по 1-60	100	86,5	0,9	5,0	0,6	0	2,6	0	2,6	1,1	0,6	3,3
		150	129,7	1,4	7,5	0,9	0	3,9	0	3,9	1,7	0,9	4,9
		%с.п. 150		2	9	4	0			1	6		
8.1.6.6	Томаты (грунтовые)	100	92,0	1,1	0,2	0	0	3,5	0,3	3,8	1,4	0,8	0,7
		%с.п. 100		2	0	0	0			1	5		
8.1.6.7	Салат из свежих помидоров по 1-62	100	88,3	1,5	4,1	2,4	16	3,5	0,1	3,6	1,1	0,7	0,7
		150	132,4	2,3	6,1	3,6	24	5,2	0,2	5,4	1,7	1,0	1,0
		%с.п. 150		3	7	14	8			1	6		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
10	255	39	13	44	1,0	0	0	0	0,1	0,01	0,04	0,1	0,3	25,0	20	8.1.5.24
3	76	12	4	13	0,3	0	0	0	0	0	0,01	0	0,1	7,5	6	
0	2	1	1	1	2			0	0	0	1		0	11	0	
28	217	56	25	61	1,0	50	210	85	0,3	0,02	0,10	0,1	0,7	13,0	67	8.1.5.25
42	326	84	38	92	1,5	75	315	128	0,4	0,03	0,15	0,2	1,0	19,5	100	
2	9	8	9	9	11			13	4	2	8		5	28	4	
10	238	40	14	41	1,5	0	50	8	0,1	0,05	0,05	1,0	1,1	30,0	37	8.1.5.26
305	250	47	15	43	1,6	0	50	8	0,6	0,05	0,05	1,1	1,2	19,6	54	8.1.5.27
762	625	118	38	108	4,0	0	125	21	1,5	0,12	0,12	2,8	3,0	49,0	135	
32	18	12	9	11	29			2	15	8	7		15	70	5	
17	238	49	17	34	0,9	0	100	17	0,1	0,05	0,04	0,8	1,1	20,0	32	8.1.5.28
313	250	56	18	36	1,0	0	100	17	0,6	0,04	0,04	0,8	1,1	13,1	45	8.1.5.29
782	625	140	45	90	2,5	0	250	42	1,5	0,10	0,10	2,0	2,8	32,8	112	
33	18	14	11	9	18			4	15	7	6		14	47	4	
8	342	57	22	73	0,7	0	10	2	0,1	0,08	0,10	1,0	1,3	35,0	51	8.1.5.30
4	529	27	22	53	0,6	0	20	3	0,8	0,08	0,09	0,9	1,2	20,0	47	8.1.5.31
13	357	35	22	26	1,2	0	20	3	0,1	0,03	0,03	0,3	0,6	29,0	36	8.1.5.32
13	315	32	20	27	1,1	0	20	3	2,9	0,03	0,03	0,2	0,6	16,9	96	8.1.5.33
20	473	48	30	41	1,7	0	30	5	4,4	0,05	0,05	0,3	0,9	25,4	144	
1	14	5	8	4	12			0	44	3	3		4	36	6	
100	579	119	36	130	2,0	0	0	0	0,1	0,08	0,10	0,4	0,9	55,0	59	8.1.5.34
ДРУГИЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ																8.1.6
7	196	17	14	30	0,5	0	20	3	0,1	0,03	0,02	0,2	0,3	7,0	11	8.1.6.1
0	6	2	2	3	4			0	1	2	1		2	10	0	
8	141	23	14	42	0,6	0	60	10	0,1	0,03	0,04	0,2	0,3	10	14	8.1.6.2
0	4	2	2	4	4			1	1	2	2		2	14	1	
13	135	35	13	46	0,5	30	60	40	0,1	0,03	0,05	0,2	0,4	4,1	52	8.1.6.3
20	203	53	20	69	0,7	45	90	60	0,2	0,05	0,08	0,3	0,6	6,2	78	
1	6	5	5	7	5			6	2	3	4		3	9	3	
1111	141	23	14	24	0,6	0	30	5	0,1	0,02	0,02	0,1	0,2	5,0	13	8.1.6.4
46	4	2	2	2	4			0	1	1	1		1	7	0	
900	139	23	13	28	0,6	0	20	3	2,1	0,02	0,02	0,1	0,2	5,5	61	8.1.6.5
1350	209	35	20	4	0,9	0	30	5	3,1	0,03	0,03	0,2	0,3	8,3	92	
56	6	4	2	0	6			0	31	2	2		2	12	4	
3	290	14	20	26	0,9	0	800	133	0,7	0,06	0,04	0,5	0,7	25,0	24	8.1.6.6
0	8	1	5	3	6			13	7	4	2		4	36	1	
11	248	45	17	33	0,8	30	890	178	0,5	0,05	0,06	0,4	0,7	18,1	59	8.1.6.7
17	372	68	26	50	1,2	45	1335	268	0,8	0,08	0,09	0,6	1,0	27,2	89	
1	11	7	7	5	9			27	8	5	5		5	39	4	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.6.8	Салат из свежих помидоров и огурцов по 1-62	100	89,1	1,4	4,1	2,4	16	3,2	0,1	3,3	1,0	0,5	0,6
		150	133,6	2,1	6,1	3,6	24	4,7	0,2	4,9	1,5	0,8	0,9
		%с.п. 150		3	7	14	8			1	6		
8.1.6.9	Салат из свежих помидоров с перцем по 1-62	100	87,3	0,9	4,7	0,6	0	4,1	0,2	4,3	1,1	0,8	0,9
		150	130,9	1,4	7,1	0,9	0	6,1	0,3	6,4	1,7	1,2	1,4
		%с.п. 150		2	8	4	0			2	6		
8.1.6.10	Помидоры жареные по 2-56	100	83,7	1,8	4,7	0,9	0	4,6	0,5	5,1	1,9	1,1	1,7
		250	209,2	4,5	11,7	2,3	0	11,5	1,3	12,8	4,8	2,7	4,3
		%с.п. 250		6	14	9	0			3	16		
8.1.6.11	Помидоры, фаршированные с рисом и морковью по 1-262	100	77,6	2,0	4,9	0,6	0	5,0	4,3	9,3	3,7	0,6	1,9
		200	155,2	4,0	9,8	1,2	0	10,0	8,6	18,6	7,4	1,2	3,8
		%с.п. 200		5	12	5	0			5	25		
8.1.6.12	Помидоры, фаршированные яйцом и луком по 1-90	100	84,7	2,9	6,2	0,9	83	3,2	0,3	3,5	1,2	0,6	0,9
		150	211,7	4,3	9,3	1,4	125	4,8	0,4	5,2	1,8	0,9	1,4
		%с.п. 150		6	11	6	42			1	6		
8.1.6.13	Соус томатный острый	100	70,6	2,5	0	0	0	20,2	1,0	21,2	1,2	1,5	3,0
8.1.6.14	Помидоры с кожей. Консервы	100	92,1	1,1	0,1	0	0	3,3	0,2	3,5	1,3	0,3	1,6
		150	138,1	1,6	0,2	0	0	4,9	0,3	5,2	1,9	0,5	2,4
		%с.п. 150		2	0	0	0			1	6		
8.1.6.15	Помидоры без кожицы. Консервы	100	95,3	0,5	0	0	0	2,1	0,2	2,3	0,3	0,2	1,4
		150	142,9	0,8	0	0	0	3,2	0,3	3,5	0,5	0,3	2,1
		%с.п. 150		1	0	0	0			1	2		
8.1.6.16	Томатное пюре. Консервы	100	80,0	3,6	0	0	0	11,2	0,6	11,8	0,8	1,8	2,0
8.1.6.17	Томатная паста. Консервы	100	70,0	4,8	0	0	0	18,0	1,0	19,0	1,1	2,4	2,7
8.1.6.18	Баклажаны	100	91,0	1,2	0,1	0	0	3,6	0,9	4,5	2,5	0,2	0,5
8.1.6.19	Икра из баклажанов. Консервы	100	73,6	1,7	13,3	1,5	0	4,5	0,6	5,1	3,8	0,5	2,0
		150	110,4	2,5	19,9	2,2	0	6,8	0,9	7,7	5,7	0,8	3,0
		%с.п. 150		3	24	9	0			2	19		
8.1.6.20	Баклажаны, фаршированные овощами по 1-266	100	80,2	2,9	4,5	0,5	0	6,6	0,8	7,4	2,9	0,3	1,8
		200	160,4	5,8	9,0	1,0	0	13,2	1,6	14,8	5,8	0,6	3,6
		%с.п. 200		8	11	4	0			4	19		
8.1.6.21	Кабачки	100	93,0	0,6	0,3	0,1	0	4,6	0	4,6	1,0	0,1	0,4
8.1.6.22	Кабачки жареные по 1-238	100	82,2	1,1	5,9	1,3	0	6,1	1,4	7,5	1,8	0,1	1,4
		200	164,4	2,2	11,8	2,6	0	12,2	2,8	15,0	3,6	0,2	2,8
		%с.п. 200		3	14	10	0			4	12		
8.1.6.23	Кабачки припущенные по 1-216	100	89,5	0,7	1,8	0,3	0	5,0	0	5,0	1,7	0,1	1,2
		150	134,2	1,1	2,7	0,5	0	7,5	0	7,5	2,6	0,2	1,8
		%с.п. 150		2	3	2	0			2	9		
8.1.6.24	Кабачки запеченные по 1-258	100	74,5	2,7	10,0	4,3	13	4,9	4,8	9,7	1,4	0,1	1,6
		200	149,0	5,4	20,0	8,6	26	9,8	9,6	19,4	2,8	0,2	3,2
		%с.п. 200		7	24	34	9			5	9		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
11	207	39	16	38	0,7	30	550	122	0,3	0,04	0,06	0,3	0,6	12,9	57	8.1.6.8
17	311	59	24	57	1,1	45	825	183	0,5	0,06	0,09	0,5	0,9	19,4	86	
1	9	6	6	6	8			18	5	4	5		4	28	3	
145	205	20	25	19	0,7	0	800	133	2,4	0,04	0,05	0,4	0,6	40,3	66	8.1.6.9
218	308	30	38	29	1,1	0	1200	200	3,6	0,06	0,08	0,6	0,9	60,5	99	
9	9	3	9	3	8			20	36	4	4		4	86	4	
302	392	23	25	33	1,2	0	1210	202	2,0	0,09	0,06	0,8	1,0	31,7	73	8.1.6.10
755	980	58	63	83	3,0	0	3025	505	5,0	0,23	0,15	2,0	2,5	79,3	182	
31	28	6	16	8	21			50	50	15	8		12	113	7	
401	277	39	26	51	1,0	0	2980	497	2,4	0,06	0,04	0,7	1,0	12,8	91	8.1.6.11
802	554	78	52	102	2,0	0	5960	993	4,8	0,12	0,08	1,4	2,0	25,6	182	
33	16	8	13	10	14			99	48	8	4		10	37	7	
55	246	32	18	49	1,1	30	920	183	2,5	0,05	0,10	0,4	1,1	19,3	83	8.1.6.12
83	369	48	27	74	1,7	45	1380	230	3,8	0,08	0,15	0,6	1,7	28,9	125	
3	11	5	7	7	12			23	38	5	8		8	41	5	
1080	870	15	20	31	1,0	0	1200	200	0,8	0,06	0,06	0,6	1,0	10,0	99	8.1.6.13
480	260	10	15	35	0,8	0	660	110	0,7	0,01	0,02	0,4	0,6	15,0	20	8.1.6.14
720	390	15	23	53	1,2	0	990	165	1,1	0,02	0,03	0,6	0,9	22,5	60	
30	11	2	2	5	9			16	11	1	2		4	32	2	
320	260	10	15	35	0,8	0	560	93	0,5	0,01	0,02	0,4	0,5	15,0	12	8.1.6.15
480	390	15	23	35	1,2	0	840	140	0,8	0,02	0,03	0,6	0,8	22,5	18	
20	11	2	2	4	9			14	8	1	2		4	32	1	
10	670	20	46	70	2,0	0	1200	200	0,6	0,05	0,03	0,6	1,1	26,0	66	8.1.6.16
15	875	20	50	68	2,3	0	1800	300	1,0	0,15	0,17	1,9	2,6	45,0	102	8.1.6.17
6	238	15	9	34	0,4	0	20	3	0,1	0,04	0,05	0,6	0,8	5,0	24	8.1.6.18
610	305	43	15	31	0,7	0	920	153	5,0	0,03	0,06	0,5	0,8	7,0	148	8.1.6.19
915	458	65	23	47	1,1	0	1380	230	7,5	0,05	0,09	0,8	1,2	10,5	222	
38	13	6	6	5	8			23	75	3	5		6	15	9	
382	324	38	22	52	0,7	0	2680	445	2,3	0,05	0,06	0,8	1,2	5,5	83	8.1.6.20
764	648	76	44	102	1,4	0	4020	670	4,6	0,10	0,12	1,6	2,4	11,0	166	
32	19	8	11	10	10			67	46	7	7		12	16	7	
2	238	15	9	12	0,4	0	30	5	0,1	0,03	0,03	0,6	0,7	15,0	24	8.1.6.21
359	323	25	13	18	0,8	0	40	7	1,5	0,03	0,04	0,8	0,9	10,7	88	8.1.6.22
718	646	50	23	36	1,6	0	80	13	3,0	0,06	0,08	1,6	1,8	21,4	176	
30	18	5	6	4	11			1	30	4	4		9	31	7	
289	276	21	11	15	0,5	0	40	7	0,6	0,03	0,04	0,7	0,8	12,7	39	8.1.6.23
434	414	32	17	23	0,8	0	60	10	0,9	0,05	0,06	1,1	1,2	19,0	58	
18	12	3	4	2	5			1	9	3	3		6	27	2	
410	342	111	13	54	0,5	0	60	10	1,8	0,05	0,05	0,7	1,1	6,6	140	8.1.6.24
820	684	222	26	108	1,0	0	120	20	3,6	0,10	0,10	1,4	2,2	13,2	280	
34	20	22	7	11	7			2	36	7	6		11	19	11	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.1.6.25	Кабачки, фаршированные овощами по 1-94	100	76,3	2,3	10,5	2,5	10	6,1	0,2	6,3	1,6	0,2	2,8
		170	129,7	3,9	17,8	4,3	17	10,4	0,3	10,7	2,7	0,3	4,8
		%с.п. 170		5	22	17	6			3	9		
8.1.6.26	Кабачки, тушенные в сметане по 2-52	100	85,3	1,0	4,7	1,7	7	5,4	0,5	5,9	1,6	0,1	1,4
		250	213,2	2,5	11,7	4,3	18	13,5	1,2	14,8	4,0	0,3	3,5
		%с.п. 250		3	14	17	6			4	13		
8.1.6.27	Икра кабачковая по 1-92	100	83,2	1,2	4,7	0,6	0	7,2	0,5	7,7	1,8	0,2	1,2
		150	124,8	1,8	7,1	0,9	0	10,8	0,8	11,6	2,7	0,3	1,8
		%с.п. 150		2	8	4	0			3	9		
8.1.6.28	Икра из кабачков. Консервы	100	77,0	1,9	8,9	1,1	0	7,2	0,5	7,7	2,2	0,3	2,0
		150	115,5	2,8	13,3	1,7	0	10,8	0,8	11,6	3,3	0,5	3,0
		%с.п. 150		4	16	7	0			3	11		
8.1.6.29	Перец сладкий	100	91,0	1,3	0,1	0	0	4,8	0,1	4,9	1,9	0,1	0,6
8.1.6.30	Перец, фаршированный овощами, по 1-92	100	79,3	1,5	5,9	0,7	0	9,9	0,2	10,1	1,7	0,2	1,3
		150	119,0	2,2	8,8	1,0	0	14,8	0,3	15,1	2,6	0,3	2,0
		%с.п. 150		3	11	4	0			4	8		
8.1.6.31	Тыква	100	91,8	1,0	0,1	0	0	4,2	0,2	4,4	2,0	0,1	0,6
8.1.6.32	Тыква отварная по 1-210	100	89,8	1,2	0,1	0	0	4,6	0,3	4,9	2,4	0,1	1,5
		200	179,6	2,4	0,2	0	0	9,2	0,6	9,8	4,8	0,2	3,0
		%с.п. 200		3	0	0	0			3	16		
8.1.6.33	Тыква припущенная по 1-216	100	88,5	1,2	1,7	0,3	0	4,5	0,3	4,8	2,4	0,1	1,3
		250	221,2	3,0	4,2	0,8	0	11,2	0,8	12,0	6,0	0,2	3,2
		%с.п.250		4	5	3	0			3	20		
8.1.6.34	Тыква жареная по 2-58	100	81,6	1,7	5,7	0,7	0	3,9	3,0	6,9	2,5	0,1	1,5
		250	204,0	4,2	14,2	1,8	0	9,8	7,5	17,3	6,2	0,2	3,8
		%с.п. 250		6	17	7	0			5	21		
8.1.6.35	Тыква маринованная по 1-88	100	87,3	0,6	0,1	0	0	8,8	0,1	8,9	1,2	0,9	1,0
		150	131,0	0,9	0,2	0	0	13,2	0,2	13,4	1,8	1,4	1,5
		%с.п.150		1	0	0	0			4	6		
8.1.6.36	Пюре из тыквы по 1-212	100	83,4	1,7	6,2	3,4	12	3,6	2,7	6,3	1,2	0,1	1,1
		200	166,8	3,4	12,4	6,8	24	7,2	5,4	12,6	2,4	0,2	2,2
		%с.п. 200		4	15	27	8			3	8		
8.1.6.37	Каша из тыквы по 1-218	100	77,1	2,1	1,7	0,3	0	7,3	8,4	15,7	1,9	0,1	1,4
		250	192,8	5,2	4,2	0,8	0	18,2	21,0	39,2	4,8	0,2	3,5
		%с.п. 250		7	5	3	0			11	16		
8.1.6.38	Оладьи из тыквы по 1-238	100	65,6	4,0	7,0	1,9	43	8,1	11,7	19,8	2,2	0,1	1,3
		250	164,0	10,0	17,5	4,8	108	20,2	29,3	49,5	5,5	0,2	3,2
		%с.п. 250		13	21	19	36			14	18		
8.1.6.39	Запеканка из тыквы по 1-254	100	69,5	4,1	6,1	1,8	3	4,5	11,8	16,3	2,0	0,1	1,9
		200	139,0	8,2	12,2	3,6	6	9,0	23,6	32,6	4,0	0,2	3,8
		%с.п. 200		11	15	14	2			9	13		
8.1.6.40	Пудинг из тыквы по 1-254	100	77,4	3,0	3,2	1,5	46	9,7	2,6	12,3	2,2	0,5	1,4
		250	193,5	7,5	8,0	3,8	115	24,2	6,5	30,7	5,5	1,2	3,5
		%с.п. 250		10	10	15	38			8	18		

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
823	285	80	8	49	4,1	20	1030	192	3,8	0,03	0,05	0,7	1,1	2,3	130	8.1.6.25
1399	485	136	14	83	7,0	34	1751	326	6,5	0,05	0,09	1,2	1,9	3,9	221	
58	14	14	4	8	50			33	65	3	5		10	6	9	
362	245	27	11	19	0,5	10	40	17	1,0	0,03	0,04	0,6	0,8	10,8	69	8.1.6.26
905	613	68	28	48	1,3	25	100	42	2,5	0,08	0,10	1,5	2,0	27,0	173	
38	17	7	7	5	9			4	25	5	6		10	39	7	
153	352	32	13	30	0,8	0	170	28	2,1	0,03	0,03	0,7	0,9	9,6	78	8.1.6.27
230	528	48	20	45	2,7	0	255	43	3,2	0,04	0,04	1,0	1,4	14,4	117	
9	15	5	5	4	19			4	32	3	2		7	21	5	
700	315	41	15	37	0,7	0	920	153	3,1	0,02	0,05	0,4	0,6	7,0	119	8.1.6.28
1050	473	62	23	56	1,1	0	1380	230	4,7	0,03	0,08	0,6	0,9	10,5	178	
43	14	6	6	6	8			23	47	2	4		4	15	7	
2	163	8	7	16	0,5	0	1500	250	0,7	0,08	0,09	0,8	1,0	200,0	26	8.1.6.29
11	311	20	18	41	1,9	0	3620	603	3,3	0,04	0,07	0,7	0,9	50,9	100	8.1.6.30
16	466	30	27	62	2,8	0	5430	905	5,0	0,06	0,10	1,0	1,4	76,4	150	
1	13	3	7	6	20			90	50	4	6		7	109	6	
4	204	25	14	25	0,4	0	1500	250	0,4	0,05	0,06	0,5	0,7	8,0	22	8.1.6.31
348	227	33	16	28	0,5	0	1640	273	0,5	0,04	0,06	0,5	0,8	4,8	26	8.1.6.32
696	454	66	32	56	1,0	0	3280	547	1,0	0,08	0,12	1,0	1,6	9,6	52	
29	13	7	8	6	7			55	10	5	7		8	14	2	
280	226	32	17	27	0,5	0	1630	272	0,9	0,04	0,07	0,5	0,8	6,4	40	8.1.6.33
700	565	80	42	68	1,2	0	4075	679	2,2	0,10	0,18	1,2	2,0	16,0	100	
29	16	8	11	7	9			68	22	7	10		10	23	4	
325	233	33	17	32	0,5	0	1690	282	2,9	0,05	0,07	0,6	1,0	4,5	86	8.1.6.34
812	582	82	42	80	1,2	0	4225	704	7,2	0,12	0,18	1,5	2,5	11,2	215	
34	17	8	11	8	9			70	72	8	10		12	16	9	
275	113	18	9	14	0,3	0	810	135	0,2	0,03	0,03	0,2	0,4	3,2	42	8.1.6.35
412	170	27	14	21	0,4	0	1215	202	0,3	0,04	0,04	0,3	0,6	4,8	63	
17	5	3	3	2	3			20	3	3	2		3	7	2	
195	172	62	14	56	2,3	20	830	158	0,9	0,04	0,09	0,3	0,7	2,5	88	8.1.6.36
390	344	124	28	112	4,6	40	1660	317	1,8	0,08	0,18	0,6	1,4	5,0	176	
16	10	12	7	11	33			32	18	5	10		7	7	7	
314	193	29	14	31	0,5	0	1270	212	1,0	0,05	0,05	0,5	0,9	4,9	87	8.1.6.37
785	482	72	35	78	1,2	0	3175	529	2,5	0,12	0,12	1,2	2,2	12,2	218	
33	14	7	9	8	9			53	25	8	7		11	18	9	
274	189	42	15	56	0,7	20	1140	210	2,0	0,07	0,10	0,6	1,4	3,2	158	8.1.6.38
685	472	105	38	140	1,8	50	2850	525	5,0	0,18	0,25	1,5	3,5	8,0	395	
29	14	10	9	14	12			52	50	12	14		18	11	16	
400	245	85	32	102	0,8	20	910	172	1,5	0,09	0,09	0,6	1,7	3,9	137	8.1.6.39
800	490	170	64	204	1,6	40	1820	343	3,0	0,18	0,18	1,2	3,4	7,8	274	
33	14	17	16	20	11			34	30	12	10		17	11	11	
326	257	49	17	53	1,7	30	550	122	0,6	0,05	0,09	0,5	1,2	4,5	92	8.1.6.40
815	642	122	42	132	4,2	75	1375	304	1,5	0,12	0,22	1,2	3,0	11,2	230	
34	18	12	11	13	30			30	15	8	12		15	16	9	

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 8

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
8.2	ГРИБЫ												
8.2.1	Белые	100	89,4	3,7	1,7	0,4	0	1,1	0	1,1	3,2	0	0,9
8.2.2	Белые сушеные	100	13,0	30,3	14,3	3,1	0	9,0	0	9,0	26,2	0	7,2
8.2.3	Солянка грибная по 1-172	100	95,5	0,5	1,2	0,7	3	1,3	0	1,3	0,3	0,1	1,1
		250	238,8	1,2	3,0	1,8	8	3,2	0	3,2	0,8	0,2	2,8
		%с.п. 250		2	4	7	3			1	3		
		500	477,5	2,5	6,0	3,5	15	6,5	0	6,5	1,5	0,5	5,5
		%с.п. 500		3	7	14	5			2	5		
8.2.4	Грибы, тушенные с картофелем по 1-228	100	74,6	4,0	6,4	1,6	0	2,9	7,8	10,7	2,4	0,1	1,8
		250	186,5	10,0	16,0	4,0	0	7,2	19,5	26,7	6,0	0,2	4,5
		%с.п. 250		13	19	16	0			7	20		
8.2.5	Грибы жареные (сушеные) по 1-268	100	45,0	11,3	24,4	3,7	0	1,2	0	1,2	13,1	0	5,0
		20	9,0	2,3	4,9	0,7	0	0,2	0	0,2	2,6	0	1,0
		%с.п. 20		3	6	3	0			0	9		
8.2.6	Грибы жареные в сметанном соусе по 1-242	100	65,3	6,7	14,5	3,3	1	1,0	2,5	3,5	6,8	0,1	3,1
		150	97,9	10,0	21,8	5,0	2	1,5	3,8	5,3	10,2	0,2	4,6
		%с.п. 150		13	26	20	1			1	34		
8.2.7	Грибы жареные с картофелем по 1-242	100	73,5	3,9	5,2	1,1	0	1,2	11,5	12,7	2,5	0,2	2,0
		225	165,4	8,8	11,7	2,5	0	2,7	25,9	28,6	5,6	0,4	4,5
		%с.п. 225		12	14	10	0			8	19		
8.2.8	Грибы, запеченные в сметанном соусе по 1-260	100	62,4	6,5	16,6	2,4	2	1,0	2,2	3,2	7,8	0,1	3,4
		150	93,6	9,8	24,9	3,6	3	1,5	3,3	4,8	11,7	0,2	5,1
		%с.п. 150		13	30	14	1			1	39		
8.2.9	Лисички	100	88,5	1,5	1,0	0,1	0	1,0	0	1,0	7,0	0	1,0
8.2.10	Опята	100	90,0	2,2	1,2	0,2	0	0,5	0	0,5	5,1	0	1,0
8.2.11	Подберезовики	100	90,1	2,1	0,8	0,1	0	1,2	0	1,2	5,1	0	0,7
8.2.12	Подосиновики	100	88,1	3,3	0,5	0,1	0	1,2	0	1,2	6,0	0	0,9
8.2.13	Сыроежки	100	90,0	1,7	0,7	0,1	0	1,5	0	1,5	5,5	0	0,6
8.2.14	Шампиньоны	100	91,0	4,3	1,0	0,1	0	0,1	0	0,1	2,6	0	1,0

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ГРИБЫ																8.2
6	468	13	15	89	0,5	0	0	0	0,9	0,04	0,30	5,0	8,5	30,0	34	8.2.1
41	3937	107	102	606	4,1	0	0	0	7,4	0,24	2,45	40,4	69,1	150,0	286	8.2.2
235	97	9	4	18	0,6	5	25	9	0,2	0,01	0,04	0,6	0,9	1,8	18	8.2.3
588	242	22	10	45	1,5	12	62	22	0,5	0,02	0,10	1,5	2,2	4,5	45	
24	7	2	2	4	11			2	5	1	6		11	6	2	
1175	485	45	20	90	3,0	25	125	46	1,0	0,05	0,20	3,0	4,5	9,0	90	
49	14	4	5	9	21			5	10	3	11		22	13	4	
223	515	25	13	95	0,9	0	80	13	2,0	0,07	0,23	4,0	7,0	7,8	117	8.2.4
558	1288	62	32	238	2,2	0	200	33	5,0	0,18	0,58	10,0	17,5	19,5	292	
23	37	6	8	24	16			3	50	12	32		88	28	12	
470	1044	40	44	241	1,7	0	0	0	11,5	0,05	0,81	14,5	25,2	7,0	270	8.2.5
94	209	8	9	48	0,3	0	0	0	2,3	0,01	0,16	2,9	5,0	1,4	54	
4	6	1	2	5	2			0	23	1	9		25	2	2	
397	556	35	25	144	1,1	0	30	5	6,2	0,04	0,44	7,4	12,6	3,5	172	8.2.6
596	834	52	38	216	1,6	0	45	8	9,3	0,06	0,66	11,1	18,9	5,2	258	
25	24	5	10	22	11			1	93	4	37		94	7	10	
194	519	19	22	84	0,9	0	10	2	2,1	0,08	0,19	3,2	5,2	10,5	114	8.2.7
436	1168	43	50	189	2,0	0	22	4	4,7	0,18	0,43	7,2	11,7	23,6	256	
18	33	4	12	19	14			0	47	12	24		58	34	10	
445	634	72	28	137	1,0	10	30	15	7,4	0,04	0,50	8,5	11,5	3,9	188	8.2.8
668	951	108	42	206	1,5	15	45	22	11,1	0,06	0,75	12,8	17,2	5,8	282	
28	27	11	10	21	11			2	111	4	42		86	8	11	
3	450	4	7	44	0,7	0	850	142	0,5	0,01	0,35	4,9	5,0	34,0	19	8.2.9
5	400	5	20	45	0,8	0	0	0	0,1	0,02	0,38	10,3	10,7	11,0	22	8.2.10
3	443	6	15	171	0,3	0	0	0	0,1	0,07	0,22	6,3	6,7	6,0	20	8.2.11
6	404	3	16	70	0,3	0	0	0	0,1	0,02	0,45	9,0	9,8	6,0	22	8.2.12
4	269	4	11	40	0,6	0	0	0	0,1	0,01	0,30	6,4	6,7	12,0	19	8.2.13
6	530	4	15	115	0,3	0	10	2	0,1	0,10	0,45	4,8	5,6	7,0	27	8.2.14

Овощи
Грибы

ТАБЛИЦА 9

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
9	Таблица 9. ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ												
9.1	ФРУКТЫ												
9.1.1	ФРУКТЫ КОСТОЧКОВЫЕ												
9.1.1.1	Абрикосы	100	86,2	0,9	0,1	0	0	8,3	0,7	9,0	2,1	1,0	0,7
		%с.п. 100		1	0	0	0			2	7		
9.1.1.2	Абрикосы сушеные с косточкой (урук)	100	18,0	5,0	0,4	0,1	0	49,8	3,2	53,0	17,6	2,0	4,0
9.1.1.3	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	100	20,0	5,2	0,3	0,1	0	48,0	3,0	51,0	18,0	1,5	4,0
9.1.1.4	Алыча	100	89,0	0,2	0,1	0	0	7,8	0,1	7,9	1,8	0,5	0,5
		%с.п. 100		0	0	0	0			2	6		
9.1.1.5	Вишня	100	84,4	0,8	0,2	0	0	10,5	0,1	10,6	1,8	1,6	0,6
		150	126,6	1,2	0,3	0	0	15,7	0,2	15,9	2,7	2,4	0,9
		%с.п. 150		2	0	0	0			4	9		
9.1.1.6	Вишня с сахаром по 2-116	100	73,9	0,7	0,4	0	0	21,7	0	21,7	1,6	1,3	0,4
		115	84,9	0,8	0,5	0	0	25,0	0	25,0	1,8	1,5	0,5
		%с.п. 115		1	1	0	0			7	6		
9.1.1.7	Персик	100	86,1	0,9	0,1	0	0	8,3	1,2	9,5	2,1	0,7	0,6
		%с.п. 100		1	0	0	0			3	7		
9.1.1.8	Персик сушеный	100	18,0	3,0	0,4	0,1	0	52,2	5,5	57,7	14,9	2,5	3,5
9.1.1.9	Слива (садовая)	100	86,3	0,8	0,3	0	0	9,5	0,1	9,6	1,5	1,0	0,5
				1	0	0	0			3	5		
9.1.1.10	Слива сушеная (чернослив)	100	25,0	2,3	0,7	0,1	0	56,9	0,6	57,5	9,0	3,5	2,0
9.1.1.11	Чернослив со взбитыми сливками по 2-116	100	36,3	2,3	12,6	7,0	46	37,6	0,4	38,0	7,2	2,2	1,4
		%с.п. 100		3	15	28	15			10	24		
9.1.1.12	Терн	100	83,0	1,5	0,3	0	0	9,3	0,1	9,4	2,0	2,5	1,3
		%с.п. 100		2	0	0	0			3	7		
9.1.1.13	Финики	100	20,0	2,5	0,5	0,1	0	69,2	0	69,2	6,0	0,3	1,5
		%с.п. 100		3	1	0	0			19	20		
9.1.1.14	Черешня	100	85,7	1,1	0,4	0,1	0	10,5	0,1	10,6	1,1	0,6	0,5
		%с.п. 100		1	0	0	0			3	4		
9.1.2	ФРУКТЫ СЕМЕЧКОВЫЕ												
9.1.2.1	Айва	100	84,0	0,6	0,5	0,1	0	7,6	2,0	9,6	3,6	0,9	0,8
		%с.п. 100		1	1	0	0			3	12		
9.1.2.2	Груша		85,0	0,4	0,3	0	0	9,8	0,5	10,3	2,8	0,5	0,7
		%с.п. 100		1	0	0	0			3	9		
9.1.2.3	Груша сушеная	100	24,0	2,3	0,6	0,1	0	42,3	20,3	62,6	6,0	1,5	3,0

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 9. ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ																9
ФРУКТЫ																9.1
ФРУКТЫ КОСТОЧКОВЫЕ																9.1.1
3	305	28	8	26	0,7	0	1600	267	1,1	0,03	0,06	0,7	0,8	10,0	44	9.1.1.1
0	9	3	2	3	5			27	11	2	3		4	14	2	
17	1781	166	109	152	3,2	0	3500	583	5,5	0,10	0,20	3,0	3,8	4,0	242	9.1.1.2
17	1717	160	105	146	3,2	0	3500	583	5,5	0,10	0,20	3,0	3,9	4,0	232	9.1.1.3
17	188	27	21	25	1,9	0	160	27	0,3	0,02	0,03	0,5	0,5	13,0	34	9.1.1.4
1	5	3	5	2	14			3	3	1	2		3	19	1	
20	256	37	26	30	0,5	0	100	17	0,3	0,03	0,03	0,4	0,5	15,0	52	9.1.1.5
30	384	56	39	45	0,8	0	150	25	0,5	0,05	0,05	0,6	0,8	22,5	78	
1	11	6	10	4	6			3	5	3	3		4	32	3	
18	223	32	23	26	0,5	0	90	15	0,3	0,03	0,03	0,4	0,5	12,0	97	9.1.1.6
21	256	37	26	30	0,6	0	104	17	0,3	0,03	0,03	0,5	0,6	13,8	112	
1	7	4	7	3	4			2	3	2	2		3	20	4	
30	363	20	16	34	0,6	0	500	83	1,1	0,04	0,08	0,7	0,8	10,0	45	9.1.1.7
1	10	2	4	3	4			8	11	3	4		4	14	2	
141	2043	115	92	192	3,0	0	1000	167	5,5	0,03	0,15	2,1	2,6	5,0	254	9.1.1.8
18	214	20	9	20	0,5	0	100	17	0,6	0,06	0,04	0,6	0,7	10,0	49	9.1.1.9
1	6	2	2	2	4			2	6	4	2		4	14	2	
10	864	80	102	83	3,0	0	60	10	1,8	0,02	0,10	1,5	1,7	3,0	256	9.1.1.10
74	551	79	64	71	7,9	90	80	103	2,0	0,07	0,16	0,9	1,4	1,6	281	9.1.1.11
3	16	8	16	7	56			10	20	5	9		7	2	11	
14	239	32	17	25	1,9	0	1400	233	0,5	0,04	0,05	0,2	0,3	17,0	54	9.1.1.12
1	7	3	4	2	14			23	5	3	3		2	24	2	
32	370	65	69	56	1,5	0	0	0	0,3	0,05	0,05	0,8	1,9	0	292	9.1.1.13
1	11	7	17	6	11			0	3	3	3		10	0	12	
13	233	33	24	28	1,8	0	150	25	0,3	0,01	0,01	0,4	0,5	15,0	52	9.1.1.14
1	7	3	6	3	13			2	3	1	1		2	21	2	
ФРУКТЫ СЕМЕЧКОВЫЕ																9.1.2
14	144	23	14	24	3,0	0	400	167	0,4	0,02	0,04	0,1	0,2	23,0	48	9.1.2.1
1	4	2	4	2	21			17	4	1	2		1	33	2	
14	155	19	12	16	2,3	0	10	2	0,4	0,02	0,03	0,1	0,2	5,0	47	9.1.2.2
1	4	2	3	2	16			0	4	1	2		1	7	2	
8	872	107	66	92	1,8	0	0	0	0,4	0,03	0,10	0,5	1,0	8,0	270	9.1.2.3

ФРУКТЫ
ЯГОДЫ

ТАБЛИЦА 9

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
9.1.2.4	Рябина садовая красная	100	81,1	1,4	0,2	0	0	8,5	0,4	8,9	5,4	2,2	0,8
		150	121,6	2,1	0,3	0	0	12,8	0,6	13,4	8,1	3,3	1,2
		%с.п. 150		3	0	0	0			4	27		
9.1.2.5	Рябина черноплодная	100	80,5	1,5	0,2	0	0	10,8	0,1	10,9	4,1	1,3	1,5
		150	120,7	2,2	0,3	0	0	16,2	0,2	16,4	6,2	2,0	2,2
		%с.п. 150		3	0	0	0			4	21		
9.1.2.6	Яблоки	100	86,3	0,4	0,4	0,1	0	9,0	0,8	9,8	1,8	0,8	0,5
		%с.п. 100		1	0	0	0			3	6		
9.1.2.7	Суп из свежих фруктов по 1-200	100	87,0	0,1	0,1	0	0	10,2	1,7	11,9	0,6	0,2	0,1
		250	217,5	0,2	0,2	0	0	25,5	4,2	29,7	1,5	0,5	0,2
		%с.п. 250		0	0	0	0			8	5		
		500	435,0	0,5	0,5	0	0	51,0	8,5	59,5	3,0	1,0	0,5
%с.п. 500		1	1	0	0			16	10				
9.1.2.8	Яблоки сушеные	100	20,0	2,2	0,1	0	0	55,6	3,4	59,0	14,9	2,3	1,5
9.1.3	ФРУКТЫ СУБТРОПИЧЕСКИЕ												
9.1.3.1	Гранат	100	81,0	0,7	0,6	0,1	0	14,5	0	14,5	0,9	1,8	0,5
		%с.п. 100		1	1	0	0			4	3		
9.1.3.2	Инжир	100	83,0	0,7	0,2	0,1	0	11,2	0,8	12,0	2,5	0,5	1,1
		%с.п. 100		1	0	0	0			3	8		
9.1.3.3	Инжир сушеный	100	16,0	3,1	0,8	0,2	0	54,9	3,0	57,9	18,2	2,0	2,0
9.1.3.4	Киви	100	83,8	0,8	0,4	0,1	0	7,8	0,3	8,1	3,8	2,5	0,6
		%с.п. 100		1	0	0	0			2	13		
9.1.3.5	Киви пюре	100	83,4	0,8	0,4	0,1	0	7,9	0,3	8,2	4,0	2,5	0,7
9.1.3.6	Киви подварка	100	36,9	0,4	0,2	0	0	58,7	0,2	58,9	2,0	1,3	0,3
9.1.3.7	Хурма	100	81,5	0,5	0,4	0,1	0	15,3	0	15,3	1,6	0,1	0,6
		%с.п. 100		1	0	0	0			4	5		
9.1.4	ФРУКТЫ ЦИТРУСОВЫЕ												
9.1.4.1	Апельсин	100	86,8	0,9	0,2	0	0	8,1	0	8,1	2,2	1,3	0,5
		150	130,2	1,4	0,3	0	0	12,1	0	12,1	3,3	2,0	0,8
		%с.п. 150		2	0	0	0			3	11		
9.1.4.2	Апельсин с сахаром по 2-116	100	67,3	0,7	0,2	0	0	28,7	0	28,7	1,7	1,0	0,4
		130	87,5	0,9	0,3	0	0	37,3	0	37,0	2,2	1,3	0,5
		%с.п. 130		1	0	0	0			10	7		
9.1.4.3	Грейпфрут	100	88,8	0,7	0,2	0	0	6,5	0	6,5	1,8	1,5	0,5
		130	115,4	0,9	0,3	0	0	8,4	0	8,4	2,3	2,0	0,7
		%с.п. 130		1	0	0	0			2	8		

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
0	230	42	33	17	2,0	0	9000	1500	1,4	0,05	0,02	0,5	0,7	70,0	50	9.1.2.4
0	345	63	50	26	3,0	0	13500	2250	2,1	0,08	0,03	0,8	1,1	105,0	75	
0	10	6	12	3	21			225	21	5	2		6	150	3	
4	158	28	14	55	1,1	0	1200	200	1,5	0,01	0,02	0,3	0,6	15,0	55	9.1.2.5
6	237	42	21	82	1,6	0	1800	300	2,2	0,02	0,03	0,5	0,9	23,0	82	
0	7	4	5	8	11			30	22	1	2		4	32	3	
26	278	16	9	11	2,2	0	30	5	0,2	0,03	0,02	0,3	0,4	10,0	47	9.1.2.6
1	8	2	2	1	16			0	2	2	1		2	14	2	
6	59	4	2	4	0,6	0	10	2	0,1	0,01	0,01	0,1	0,1	2,3	50	9.1.2.7
15	148	10	5	10	1,5	0	25	4	0,2	0,02	0,02	0,2	0,2	5,8	124	
1	4	1	1	1	11			0	2	1	1		1	8	5	
30	295	20	10	20	3,0	0	50	8	0,5	0,05	0,05	0,5	0,5	11,5	248	
1	8	2	2	2	21			1	5	3	3		2	16	10	9.1.2.8
12	580	111	30	77	6,0	0	20	3	1,0	0,02	0,04	0,9	1,2	2,0	253	
ФРУКТЫ СУБТРОПИЧЕСКИЕ																9.1.3
2	150	10	2	8	1,0	0	30	5	0,4	0,04	0,01	0,4	0,5	4,0	72	9.1.3.1
0	4	1	0	1	7			0	4	3	1		2	6	3	
18	190	35	17	14	3,2	0	50	8	0,1	0,06	0,05	0,5	0,6	2,0	54	9.1.3.2
1	5	4	4	1	23			1	1	4	3		3	3	2	
11	710	144	59	68	0,3	0	78	13	0,3	0,07	0,09	0,7	1,2	0	257	9.1.3.3
5	300	40	25	34	0,8	0	90	15	0,3	0,02	0,04	0,4	0,5	180,0	47	9.1.3.4
0	9	4	6	3	6			2	3	1	2		2	257	2	9.1.3.5
5	303	41	24	33	0,8	0	100	17	0,3	0,02	0,03	0,4	0,5	100,0	47	
3	148	21	13	16	0,5	0	48	8	0,2	0,01	0,02	0,2	0,2	46,0	243	9.1.3.6
15	200	127	56	42	2,5	0	1200	200	0,5	0,02	0,03	0,2	0,3	15,0	67	9.1.3.7
1	6	13	14	4	18			20	5	1	2		2	21	3	
ФРУКТЫ ЦИТРУСОВЫЕ																9.1.4
13	197	34	13	23	0,3	0	50	8	0,2	0,04	0,03	0,2	0,3	60,0	43	9.1.4.1
20	296	51	20	35	0,5	0	75	13	0,3	0,06	0,05	0,3	0,5	90,0	64	
1	8	5	5	4	4			1	3	4	3		3	128	3	
10	152	27	10	17	0,3	0	40	7	0,1	0,03	0,02	0,2	0,3	39,0	122	9.1.4.2
13	198	35	13	22	0,4	0	52	9	0,1	0,04	0,03	0,3	0,4	51,0	159	
1	6	4	3	2	3			1	1	3	2		2	72	6	
13	184	23	10	18	0,5	0	20	3	0,3	0,05	0,03	0,2	0,3	45,0	35	9.1.4.3
17	239	30	13	23	0,7	0	26	4	0,4	0,07	0,04	0,3	0,4	59,0	46	
1	7	3	3	2	5			0	4	5	2		2	84	2	

ФРУКТЫ
ЯГОДЫ

ТАБЛИЦА 9

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
9.1.4.4	Грейпфрут с сахаром по 2-116	100	68,3	0,5	0,2	0	0	28,1	0	28,1	1,4	1,1	0,4
		130	88,8	0,7	0,3	0	0	36,5	0	36,5	1,8	1,4	0,5
		%с.п. 130		1	0	0	0			10	6		
9.1.4.5	Лимон	100	87,8	0,9	0,1	0	0	3,0	0	3,0	2,0	5,7	0,5
		%с.п. 100		1	0	0	0			1	7		
9.1.4.6	Лимон с сахаром по 2-116	100	55,4	0,6	0,1	0	0	38,7	0	38,7	1,3	3,6	0,3
		55	30,4	0,3	0,1	0	0	21,3	0	21,3	0,7	2,0	0,2
		%с.п. 55		0	0	0	0			6	2		
9.1.4.7	Мандарин	100	88,0	0,8	0,2	0	0	7,5	0	7,5	1,9	1,1	0,5
		%с.п. 100		1	0	0	0			2	6		
9.1.5	ТРОПИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ												
9.1.5.1	Ананас	100	85,3	0,4	0,2	0	0	11,5	0	11,5	1,2	0,7	0,7
		%с.п. 100		0	0	0	0			3	4		
9.1.5.2	Банан	100	74,0	1,5	0,5	0,2	0	19,0	2,0	21,0	1,7	0,4	0,9
		150	111,0	2,2	0,8	0,3	0	28,5	3,0	31,5	2,5	0,6	1,4
		%с.п. 150		3	1	1	0			9	9		
9.2	ЯГОДЫ												
9.2.1	ЯГОДЫ САДОВЫЕ												
9.2.1.1	Виноград	100	80,5	0,6	0,6	0,2	0	15,4	0	15,4	1,6	0,8	0,5
		200	161,0	1,2	1,2	0,4	0	30,8	0	30,8	3,2	1,6	1,0
		%с.п. 200		2	1	2	0			8	11		
9.2.1.2	Виноград сушеный (кишмиш)	100	18,0	2,3	0,5	0,2	0	65,8	0	65,8	9,6	1,4	2,4
9.2.1.3	Земляника (садовая)	100	87,4	0,8	0,4	0	0	7,4	0,1	7,5	2,2	1,3	0,4
		150	131,1	1,2	0,6	0	0	11,0	0,2	11,2	3,3	2,0	0,6
		%с.п. 150		2	1	0	0			3	11		
9.2.1.4	Крыжовник	100	84,7	0,7	0,2	0	0	9,1	0	9,1	3,4	1,3	0,6
		150	127,0	1,1	0,3	0	0	13,6	0	13,6	5,1	2,0	0,9
		%с.п. 150		1	0	0	0			4	17		
9.2.1.5	Малина	100	84,7	0,8	0,5	0,1	0	8,3	0	8,3	3,7	1,5	0,5
		%с.п. 100		1	1	0	0			2	12		
9.2.1.6	Малина с молоком по 2-116	100	80,9	1,8	1,8	1,0	5	12,7	0	12,7	1,5	0,7	0,6
		190	153,7	3,4	3,4	1,9	10	24,1	0	24,1	2,9	1,3	1,2
		%с.п. 190		5	4	8	3			7	10		

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
10	140	18	8	14	0,4	0	12	2	0,2	0,04	0,02	0,1	0,2	34,0	120	9.1.4.4
13	182	23	10	18	0,5	0	16	3	0,3	0,05	0,03	0,1	0,3	44,0	156	
1	5	2	2	2	4			0	3	3	2		2	63	6	
11	163	40	12	22	0,6	0	10	2	0,2	0,04	0,02	0,1	0,2	40,0	34	9.1.4.5
0	5	4	3	2	4			0	2	3	1		1	57	1	
7	105	26	8	14	0,5	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,1	0,2	22,0	169	9.1.4.6
4	58	14	4	8	0,3	0	0	0	0,1	0,02	0	0,1	0,1	12,0	93	
0	2	1	1	1	2			0	1	1	0		0	17	4	
12	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38,0	38	9.1.4.7
0	4	4	3	2	1			1	2	4	2		2	54	2	
ТРОПИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ																9.1.5
24	321	16	11	11	0,3	0	40	7	0,1	0,08	0,03	0,2	0,3	20,0	52	9.1.5.1
1	9	2	3	1	2			1	1	5	2		2	29	2	
31	348	8	42	28	0,6	0	120	20	0,4	0,04	0,05	0,6	0,9	10,0	96	9.1.5.2
47	522	12	63	42	0,9	0	180	30	0,6	0,06	0,08	0,9	1,4	15,0	144	
2	15	1	16	4	6			3	6	4	4		7	21	6	
ЯГОДЫ																9.2
ЯГОДЫ САДОВЫЕ																9.2.1
26	225	30	17	22	0,6	0	30	5	0,4	0,05	0,02	0,3	0,3	6,0	72	9.2.1.1
52	450	60	34	44	1,2	0	60	10	0,8	0,10	0,04	0,6	0,6	12,0	144	
2	13	6	9	4	9			1	8	7	2		3	17	6	
117	830	80	42	129	3,0	0	35	6	0,5	0,15	0,08	0,5	0,6	0	281	9.2.1.2
18	161	40	18	23	1,2	0	30	5	0,5	0,03	0,05	0,3	0,4	60,0	41	9.2.1.3
27	242	60	27	35	1,8	0	45	8	0,8	0,05	0,08	0,5	0,6	90,0	62	
1	7	6	7	4	11			1	8	3	4		3	128	2	
23	260	22	9	28	0,8	0	200	33	0,5	0,01	0,02	0,3	0,4	30,0	45	9.2.1.4
35	390	33	14	42	1,2	0	300	50	0,8	0,02	0,03	0,5	0,6	45,0	68	
1	11	3	4	4	9			5	8	1	2		3	64	3	
10	224	40	22	37	1,2	0	200	33	0,6	0,02	0,05	0,6	0,7	25,0	46	9.2.1.5
0	6	4	6	4	9			3	6	1	3		4	36	2	
30	166	79	16	62	0,5	10	80	23	0,2	0,02	0,10	0,3	0,7	9,0	76	9.2.1.6
57	315	150	30	118	1,0	19	152	44	0,4	0,04	0,19	0,6	1,3	17,1	145	
2	9	15	8	12	7			4	4	2	11		7	24	6	

Фрукты
Ягоды

ТАБЛИЦА 9

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
9.2.1.7	Суп-пюре из малины по 2-204	100	87,0	0,2	0,1	0	0	9,7	1,5	11,2	1,0	0,4	0,1
		250	217,4	0,5	0,2	0,1	0	24,3	3,7	28,0	2,5	1,0	0,3
		%с.п. 250		1	0	0	0			8	8		
		500	435,0	1,0	0,5	1,0	0	49,5	6,5	56,0	5,0	2,0	0,5
		%с.п. 500		1	1	4	0			15	17		
9.2.1.8	Облепиха	100	83,0	1,2	5,4	2,2	0	5,7	0	5,7	2,0	2,0	0,7
		150	124,5	1,8	8,1	3,3	0	8,5	0	8,5	3,0	3,0	1,1
		%с.п. 150		2	10	13	0			2	10		
9.2.1.9	Смородина белая	100	85,4	0,5	0,2	0,1	0	8,0	0	8,0	3,4	2,0	0,5
		150	128,0	0,8	0,3	0,2	0	12,0	0	12,0	5,1	3,0	0,8
		%с.п. 150		1	0	1	0			4	17		
9.2.1.10	Смородина красная	100	85,0	0,6	0,2	0,1	0	7,7	0	7,7	3,4	2,5	0,6
		150	127,5	0,9	0,3	0,2	0	11,5	0	11,5	5,1	3,8	0,9
		%с.п. 150		1	0	1	0			3	17		
9.2.1.11	Смородина черная	100	83,3	1,0	0,4	0,1	0	7,3	0	7,3	4,8	2,3	0,9
		150	124,9	1,5	0,6	0,2	0	10,9	0	10,9	7,2	3,5	1,4
		%с.п. 150		2	1	1	0			3	24		
9.2.1.12	Шиповник	100	60,0	1,6	0,7	0,1	0	19,4	3,0	22,4	10,8	2,3	2,2
9.2.1.13	Шиповник сухой	100	14,0	3,4	1,4	0,2	0	42,1	6,2	48,3	23,2	5,0	4,7
9.2.2	ЯГОДЫ ЛЕСНЫЕ												
9.2.2.1	Брусника	100	86,0	0,7	0,5	0	0	8,1	0,1	8,2	2,5	1,9	0,2
		150	129,0	1,0	0,8	0	0	12,1	0,2	12,3	3,7	2,9	0,3
		%с.п. 150		1	1	0	0			3	12		
9.2.2.2	Голубика	100	87,7	1,0	0,5	0	0	6,6	0	6,6	2,5	1,4	0,3
		150	131,5	1,5	0,8	0	0	9,9	0	9,9	4,0	2,1	0,4
		%с.п. 150		2	1	0	0			3	12		
9.2.2.3	Ежевика	100	88,0	1,5	0,5	0	0	4,4	0	4,4	2,9	2,0	0,7
		150	132,0	2,2	0,8	0	0	6,6	0	6,6	4,4	3,0	1,1
		%с.п. 150		3	1	0	0			2	15		
9.2.2.4	Клюква	100	88,9	0,5	0,2	0	0	3,7	0	3,7	3,3	3,1	0,3
		150	133,5	0,8	0,3	0	0	5,5	0	5,5	4,9	4,6	0,5
		%с.п. 150		1	0	0	0			1	16		
9.2.2.5	Морошка	100	83,3	0,8	0,9	0,1	0	7,4	0	7,4	6,3	0,8	0,5
		150	124,9	1,2	1,3	0,2	0	11,1	0	11,1	9,5	1,2	0,8
		%с.п. 150		2	2	1	0			3	32		

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
3	48	9	4	7	0,2	0	50	8	0,2	0	0,01	0,1	0,2	4,4	48	9.2.1.7
8	120	23	10	18	0,5	0	125	21	0,5	0	0,03	0,3	0,5	11,0	119	
0	3	2	2	2	4			2	5	0	2		3	16	5	
15	240	45	20	25	1,0	0	250	42	1,0	0	0,05	0,5	1,0	22,0	240	
1	6	4	5	2	7			4	10	0	3		5	31	10	
4	193	22	30	9	1,4	0	1500	250	5,0	0,03	0,05	0,4	0,5	200,0	82	9.2.1.8
6	290	33	45	14	2,1	0	2250	375	8,0	0,05	0,08	0,6	0,8	300,0	123	
0	8	3	11	1	15			38	80	3	4		4	429	5	
2	270	36	9	23	0,5	0	40	7	0,3	0,01	0,02	0,3	0,3	40,0	42	9.2.1.9
3	405	54	14	35	0,8	0	60	10	0,5	0,02	0,03	0,5	0,5	60,0	63	
0	12	5	6	4	4			1	5	1	2		3	86	2	
21	275	36	17	33	0,9	0	200	33	0,5	0,01	0,03	0,2	0,3	25,0	43	9.2.1.10
32	413	54	26	50	1,4	0	300	50	0,8	0,02	0,05	0,3	0,5	37,5	64	
1	12	5	6	5	10			5	8	1	3		3	54	2	
32	350	36	31	33	1,3	0	100	17	0,7	0,03	0,04	0,3	0,4	200,0	44	9.2.1.11
48	525	54	47	50	2,0	0	150	25	1,1	0,05	0,06	0,5	0,6	300,0	66	
2	15	5	12	5	14			2	11	3	3		3	429	3	
5	23	28	8	8	1,3	0	2600	434	1,7	0,05	0,13	0,6	0,7	650,0	109	9.2.1.12
11	50	60	17	17	3,0	0	4900	817	3,8	0,07	0,30	1,2	1,4	1000,0	284	9.2.1.13
ЯГОДЫ ЛЕСНЫЕ																9.2.2
7	90	25	7	16	0,4	0	50	8	1,0	0,01	0,02	0,2	0,3	15,0	46	9.2.2.1
11	135	38	11	24	0,6	0	75	13	1,5	0,02	0,03	0,3	0,5	22,5	69	
0	4	4	3	2	4			1	15	1	2		3	32	3	
6	51	16	7	8	0,8	0	0	0	1,4	0,01	0,02	0,3	0,4	20,0	39	9.2.2.2
9	76	24	11	12	1,2	0	0	0	2,1	0,02	0,03	0,4	0,6	30,0	57	
0	2	2	3	1	9			0	21	1	2		3	43	2	
21	208	30	29	32	1,0	0	100	17	1,2	0,01	0,05	0,4	0,6	15,0	34	9.2.2.3
32	312	45	44	48	1,5	0	150	25	1,8	0,02	0,08	0,6	0,9	22,5	51	
1	9	4	11	5	11			2	18	1	4		4	32	2	
1	119	14	15	11	0,6	0	0	0	1,0	0,02	0,02	0,2	0,3	15,0	28	9.2.2.4
2	179	21	22	17	0,9	0	0	0	1,5	0,03	0,03	0,3	0,5	22,5	42	
0	5	2	6	2	6			0	15	2	2		2	32	2	
1	180	15	29	28	0,7	0	900	150	1,5	0,06	0,07	0,3	0,5	29,0	40	9.2.2.5
2	270	23	44	42	1,1	0	1350	225	2,2	0,09	0,11	0,5	0,8	43,5	60	
0	8	2	11	4	8			22	22	6	6		4	62	2	

**ФРУКТЫ
ЯГОДЫ**

ТАБЛИЦА 9

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
9.2.2.6	Черника	100	86,0	1,1	0,6	0	0	7,6	0	7,6	3,1	1,2	0,4
		150	129,0	1,7	0,9	0	0	11,4	0	11,4	4,6	1,8	0,6
		%с.п. 150		2	1	0	0			3	15		
9.3	БАХЧЕВЫЕ												
9.3.1	Арбуз	100	92,6	0,6	0,1	0	0	5,8	0	5,8	0,4	0,1	0,4
		200	185,2	1,2	0,2	0	0	11,6	0	11,6	0,8	0,2	0,8
		%с.п. 200		2	0	0	0			3	3		
9.3.2	Дыня	100	90,0	0,6	0,3	0,1	0	7,3	0,1	7,4	0,9	0,2	0,6
		150	135,0	0,9	0,5	0,2	0	10,9	0,2	11,1	1,3	0,3	0,9
		%с.п. 150		1	1	1	0			3	4		
9.3.3	Тыква	100	91,8	1,0	0,1	0	0	4,2	0,2	4,4	2,0	0,1	0,6
		%с.п. 100		1	0	0	0			1	7		
9.4	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (КОНСЕРВЫ)												
9.4.1	Варенье из айвы	100	27,0	0,4	0,2	0	0	70,4	0,2	70,6	1,3	0,3	0,2
		30	8,1	0,1	0,1	0	0	21,1	0,1	21,2	0,4	0,1	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.2	Варенье из груши	100	27,0	0,3	0,2	0	0	70,6	0,2	70,8	1,3	0,2	0,2
		30	8,1	0,1	0,1	0	0	21,1	0,1	21,2	0,4	0,1	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.3	Варенье из клубники	100	23,0	0,3	0,1	0	0	74,0	0	74,0	1,7	0,6	0,3
		30	6,9	0,1	0,0	0	0	22,2	0	22,2	0,5	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	2		
9.4.4	Варенье из малины	100	26,0	0,6	0,2	0	0	70,1	0,3	70,4	2,0	0,5	0,3
		30	7,8	0,2	0,1	0	0	20,0	0,1	21,1	0,6	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	3		
9.4.5	Варенье из мандаринов	100	21,5	0,7	0,2	0	0	75,9	0	75,9	1,1	0,3	0,3
		30	6,5	0,2	0,1	0	0	22,8	0	22,8	0,3	0,1	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.6	Варенье из персиков	100	31,4	0,5	0	0	0	66,8	0	66,8	0,4	0,6	0,3
		30	9,4	0,2	0	0	0	20,0	0	20,0	0,1	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			5	0		
9.4.7	Варенье из рябины черноплодной	100	22,2	0,4	0	0	0	74,8	0	74,8	1,8	0,5	0,3
		30	6,7	0,2	0	0	0	22,4	0	22,4	0,5	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	2		
9.4.8	Варенье из сливы	100	24,0	0,4	0,3	0	0	74,0	0,2	74,2	0,4	0,5	0,2
		30	7,2	0,1	0,1	0	0	22,2	0,1	22,3	0,1	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	0		

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
6	51	16	6	13	0,7	0	0	0	1,4	0,01	0,02	0,3	0,4	10,0	44	9.2.2.6
9	77	24	9	20	1,1	0	0	0	2,1	0,02	0,03	0,5	0,6	15,0	66	
0	2	2	2	2	8			0	21	1	2		3	21	3	
БАХЧЕВЫЕ																9.3
16	110	14	12	7	1,0	0	100	17	0,1	0,04	0,06	0,2	0,3	7,0	27	9.3.1
32	220	28	24	14	2,0	0	200	34	0,2	0,08	0,12	0,4	0,6	14,0	54	
1	6	3	6	1	14			3	2	5	7		3	20	2	
32	118	16	13	12	1,0	0	400	67	0,1	0,04	0,04	0,4	0,5	20,0	35	9.3.2
48	177	24	20	18	1,5	0	600	100	0,2	0,06	0,06	0,6	0,8	30,0	53	
2	5	2	5	2	11			10	2	4	3		4	43	2	
4	204	25	14	25	0,4	0	1500	250	0,4	0,05	0,06	0,5	0,7	8,0	23	9.3.3
0	6	2	4	2	3			25	4	3	3		4	11	1	
ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (КОНСЕРВЫ)																9.4
6	55	13	7	12	2,0	0	10	2	0,2	0,01	0,02	0,1	0,1	2,3	273	9.4.1
2	16	4	2	4	0,6	0	3	0	0,1	0	0,01	0	0	0,7	82	
0	0	0	1	0	4			0	1	0	1		0	1	3	
1	70	11	6	8	1,2	0	0	0	0,3	0	0,01	0,1	0,1	1,1	273	9.4.2
0	21	3	2	2	0,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,3	82	
0	1	0	1	0	3			0	1	0	0		0	0	3	
13	135	10	7	10	0,9	0	20	3	0,3	0,01	0,05	0,4	0,4	8,4	285	9.4.3
4	41	3	2	3	0,3	0	6	1	0,1	0	0,02	0,1	0,1	2,5	86	
0	1	0	1	0	2			0	1	0	1		0	4	3	
14	168	19	10	16	1,2	0	20	3	0,5	0,01	0,04	0,4	0,5	7,4	273	9.4.4
4	50	6	3	5	0,4	0	6	1	0,2	0	0,01	0,1	0,2	2,2	82	
0	1	1	1	0	3			0	2	0	1		1	3	3	
14	78	44	12	9	0,1	0	30	5	0,2	0	0,02	0,1	0,2	3,7	294	9.4.5
4	23	13	4	3	0	0	9	2	0,1	0	0,01	0	0,1	1,1	88	
0	1	1	1	0	0			0	1	0	1		0	2	4	
13	163	9	7	15	0,3	0	10	2	0,8	0,01	0,02	0,3	0,4	2,0	258	9.4.6
4	49	3	2	4	0,1	0	3	0	0,2	0	0,01	0,1	0,1	0,6	77	
0	1	0	1	0	1			0	2	0	1		0	1	3	
19	27	20	11	22	1,4	0	50	8	0,5	0,01	0,02	0,3	0,4	5,0	387	9.4.7
6	8	6	3	7	0,4	0	15	2	0,2	0	0,01	0,1	0,1	1,5	116	
0	0	1	1	1	3			0	2	0	1		0	2	5	
1	107	15	9	14	0,5	0	50	8	0,3	0,01	0,01	0,3	0,4	3,0	288	9.4.8
0	32	4	3	4	0,2	0	15	2	0,1	0	0	0,1	0,1	0,9	86	
0	1	0	1	0	1			0	1	0	0		0	1	3	

ТАБЛИЦА 9

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
9.4.9	Варенье из яблок	100	29,8	0,4	0,3	0	0	68,2	0	68,2	0,8	0,3	0,2
		30	8,9	0,1	0,1	0	0	20,5	0	20,5	0,2	0,1	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.10	Джем из абрикосов	100	25,9	0,5	0	0	0	71,6	0	71,6	1,0	0,6	0,4
		30	7,8	0,2	0	0	0	21,5	0	21,5	0,3	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.11	Джем мандариновый	100	26,1	0,3	0	0	0	71,8	0	71,8	1,0	0,5	0,3
		30	7,8	0,1	0	0	0	21,5	0	21,5	0,3	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.12	Джем черносмородиновый	100	23,3	0,6	0,1	0	0	72,8	0,1	72,9	1,4	1,2	0,5
		30	7,0	0,2	0	0	0	21,9	0	21,9	0,4	0,4	0,2
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
9.4.13	Повидло яблочное	100	32,9	0,4	0	0	0	65,0	0	65,0	1,0	0,3	0,4
		30	9,9	0,1	0	0	0	19,5	0	19,5	0,3	0,1	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			5	1		
9.4.14	Пюре яблочное	100	78,2	0,6	0,2	0	0	18,8	0,2	19,0	1,1	0,6	0,3
		30	23,5	0,2	0,1	0	0	5,6	0,1	5,7	0,3	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			2	1		

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
1	124	11	5	7	1,3	0	0	0	0,2	0	0,01	0,1	0,1	1,4	265	9.4.9
0	37	3	2	2	0,4	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	80	
0	1	0	0	0	3			0	1	0	0		0	1	3	
2	152	12	9	18	0,4	0	300	50	0,8	0,01	0,02	0,2	0,3	2,4	276	9.4.10
1	46	4	3	5	0,1	0	90	15	0,2	0	0,01	0,1	0,1	0,7	83	
0	2	0	1	0	1			2	2	0	1		0	1	3	
6	78	17	5	8	0,1	0	0	0	0,1	0,01	0,01	0,1	0,1	10,0	276	9.4.11
2	23	5	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,0	83	
0	1	0	0	0	0			0	0	0	0		0	4	3	
18	140	22	14	16	0,5	0	50	8	0,4	0,01	0,01	0,1	0,2	40,0	284	9.4.12
5	42	7	4	5	0,2	0	15	2	0,1	0	0	0	0,1	12,0	85	
0	1	1	1	0	1			0	1	0	0		0	17	3	
1	129	14	7	9	1,3	0	0	0	0	0,01	0,02	0,1	0,2	0,5	250	9.4.13
0	39	4	2	3	0,4	0	0	0	0	0	0,01	0	0,1	0,2	75	
9	1	0	0	0	3			0	0	0	1		0	0	3	
1	124	12	7	17	1,3	0	0	0	0,2	0,01	0,02	0,4	0,5	1,6	82	9.4.14
0	37	4	2	5	0,4	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	0,5	25	
0	1	0	0	0	3			0	1	0	1		1	1	1	

ТАБЛИЦА 10

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
10	Таблица 10. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ												
10.1	САХАР												
10.1.1	Сахар-песок	100	0,1	0	0	0	0	99,8	0	99,8	0	0	0,1
		15	0	0	0	0	0	15,0	0	15,0	0	0	0
		%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
10.1.2	Сахар-рафинад	100	0,1	0	0	0	0	99,9	0	99,9	0	0	0
		15	0	0	0	0	0	15,0	0	15,0	0	0	0
		%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
10.2	КАРАМЕЛЬ												
10.2.1	Глазированная	100	4,2	1,0	0,8	0,3	0	81,8	11,1	92,9	0,4	0,6	0,1
		30	1,3	0,3	0,2	0,1	0	24,5	3,4	27,9	0,1	0,2	0
		%с.п. 30		0	0	0	0			8	0		
		15	0,6	0,2	0,1	0	0	12,3	1,6	13,9	0,1	0,1	0,1
		%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
10.2.2	Леденцовая	100	3,6	0	0	0	0	83,3	12,5	95,8	0	0,5	0,1
		30	1,0	0	0	0	0	25,0	3,7	28,7	0	0,2	0
		%с.п. 30		0	0	0	0			8	0		
		15	0,5	0	0	0	0	12,5	1,9	14,4	0	0,1	0
		%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
10.2.3	С молочной начинкой	100	6,7	0,8	1,0	0,6	3	77,8	13,4	91,2	0	0	0,3
		30	2,1	0,2	0,3	0,2	1	23,2	4,2	27,4	0	0	0,1
		%с.п. 30		0	0	1	0			8	0		
		15	1,0	0,1	0,2	0,1	1	11,6	2,1	13,7	0	0	0
		%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
10.2.4	С фруктово-ягодной начинкой	100	6,6	0,1	0,1	0	0	81,8	10,6	92,4	0,2	0,5	0,1
		30	2,0	0	0	0	0	24,5	3,2	27,7	0,1	0,2	0
		%с.п. 30		0	0	0	0			8	0		
		15	1,0	0	0	0	0	12,3	1,6	13,9	0	0,1	0
		%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
10.2.5	С шоколадно-ореховой начинкой	100	1,6	1,6	8,0	3,3	0	77,7	9,4	87,1	1,0	0,2	0,5
		30	0,4	0,5	2,4	1,0	0	23,3	2,8	26,1	0,3	0,1	0,2
		%с.п. 30		1	3	4	0			7	1		
		15	0,2	0,2	1,2	0,5	0	11,6	1,5	13,1	0,2	0	0,1
		%с.п. 15		0	1	2	0			4	1		
10.3	ДРАЖЕ												
10.3.1	Драже сахарное	100	1,6	0	0	0	0	96,1	1,6	97,7	0	0,7	0
		30	0,5	0	0	0	0	28,8	0,5	29,3	0	0,2	0
		%с.п. 30		0	0	0	0			8	0		
10.4	ИРИС												
10.4.1	Ирис полутвердый	100	6,5	3,3	7,6	4,6	23	69,4	12,1	81,5	0	0,2	0,9
		30	1,9	1,0	2,3	1,4	7	20,8	3,6	24,4	0	0,1	0,3
		%с.п. 30		1	3	6	2			7	0		
10.4.2	Ирис тираженный с орехом	100	7,5	6,6	15,9	5,5	21	60,7	7,5	68,2	0,8	0,2	0,8
		30	2,2	2,0	4,8	1,7	6	18,2	2,3	20,5	0,2	0,1	0,2
		%с.п. 30		3	6	7	2			6	1		

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 10. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																10
САХАР																10.1
1	3	3	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399	10.1.1
0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	
0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	2	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	400	10.1.2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	
0	0	0	0	0	0	0			0	0	0		0	0	2	
КАРАМЕЛЬ																10.2
41	90	31	37	60	2,8	0	0	0	0,2	0	0	0	0,2	0	378	10.2.1
12	27	9	11	18	0,8	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0	113	
1	1	1	3	2	6			0	1	0	0		0	0	4	
6	14	5	6	9	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	10.2.2
0	0	1	2	1	3			0	0	0	0		0	0	2	
1	2	14	6	6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	384	
0	1	4	2	2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	10.2.3
0	0	0	0	0	1			0	0	0	0		0	0	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	58	
0	0	0	0	0	0			0	0	0	0		0	0	2	10.2.4
10	33	46	10	29	0,3	0	0	0	0	0	0,02	0	0,2	0	377	
3	10	14	3	9	0,1	0	0	0	0	0	0,01	0	0,1	0	113	
0	0	1	1	1	1			0	0	0	1		0	0	4	10.2.5
1	5	7	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	
0	0	1	0	0	0			0	0	0	0		0	0	2	
16	20	10	7	6	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	371	10.2.4
5	6	3	2	2	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111	
0	0	0	0	0	4			0	0	0	0		0	0	4	
3	3	1	1	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56	10.2.5
0	0	0	0	0	2			0	0	0	0		0	0	2	
18	86	26	38	63	1,3	0	0	0	1,5	0	0,03	0,3	0,5	0	427	
5	26	8	11	19	0,4	0	0	0	0,5	0	0,01	0,1	0,2	0	128	10.2.5
0	1	1	3	2	3			0	5	0	1		1	0	5	
3	13	4	6	9	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0,1	0	64	
0	0	0	1	1	1			0	2	0	0		1	0	3	
ДРАЖЕ																10.3
1	3	3	1	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393	10.3.1
0	1	1	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	
0	0	0	0	0	1			0	0	0	0		0	0	5	
ИРИС																10.4
60	159	140	18	105	0,6	36	28	41	0,1	0,02	0,13	0,1	0,8	0	408	10.4.1
18	48	42	5	32	0,2	11	8	12	0	0,01	0,04	0	0,2	0	122	
1	1	4	1	3	1			1	0	1	2		1	0	5	
48	215	102	61	136	0,7	35	24	39	1,5	0,07	0,13	2,2	3,5	0	443	10.4.2
14	65	31	18	41	0,2	11	7	12	0,5	0,02	0,04	0,7	1,1	0	133	
1	2	3	4	4	1			1	5	1	2		6	0	5	

Кондитерские изделия

ТАБЛИЦА 10

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
10.5	МАРМЕЛАД												
10.5.1	Мармелад желейный	100	18,0	0,1	0	0	0	74,5	4,9	79,4	1,2	1,1	0,2
		30	5,4	0	0	0	0	22,3	1,5	23,8	0,4	0,3	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			6	1		
10.5.2	Мармелад фруктово-ягодный, глазированный шоколадом	100	21,0	1,5	9,2	2,5	0	63,0	1,2	64,2	2,5	1,1	0,5
		30	6,3	0,5	2,7	0,8	0	18,9	0,4	19,3	0,7	0,3	0,2
		%с.п. 30		1	3	3	0			5	2		
10.6	ПАСТИЛА И ЗЕФИР												
10.6.1	Пастила	100	18,0	0,5	0	0	0	76,4	3,6	80,0	0,8	0,5	0,2
		30	5,4	0,2	0	0	0	22,9	1,1	24,0	0,2	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			7	1		
10.6.2	Пастила, глазированная шоколадом	100	11,4	1,9	12,0	8,5	0	67,0	3,9	70,9	2,6	0,8	0,4
		30	3,4	0,6	3,6	2,6	0	20,1	1,2	21,3	0,8	0,2	0,1
		%с.п. 30		1	4	10	0			6	3		
10.6.3	Зефир	100	17,0	0,8	0,1	0	0	74,8	5,0	79,8	1,0	1,0	0,3
		30	5,1	0,2	0	0	0	22,5	1,5	24,0	0,3	0,3	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			7	1		
10.6.4	Зефир, глазированный шоколадом	100	13,3	2,2	12,3	8,6	0	63,8	4,6	68,4	2,7	0,8	0,3
		30	3,9	0,7	3,7	2,6	0	19,1	1,5	20,6	0,8	0,2	0,1
		%с.п. 30		1	5	10	0			6	3		
10.7	ХАЛВА												
10.7.1	Халва тахинно-арахисовая	100	3,9	12,7	29,2	3,9	0	32,7	14,3	47,0	5,1	0	2,1
		30	1,2	3,8	8,7	1,2	0	9,8	4,4	14,2	1,5	0	0,6
		%с.п. 30		5	11	4	0			4	5		
10.7.2	Халва тахинно-шоколадная	100	3,0	12,8	28,1	3,7	0	35,5	12,9	48,4	4,7	0,1	2,9
		30	0,9	3,8	8,4	1,1	0	10,7	3,9	14,6	1,4	0	0,9
		%с.п. 30		5	10	4	0			4	5		
10.8	ШОКОЛАД И КАКАО-ПОРОШОК												
10.8.1	Какао-порошок	100	5,0	24,3	15,0	9,0	0	2,0	8,2	10,2	35,3	3,9	6,3
		30	1,5	7,3	4,5	2,7	0	0,6	2,4	3,0	10,6	1,2	1,9
		%с.п. 30		10	5	11	0			1	35		
10.8.2	ШОКОЛАД БЕЗ ДОБАВЛЕНИЙ												
10.8.2.1	Шоколад горький	100	0,8	6,2	35,4	20,8	0	42,6	5,6	48,2	7,4	0,9	1,1
		30	0,2	1,9	10,6	6,2	0	12,8	1,7	14,5	2,2	0,3	0,3
		%с.п. 30		2	13	25	0			4	7		
10.8.2.2	Шоколад полугорький	100	0,7	4,5	35,4	20,8	0	50,4	2,1	52,5	5,2	0,7	1,0
		30	0,2	1,4	10,6	6,2	0	15,1	0,6	15,7	1,6	0,2	0,3
		30		2	13	25	0			4	5		
10.8.2.3	Шоколад сладкий	100	0,6	3,0	34,0	18,9	0	54,6	3,0	57,6	3,6	0,5	0,7
		30	0,2	0,9	10,2	5,7	0	16,4	0,9	17,3	1,1	0,1	0,2
		%с.п. 30		1	12	23	0			5	4		

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
МАРМЕЛАД																10.5
91	4	4	2	1	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	321	10.5.1
27	1	1	1	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96	
1	0	0	0	0	1			0	0	0	0	0		0	4	
70	115	13	39	42	2,6	0	0	0	0,2	0,01	0,02	0,2	0,6	0	349	10.5.2
21	35	4	12	13	0,9	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	0	105	
1	1	0	3	1	6			0	1	0	1		1	0	4	
ПАСТИЛА И ЗЕФИР																10.6
16	55	21	7	11	1,6	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,2	0	324	10.6.1
5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	97	
0	0	1	0	0	4			0	0	0	0		0	0	4	
12	150	25	41	54	3,2	0	0	0	0,2	0,01	0,02	0,3	0,7	0	402	10.6.2
4	45	8	12	16	1,0	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	0	121	
0	1	1	3	2	7			0	1	0	1		1	0	5	
27	46	25	6	12	1,4	0	0	0	0	0	0,02	0	0,2	0	326	10.6.3
8	14	8	2	4	0,4	0	0	0	0	0	0,01	0	0,1	0	98	
0	0	1	0	0	3			0	0	0	1		0	0	4	
18	127	27	41	54	3,0	0	0	0	0,2	0,01	0,04	0,3	0,8	0	396	10.6.4
5	38	8	12	16	0,9	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	0	119	
0	1	1	3	2	6			0	1	0	1		1	0	5	
ХАЛВА																10.7
74	302	465	243	325	5,3	0	0	0	2,8	0,40	0,12	4,3	6,9	0	502	10.7.1
22	91	140	73	98	1,6	0	0	0	0,8	0,12	0,04	1,3	2,1	0	151	
1	3	14	18	10	12			0	8	8	2		10	0	6	
42	356	782	290	407	6,9	0	0	0	2,0	0,35	0,15	2,2	5,4	0	498	10.7.2
13	107	235	87	122	2,7	0	0	0	0,6	0,11	0,05	0,7	1,6	0	149	
1	3	24	22	12	15			0	6	7	3		8	0	6	
ШОКОЛАД И КАКАО-ПОРОШОК																10.8
13	1509	128	425	655	22,0	0	20	3	0,3	0,10	0,20	1,8	6,8	0	289	10.8.1
4	453	38	128	197	6,6	0	6	1	0,1	0,03	0,06	0,5	2,0	0	87	
0	13	4	32	20	47			0	1	2	3		10	0	3	
ШОКОЛАД БЕЗ ДОБАВЛЕНИЙ																10.8.2
8	363	45	133	170	5,6	0	0	0	0,8	0,03	0,07	0,9	2,1	0	539	10.8.2.1
2	109	14	40	51	1,7	0	0	0	0,2	0,01	0,02	0,3	0,6	0	162	
0	3	1	10	5	12			0	2	1	1		3	0	6	
3	312	31	97	205	5,4	0	0	0	0,8	0,02	0,04	0,6	1,5	0	549	10.8.2.2
1	94	9	29	62	1,6	0	0	0	0,2	0,01	0,01	0,2	0,5	0	165	
0	3	1	7	6	11			0	2	1	1		2	0	7	
2	193	18	62	82	3,4	0	0	0	0,8	0,02	0,03	0,4	1,0	0	550	10.8.2.3
1	58	5	19	25	1,0	0	0	0	0,2	0,01	0,01	0,1	0,3	0	165	
0	2	0	5	2	7			0	2	1	1		2	0	7	

ТАБЛИЦА 10

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
10.8.3	ШОКОЛАД С ДОБАВЛЕНИЯМИ												
10.8.3.1	Шоколад сливочный	100	1,2	6,3	35,5	20,3	27	51,8	1,9	53,7	2,3	0,3	0,7
		30	0,4	1,9	10,7	6,1	8	15,5	0,6	16,1	0,6	0,1	0,2
		%с.п. 30		2	13	24	3			4	2		
10.8.3.2	Шоколад молочный	100	1,1	9,8	34,7	19,0	15	47,5	2,9	50,4	1,3	0,5	2,2
		30	0,3	2,9	10,4	5,7	5	14,3	0,8	15,1	0,4	0,2	0,7
		%с.п.30		4	13	23	2			4	1		
10.8.3.3	Шоколад молочно-ореховый	100	1,1	7,5	33,9	18,5	11	48,1	3,2	51,3	4,0	0,6	1,6
		30	0,3	2,3	10,1	5,6	3	14,4	1,0	15,4	1,2	0,2	0,5
		%с.п. 30		3	12	22	1			4	4		
10.8.3.4	Шоколад ореховый	100	1,1	7,3	33,8	16,0	0	44,3	5,4	49,7	6,5	0,7	0,9
		30	0,3	2,2	10,1	4,8	0	13,3	1,6	14,9	2,0	0,2	0,3
		%с.п. 30		3	12	19	0			4	7		
10.8.3.5	Шоколад молочно-ореховый с изюмом	100	5,0	8,0	30,3	15,4	14	44,8	3,4	48,2	6,0	0,7	1,8
		30	1,5	2,4	9,1	4,6	4	13,4	1,1	14,5	1,8	0,2	0,5
		%с.п. 30		3	11	18	1			4	6		
10.8.3.6	Шоколадная паста	100	1,0	8,2	30,6	10,3	0	54,2	2,4	56,6	2,0	0,3	1,3
		30	0,3	2,5	9,2	3,1	0	16,3	0,6	16,9	0,6	0,1	0,4
		%с.п. 30		3	11	12	0			5	2		
10.8.3.7	Плитки кондитерские	100	1,2	7,8	34,6	17,2	0	47,0	1,1	48,1	5,8	0,7	1,8
		30	0,4	2,3	10,4	5,2	0	14,1	0,4	14,5	1,7	0,2	0,5
		%с.п. 30		3	13	21	0			4	6		
10.8.3.8	Плитки кондитерские сладкие	100	0,8	6,2	34,2	13,2	0	51,5	3,0	54,5	2,7	0,4	1,2
		30	0,2	1,9	10,2	3,9	0	15,4	1,0	16,4	0,8	0,1	0,4
		%с.п. 30		2	12	16	0			5	3		
10.9	КОНФЕТЫ												
10.9.1	КОНФЕТЫ НЕГЛАЗИРОВАННЫЕ												
10.9.1.1	Помадные	100	8,2	3,7	16,2	9,7	47	69,5	1,4	70,9	0,2	0,2	0,6
		30	2,5	1,1	4,9	2,9	14	20,7	0,4	21,1	0,1	0,1	0,2
		%с.п. 30		2	6	12	5			6	0		
10.9.1.2	Пралине с ржаной мукой	100	0,9	4,7	37,7	11,6	11	42,6	9,4	52,0	3,3	0,2	1,2
		30	0,3	1,4	11,3	3,5	3	12,8	2,8	15,6	0,9	0,1	0,4
		%с.п. 30		2	14	14	1			4	3		
10.9.1.3	Пралине с соевой мукой (*раффинозы и стахиозы менее 0,3%)	100	1,8	9,9	32,2	9,4	0	49,4*	1,8	51,2	3,4	0,2	1,5
		30	0,5	3,0	9,7	2,8	0	14,7	0,5	15,2	1,0	0,1	0,5
		%с.п. 30		4	12	11	0			4	3		
10.9.1.4	Шоколадные	100	4,9	4,0	26,3	11,2	0	56,7	2,5	59,2	4,6	0,5	0,5
		30	1,5	1,2	7,9	3,4	0	17,0	0,8	17,8	1,4	0,1	0,1
		%с.п. 30		2	10	14	0			5	5		

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
ШОКОЛАД С ДОБАВЛЕНИЯМИ																10.8.3
67	354	181	70	199	2,1	60	30	65	0,7	0,06	0,20	0,5	2,0	0	560	10.8.3.1
20	106	54	21	60	0,6	18	9	20	0,2	0,02	0,06	0,2	0,6	0	168	
1	3	5	5	6	4			2	2	1	3		3	0	7	
136	462	352	68	309	1,5	20	12	22	0,8	0,08	0,45	0,4	2,6	0	554	10.8.3.2
41	139	106	20	93	0,4	6	4	7	0,2	0,02	0,14	0,1	0,8	0	166	
2	4	11	5	9	3			1	2	1	8		4	0	7	
52	346	144	91	193	3,5	15	11	17	0,7	0,06	0,18	0,6	2,0	0	542	10.8.3.3
16	104	43	27	58	1,0	5	3	5	0,2	0,02	0,05	0,2	0,6	0	163	
1	3	4	7	6	7			0	2	1	3		3	0	6	
7	363	43	140	170	5,6	0	0	0	2,9	0,05	0,06	1,2	2,6	0	534	10.8.3.4
0	109	13	42	51	1,7	0	0	0	0,9	0,02	0,02	0,4	0,8	0	160	
0	3	1	10	5	12			0	9	1	1		4	0	6	
48	482	125	112	187	4,2	30	12	32	2,2	0,06	0,12	0,6	2,0	0	500	10.8.3.5
14	145	38	34	56	1,3	9	4	10	0,7	0,018	0,036	0,2	0,6	0	150	
1	4	4	8	6	9			1	7	1	2		3	0	6	
66	280	174	59	198	1,3	0	0	0	6,9	0,05	0,22	0,9	2,5	0	536	10.8.3.6
20	84	52	18	60	0,4	0	0	0	2,1	0,02	0,07	0,3	0,8	0	161	
1	2	5	4	6	3			0	21	1	4		4	0	6	
125	362	129	84	200	3,8	0	0	0	6,7	0,03	0,17	0,4	1,9	0	537	10.8.3.7
38	108	39	25	60	1,1	0	0	0	2,8	0,01	0,05	0,1	0,6	0	161	
2	3	4	6	6	8			0	28	1	3		3	0	6	
56	239	128	47	153	1,9	0	0	0	4,3	0,03	0,18	0,3	1,4	0	552	10.8.3.8
17	72	38	14	46	0,6	0	0	0	1,3	0,01	0,08	0,1	0,4	0	166	
1	2	4	4	5	4			0	13	1	4		2	0	7	
КОНФЕТЫ																10.9
КОНФЕТЫ НЕГЛАЗИРОВАННЫЕ																10.9.1
68	188	157	18	112	0,3	80	190	113	0,2	0,01	0,10	0,1	0,9	0	445	10.9.1.1
20	56	47	5	34	0,1	24	57	34	0,1	0	0,03	0	0,3	0	134	
1	2	5	1	3	1			3	1	0	2		2	0	5	
50	249	92	53	165	1,6	12	7	13	5,7	0,05	0,11	0,5	1,5	0	567	10.9.1.2
15	75	28	16	50	0,5	4	0	4	1,7	0,02	0,03	0,2	0,5	0	170	
1	2	3	4	5	3			0	17	1	2		2	0	7	
38	415	135	63	196	3,4	0	0	0	4,1	0,06	0,17	0,5	2,3	0	535	10.9.1.3
11	125	41	19	59	1,0	0	0	0	1,2	0,018	0,05	0,2	0,7	0	160	
1	4	4	5	6	7			0	12	1	3		4	0	6	
7	187	28	99	95	3,0	0	0	0	2,3	0,03	0,06	0,8	1,6	0	491	10.9.1.4
2	56	8	30	29	0,9	0	0	0	0,7	0,01	0,02	0,2	0,5	0	147	
0	2	1	7	3	6			0	7	1	1		2	0	6	

Кондитерские изделия

ТАБЛИЦА 10

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
10.9.2	КОНФЕТЫ ГЛАЗИРОВАННЫЕ ШОКОЛАДОМ С КОРПУСАМИ:												
10.9.2.1	Грильяжными	100	0,9	7,8	22,0	8,3	2	61,7	3,2	64,9	3,6	0,2	0,6
		30	0,3	2,3	6,6	2,5	1	18,4	1,0	19,4	1,1	0,1	0,2
		%с.п. 30		3	8	10	0			5	4		
10.9.2.2	Желейными (*морковными)	100	15,6	1,4	8,2	5,6	0	65,2	4,2	69,4	4,2	0,7	0,5
		30	4,7	0,4	2,5	1,7	0	19,6	1,2	20,8	1,3	0,2	0,1
		%с.п. 30		0	3	7	0			6	4		
10.9.2.3	Кремово-сбивными	100	14,0	2,7	25,8	11,9	3	48,5	6,2	54,7	2,1	0,4	0,3
		30	4,2	0,8	7,7	3,6	1	14,6	1,9	16,5	0,6	0,1	0,1
		%с.п. 30		1	9	14	0			5	2		
10.9.2.4	Помадными	100	6,6	1,5	7,2	5,0	0	77,7	4,1	81,8	2,3	0,3	0,3
		30	2,0	0,5	2,2	1,5	0	23,3	1,1	24,4	0,7	0,1	0,1
		%с.п. 30		1	3	6	0			7	2		
10.9.2.5	Пралине	100	1,0	6,9	30,8	14,5	0	55,6	1,3	56,9	3,4	0,2	0,8
		30	0,3	2,1	9,2	4,4	0	16,7	0,4	17,1	1,0	0,1	0,2
		%с.п. 30		3	11	18	0			5	3		
10.9.2.6	Пралине со слоями вафель	100	1,1	6,6	31,0	15,4	3	49,8	6,8	56,6	3,6	0,4	0,7
		30	0,3	2,0	9,3	4,6	1	14,9	2,1	17,0	1,1	0,1	0,2
		%с.п. 30		3	11	18	0			5	4		
10.9.2.7	Сбивными	100	10,2	3,0	15,5	10,3	0	60,1	4,9	65,0	5,0	0,5	0,8
		30	3,1	0,9	4,7	3,1	0	18,0	1,5	19,5	1,5	0,1	0,2
		%с.п. 30		1	6	12	0			5	5		
10.10	МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ												
10.10.1	ВАФЛИ												
10.10.1.1	Вафли с жировыми начинками	100	1,0	3,9	30,6	8,9	14	38,0	24,5	62,5	1,2	0,4	0,4
		40	0,4	1,5	12,2	3,6	6	15,2	9,8	25,0	0,5	0,2	0,2
		%с.п. 40		2	15	15	2			7	2		
10.10.1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	100	12,0	2,8	3,3	0,2	6	67,1	10,2	77,3	3,1	1,2	0,3
		40	4,8	1,1	1,3	0,1	2	26,8	4,1	30,9	1,3	0,5	0,1
		%с.п. 40		2	2	0	1			8	4		
10.10.2	ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ												
10.10.2.1	Пирожное слоеное с белковым кремом	100	14,8	6,1	26,0	15,5	74	19,6	31,0	50,6	1,5	0	1,0
		65	9,6	4,0	16,9	10,1	48	12,7	20,2	32,9	0,9	0	0,7
		%с.п. 65		5	20	40	16			9	3		
10.10.2.2	Пирожное бисквитное с белковым кремом	100	24,1	4,4	7,3	3,8	125	56,0	7,1	63,1	0,4	0,1	0,6
		75	18,1	3,3	5,5	2,9	94	42,0	5,3	47,3	0,3	0,1	0,4
		%с.п. 75		4	7	11	31			13	1		
10.10.2.3	Пирожное песочное с кремом	100	12,4	5,1	28,2	18,0	105	26,8	25,3	52,1	1,5	0,7	0,5
		75	9,3	3,8	21,1	13,5	79	20,1	18,7	38,9	1,1	0,5	0,3
		%с.п. 75		5	25	54	26			11	4		
10.10.2.4	Пирожное воздушное с кремом	100	15,8	2,6	20,8	12,4	68	60,5	0	60,5	0	0	0,3
		55	8,7	1,4	11,4	6,8	37	33,3	0	33,3	0	0	0,2
		%с.п. 55		2	14	27	12			9	0		

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
КОНФЕТЫ ГЛАЗИРОВАННЫЕ ШОКОЛАДОМ С КОРПУСАМИ:																10.9.2
8	227	46	49	108	3,3	5	3	5	4,8	0,03	0,03	0,6	1,6	0	489	10.9.2.1
2	68	13	15	32	1,0	2	1	2	1,4	0,01	0,01	0,2	0,5	0	147	
0	2	1	4	3	7			0	14	1	1		2	0	6	
28	110	25	49	39	2,8	0	490*	81*	1,2	0,02	0,03	0,4	0,8	0	359	10.9.2.2
8	33	8	15	12	0,8	0	147*	24*	0,4	0,01	0,01	0,1	0,2	0	108	
0	1	1	4	1	6			2	4	1	1		1	0	4	
23	133	35	39	69	2,1	2	0	2	2,1	0,01	0,05	0,2	0,8	0	463	10.9.2.3
7	40	11	12	21	0,6	1	0	1	0,6	0	0,02	0,1	0,2	0	139	
0	1	1	3	2	5			0	6	0	1		1	0	6	
26	100	18	27	41	1,6	0	0	0	0,2	0,01	0,03	0,2	0,5	0	399	10.9.2.4
8	30	5	8	12	0,5	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	0	120	
0	1	0	2	1	3			0	1	0	1		1	0	5	
6	213	25	94	135	2,7	0	0	0	2,0	0,09	0,03	2,9	4,6	0	533	10.9.2.5
2	64	8	28	41	0,8	0	0	0	0,6	0,03	0,01	0,9	1,4	0	160	
0	2	1	7	4	6			0	6	2	1		7	0	6	
20	226	29	96	123	2,5	0	0	0	3,4	0,04	0,05	1,6	2,7	0	533	10.9.2.6
6	68	9	29	37	0,8	0	0	0	1,0	0,01	0,02	0,5	0,8	0	160	
0	2	1	7	4	5			0	10	1	1		4	0	6	
27	127	32	54	64	2,3	0	0	0	0,7	0,02	0,06	0,6	0,9	0	413	10.9.2.7
8	38	10	16	19	0,7	0	0	0	0,2	0,01	0,02	0,2	0,3	0	124	
0	1	1	4	2	5			0	2	1	1		2	0	5	
МУЧНЫЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ																10.10
ВАФЛИ																10.10.1
89	48	8	6	42	0,6	6	8	7	4,7	0,05	0,02	0,4	1,0	0	542	10.10.1.1
37	19	3	2	17	0,2	2	3	3	1,9	0,02	0,01	0,2	0,4	0	217	
1	1	0	0	2	1			0	19	1	1		2	0	9	
49	140	16	10	36	1,5	2	5	3	0,7	0,03	0,04	0,4	0,7	0	354	10.10.1.2
20	36	6	4	14	0,6	1	2	1	0,3	0,01	0,02	0,2	0,3	0	142	
1	1	1	1	1	4			0	3	1	1		2	0	6	
ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ																10.10.2
172	81	16	9	54	0,8	143	96	158	1,0	0,06	0,11	0,6	1,4	0	461	10.10.2.1
112	53	10	6	35	0,5	93	62	103	0,7	0,04	0,07	0,4	0,9	0	300	
5	2	1	2	4	4			10	7	3	4		4	0	12	
45	73	22	6	55	0,2	65	20	69	0,3	0,02	0,09	0,2	0,9	0	336	10.10.2.2
34	54	17	5	41	0,2	49	15	52	0,2	0,02	0,07	0,2	0,7	0	252	
1	2	2	1	4	1			5	2	1	4		4	0	10	
79	156	30	11	62	1,4	165	115	182	0,9	0,09	0,08	0,6	4,6	0	485	10.10.2.3
59	117	23	8	47	1,1	124	86	137	0,7	0,07	0,06	0,5	3,5	0	364	
2	3	2	2	5	8			14	7	5	3		18	0	15	
44	55	25	4	29	0,4	117	77	129	0,3	0,01	0,14	0,1	0,5	0	440	10.10.2.4
24	30	14	2	16	0,2	64	42	71	0,2	0,01	0,08	0,1	0,3	0	242	
1	1	1	0	2	1			7	2	1	4		2	0	10	

ТАБЛИЦА 10

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
10.10.2.5	Пирожное миндальное	100	8,0	8,5	16,2	2,4	0	54,1	9,1	63,2	2,1	0	2,0
		65	5,2	5,5	10,5	1,6	0	35,2	5,9	41,1	1,4	0	1,3
		%с.п. 65		7	13	6	0			11	5		
10.10.2.6	Пирожное заварное с кремом (трубочка)	100	21,3	4,4	24,5	13,0	180	41,1	7,7	48,8	0,4	0	0,6
		70	14,9	3,1	17,2	9,1	126	28,8	5,3	34,1	0,3	0	0,4
		%с.п. 70		4	21	36	42			9	1		
10.10.2.7	Пирожное крошковое	100	25,9	5,9	19,4	10,0	211	35,9	11,6	47,5	0,8	0	0,5
		90	23,3	5,3	17,5	9,0	190	32,3	10,4	42,7	0,7	0	0,4
		%с.п.90		7	21	36	63			12	2		
10.10.2.8	Пирожное вафельное молочное	100	1,1	4,8	36,7	12,0	10	42,0	13,3	55,3	1,0	0,2	0,9
		%с.п. 100		6	44	48	3			15	3		
		75	0,8	3,6	27,5	9,0	7	31,5	10,0	41,5	0,8	0,1	0,6
		%с.п. 75		5	33	36	2			11	3		
10.10.2.9	Торт бисквитный с фруктовой начинкой	100	30,9	3,9	2,6	0,6	0	52,4	8,9	61,3	0,7	0,2	0,4
		%с.п. 100		5	3	2	0			17	2		
		75	23,2	2,9	2,0	0,5	0	39,3	6,7	46,0	0,5	0,1	0,3
		%с.п.75		4	2	2	0			13	2		
10.10.2.10	Торт слоеный	100	9,9	8,5	37,7	22,0	100	16,3	25,9	42,2	1,3	0,1	0,3
		%с.п. 100		11	45	88	33			11	4		
		75	7,4	6,4	28,3	16,5	75	12,2	19,4	31,6	1,0	0,1	0,2
		%с.п.75		8	34	66	25			9	3		
10.10.2.11	Торт миндальный	100	15,2	7,8	28,7	11,0	61	40,7	3,9	44,6	2,3	0,2	1,2
		%с.п. 100		10	35	44	20			12	8		
		75	11,4	5,9	21,5	8,2	46	30,5	3,0	33,5	1,7	0,1	0,9
		%с.п. 75		8	26	33	15			9	6		
10.11	КОНДИТЕРСКОЕ СЫРЬЕ												
10.11.1	Агар (*в т. ч. НПВ – 75,6)	100	14,0	2,0	0	0	0	0	0,8	0,8	79,4*	0,2	3,6
10.11.2	Глазурь жировая	100	1,4	3,9	37,2	13,2	0	46,7	2,2	48,9	7,4	0,2	1,0
10.11.3	Глазурь шоколадная	100	0,8	4,9	34,5	24,0	0	48,2	4,3	52,5	6,0	0,7	0,6
10.11.4	Какао тертое	100	2,0	13,5	49,4	29,5	0	1,0	12,6	13,6	16,5	2,0	3,0
10.11.5	Какаовелла	100	6,5	15,0	4,5	2,7	0	0	11,0	11,0	56,8	0,8	5,4
10.11.6	Крахмал картофельный	100	20,0	0,1	0	0	0	0,9	77,3	78,2	1,4	0	0,3
10.11.7	Крахмал кукурузный	100	13,0	1,0	0,6	0,1	0	0	83,5	83,5	1,7	0	0,2
10.11.8	Мед пчелиный	100	17,4	0,8	0	0	0	74,6	5,5	80,3	0	1,2	0,3
		30	5,2	0,2	0	0	0	22,4	1,7	24,1	0	0,4	0,1
		%с.п. 30		0	0	0	0			7	0		
10.11.9	Мука из зародышей пшеницы	100	5,9	33,8	7,7	2,7	0	17,3	15,5	32,7	15,6	0	4,3
10.11.10	Патока кукурузная	100	21,0	0	0,3	0	0	43,3	35,0	78,3	0	0	0,4
10.11.11	Пектин (*в т. ч. РПВ – 69,9)	100	10,0	3,5	0	0	0	9,3	0	9,3	75,5*	0,2	1,5
10.11.12	Повидло морковное	100	31,0	0,5	0,4	0,2	0	65,5	0,3	65,8	1,1	0,7	0,5
		30	9,3	0,2	0,1	0,1	0	19,6	0,1	19,7	0,3	0,2	0,2
		%с.п. 30		0	0	0	0			5	1		

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код	
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал		
49	272	86	73	155	1,5	0	0	0	9,0	0,08	0,16	0,7	1,8	0	433	10.10.2.5	
32	177	56	47	101	1,0	0	0	0	5,9	0,05	0,10	0,5	1,2	0	281		
1	5	6	12	10	7			0	59	3	6		6	0	11		
98	68	34	6	69	1,1	160	91	174	0,6	0,03	0,13	0,2	1,2	0	433	10.10.2.6	
69	48	24	4	48	0,8	112	64	122	0,4	0,02	0,09	0,1	0,8	0	303		
3	1	2	1	5	5			12	4	1	5		4	0	12		
49	97	38	12	94	1,3	143	73	155	0,6	0,04	0,16	0,3	1,6	0	388	10.10.2.7	
44	87	34	11	85	1,2	129	66	139	0,5	0,04	0,14	0,3	1,4	0	349		
2	3	3	3	8	8			14	5	3	8		7	0	14		
109	158	106	19	111	0,8	23	11	29	0,4	0,06	0,13	0,3	1,8	0	572	10.10.2.8	
5	5	11	5	11	6			3	4	4	7		9	0	23		
82	119	80	14	83	0,6	17	8	22	0,3	0,05	0,09	0,2	1,4	0	429		
3	3	8	4	8	4			2	3	3	5		7	0	17	10.10.2.9	
27	69	17	6	50	1,1	36	9	37	0,3	0,02	0,08	0,2	1,0	0	285		
1	2	2	2	5	8			4	3	1	4		5	0	11		
20	52	13	5	38	0,8	27	7	28	0,2	0,01	0,06	0,1	0,8	0	214	10.10.2.10	
1	1	1	1	4	6			3	2	1	3		4	0	8		
23	104	51	11	74	0,7	215	148	238	1,1	0,06	0,10	0,6	1,6	0	542		
1	3	5	3	7	5			24	11	4	6		8	0	22	10.10.2.11	
17	78	38	8	56	0,5	161	111	178	0,8	0,05	0,10	0,5	1,2	0	407		
1	2	4	2	6	4			18	8	3	6		6	0	16		
31	266	110	60	138	1,7	102	83	110	5,3	0,06	0,30	0,9	1,5	0	468	10.10.2.11	
1	8	11	15	14	12			11	53	4	17		8	0	19		
23	200	83	45	104	1,3	77	62	83	4,0	0,05	0,20	0,7	1,1	0	351		
1	6	8	11	10	9			8	40	3	11		6	0	14	КОНДИТЕРСКОЕ СЫРЬЕ	
217	107	1920	128	22	19,0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	12		10.11
1	389	41	120	110	1,8	0	0	0	4,6	0,03	0,03	0,4	1,1	0,0	547		10.11.1
3	312	29	103	130	6,0	0	0	0	0,6	0,03	0,05	0,7	1,7	0	542		10.11.2
7	868	76	282	331	14,7	0	0	0	1,2	0,09	0,15	1,9	4,6	0	559		10.11.3
3	2875	331	701	770	5,8	0	0	0	1,8	0,10	0,16	2,0	4,9	0	147		10.11.4
6	15	40	0	77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	313		10.11.5
30	15	17	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	343		10.11.6
10	36	14	3	18	0,8	0	0	0	0	0,01	0,03	0,2	0,4	0	328		10.11.7
3	11	4	1	5	0,2	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	98		10.11.8
0	0	0	0	0	1			0	0	0	1		0	0	4		10.11.9
5	782	27	176	1075	4,3	0	48	8	9,6	1,60	0,88	4,1	11,4	0	335		10.11.10
80	29	25	13	48	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	316		10.11.11
426	108	40	14	25	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	52		10.11.12
32	93	24	20	99	1,6	0	3970	662	0,2	0,05	0,04	0,1	0,2	0,3	282	10.11.12	
10	28	7	6	30	0,5	0	1191	198	0,1	0,02	0,01	0	0,1	0,1	85	10.11.12	
0	1	1	2	3	4			20	1	1	1		0	0	3	10.11.12	

ТАБЛИЦА 10

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
10.11.13	Подварка апельсиновая	100	31,0	0,4	0,1	0	0	66,3	0	66,3	1,5	0,5	0,2
10.11.14	Подварка морковная	100	31,0	0,5	0,4	0,2	0	65,5	0,3	65,8	1,1	0,7	0,5
10.11.15	Подварка кабачковая	100	31,0	0,2	0,1	0	0	67,2	0	67,2	0,5	0,5	0,5
10.11.16	Подварка свекольная	100	31,0	0,5	0,1	0	0	65,8	0,1	65,9	1,3	0,7	0,5
10.11.17	Рожь молотая жареная	100	4,3	7,9	1,7	0,2	0	1,5	67,2	68,7	13,7	0,1	1,3
10.11.18	Сироп из шиповника	100	28,0	0,2	0	0	0	70,5	0	70,5	0	0,8	0,5
10.11.19	Фосфатидный концентрат соевый	100	1,0	0	93,7	14,5	0	0	0	0	0	0	5,3
10.11.20	Цукаты морковные	100	17,4	2,9	0,2	0	0	70,1	0,4	70,5	5,5	1,5	3,0
10.11.21	Шикозин	100	0,1	0,2	99,6	67,7	0	0	0	0	0	0	0,1
10.11.22	Ядро ореха арахиса жареное	100	2,5	26,0	52,0	9,7	0	1,0	12,4	13,4	4,8	0,1	1,2
10.11.23	Ядро ореха миндаля жареное	100	2,5	22,4	55,9	4,9	0	2,6	9,7	12,3	4,7	0,1	2,1
10.11.24	Ядро ореха фундука жареное	100	2,0	17,8	66,1	3,6	0	0,2	9,2	9,4	2,8	0,1	1,8

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
6	22	33	16	9	0,6	0	10	2	0,1	0,02	0,01	0,1	0,2	4,4	268	10.11.13
32	93	24	20	99	1,6	0	3970	662	0,2	0,03	0,04	0,5	0,6	0,4	271	10.11.14
3	90	14	5	20	1,5	0	10	2	0,2	0,01	0,02	0,3	0,4	1,5	272	10.11.15
99	110	35	15	50	2,0	0	5	1	0,2	0,01	0,02	0,1	0,2	2,0	269	10.11.16
5	368	47	114	355	5,8	0	14	2	1,7	0,22	0,16	1,2	2,8	0	322	10.11.17
1	37	15	5	35	1,4	0	0	0	0	0	0,02	0,2	0,2	400	285	10.11.18
5	600	120	98	2400	10,0	0	0	0	7,4	0	0	0	0	0	843	10.11.19
56	444	115	74	122	1,7	0	11300	1883	0,9	0,07	0,12	2,0	2,3	1,2	300	10.11.20
0	0	0,3	0,1	0	0,1	0	0	0	0,7	0	0	0	0	0	897	10.11.21
38	588	15	286	385	1,7	0	0	0	7,9	0,43	0,11	13,2	17,6	0	626	10.11.22
5	907	335	498	472	1,3	0	10	2	29,6	0,12	0,52	3,6	6,1	0	642	10.11.23
25	504	221	420	299	2,8	0	0	0	20,4	0,15	0,08	1,8	5,0	0	703	10.11.24

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11	Таблица 11. НАПИТКИ												
11.1	БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ (менее 1,5% спирта)												
11.1.1	СОКИ ФРУКТОВЫЕ. КОНСЕРВЫ												
11.1.1.1	Абрикосовый	100	84,3	0,5	0	0	0	12,3	0,4	12,7	1,3	0,8	0,4
		200	168,6	1,0	0	0	0	24,6	0,8	25,4	2,6	1,6	0,8
		%с.п. 200		1	0	0	0			7	9		
11.1.1.2	Айвовый	100	85,1	0,5	0,1	0	0	10,2	1,0	11,2	1,5	1,2	0,4
		200	170,2	1,0	0,2	0	0	20,4	2,0	22,4	3,0	2,4	0,8
		%с.п. 200		1	0	0	0			6	10		
11.1.1.3	Ананасовый	100	85,5	0,3	0,1	0	0	11,8	0	11,8	1,0	1,0	0,3
		200	171,0	0,6	0,2	0	0	23,6	0	23,6	2,0	2,0	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			6	7		
11.1.1.4	Апельсиновый	100	84,5	0,7	0,1	0	0	13,0	0,2	13,2	0,2	1,0	0,3
		200	169,0	1,4	0,2	0	0	26,0	0,4	26,4	0,4	2,0	0,6
		%с.п. 200		2	0	0	0			7	1		
11.1.1.5	Виноградный	100	81,9	0,3	0,2	0	0	16,3	0	16,3	0,3	0,5***	0,3
		200	163,8	0,6	0,4	0	0	32,6	0	32,6	0,6	1,0	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			9	2		
11.1.1.6	Вишневый	100	85,0	0,7	0,2	0	0	11,4	0	11,4	0,4	1,7	0,4
		200	170,0	1,4	0,4	0	0	22,8	0	22,8	0,8	3,4	0,8
		%с.п. 200		2	0	0	0			6	3		
11.1.1.7	Гранатовый	100	82,5	0,3	0,1	0	0	14,2	0	14,2	0,2	2,4	0,3
		200	165,0	0,6	0,2	0	0	28,4	0	28,4	0,4	4,8	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			8	1		
11.1.1.8	Грейпфрутовый	100	89,6	0,3	0,1	0	0	7,9	0	7,9	0,2	1,6	0,3
		200	179,2	0,6	0,2	0	0	15,8	0	15,8	0,4	3,2	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			4	1		
11.1.1.9	Лимонный	100	90,0	0,6	0	0	0	3,9	0	3,9	0,1	5,0	0,4
		200	180,0	1,2	0	0	0	7,8	0	7,8	0,2	10,0	0,8
		%с.п. 200		2	0	0	0			2	1		
11.1.1.10	Мандариновый	100	87,8	0,8	0	0	0	9,7	0,1	9,8	0,2	0,9	0,5
		200	175,6	1,6	0	0	0	19,4	0,2	19,6	0,4	1,8	1,0
		%с.п. 200		2	0	0	0			5	1		

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал	
Таблица 11. НАПИТКИ																	11
<i>БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ (менее 1,5% спирта)</i>																	11.1
СОКИ ФРУКТОВЫЕ. КОНСЕРВЫ																	11.1.1
2	245	20	10	18	0,2	0	1300	217	0,8	0,02	0,04	0,2	0,3	4,0	0	55	11.1.1.1
4	490	40	20	36	0,4	0	2600	433	1,6	0,04	0,08	0,4	0,6	8,0	0	110	
0	14	4	5	4	3			43	16	3	4		3	11		4	
9	91	18	10	18	1,3	0	100	17	0,3	0,01	0,01	0,1	0,2	7,4	0	51	11.1.1.2
18	182	36	20	36	2,6	0	200	33	0,6	0,02	0,02	0,2	0,4	14,8	0	102	
1	5	4	5	4	19			3	6	1	1		2	21		4	11.1.1.3
1	134	17	13	8	0,3	0	20	3	0,2	0,06	0,02	0,3	0,4	11,0	0	52	
2	268	34	26	16	0,6	0	40	7	0,4	0,12	0,04	0,6	0,8	22,0	0	104	
0	7	3	7	2	4			1	4	8	2		4	31		4	11.1.1.4
10	179	18	11	13	0,3	0	50	8	0,2	0,04	0,02	0,2	0,3	40,0	0	60	
20	358	36	22	26	0,6	0	100	17	0,4	0,08	0,04	0,4	0,6	80,0	0	120	
1	10	4	6	3	4			2	4	4	2		3	114		5	11.1.1.5
16	150	20	9	12	0,4	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0,1	0,1	2,0	0,2 (0,2)**	70	
32	300	40	18	24	0,8	0	0	0	0,4	0,04	0,02	0,2	0,2	4,0	0,4 (0,5)**	140	
1	9	4	4	2	6			0	4	3	1		1	6		6	11.1.1.6
10	250	17	6	18	0,3	0	50	8	0,2	0,01	0,02	0,2	0,3	7,4	0,2 (0,2)**	51	
20	500	34	12	36	0,6	0	100	17	0,4	0,02	0,04	0,4	0,6	14,8	0,4 (0,5)**	102	
1	14	3	3	4	4			2	4	1	2		3	21		5	11.1.1.7
4	102	12	5	8	1,0	0	20	3	0,3	0,04	0,01	0,3	0,4	4,0	0	56	
8	204	24	10	16	2,0	0	40	7	0,6	0,08	0,02	0,6	0,8	8,0	0	112	
0	6	2	2	2	14			1	6	5	1		4	11		4	11.1.1.8
14	162	20	10	15	0,1	0	15	2	0,2	0,03	0,02	0,2	0,2	40,0	0	38	
28	324	40	20	30	0,2	0	30	5	0,4	0,06	0,04	0,4	0,4	80,0	0	76	
1	4	4	5	3	1			0	4	4	2		2	114		3	11.1.1.9
15	142	38	7	18	0,1	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0,1	0,2	36,0	0	33	
30	284	76	14	36	0,2	0	0	0	0,4	0,04	0,02	0,2	0,4	72,0	0	66	
1	8	8	4	4	1			0	4	3	1		2	103		3	11.1.1.10
17	143	21	4	16	0,1	0	30	5	0,2	0,04	0,02	0,1	0,2	25,0	0	45	
34	286	42	8	32	0,2	0	60	10	0,4	0,08	0,04	0,2	0,4	50,0	0	90	
1	8	4	2	3	1			1	4	5	2		2	71		4	

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.1.1.11	Персиковый	100	82,0	0,3	0	0	0	15,9	0,6	16,5	0,5	0,4	0,3
		200	164,0	0,6	0	0	0	31,8	1,2	33,0	1,0	0,8	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			9	3		
11.1.1.12	Сливовый	100	82,0	0,3	0,1	0	0	15,2	0	15,2	0,6	1,3	0,3
		200	164,0	0,6	0,2	0	0	30,4	0	30,4	1,2	2,6	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			8	4		
11.1.1.13	Черносмор- диновый	100	87,8	0,5	0	0	0	7,3	0	7,3	1,0	2,7	0,5
		200	175,6	1,0	0	0	0	14,6	0	14,6	2,0	5,4	1,0
		%с.п. 200		1	0	0	0			4	7		
11.1.1.14	Черноплодно- рябиновый	100	86,0	0,1	0,1	0	0	11,4	0	11,4	1,0	1,2	0,2
		200	172,0	0,2	0,2	0	0	22,8	0	22,8	2,0	2,4	0,4
		%с.п. 200		0	0	0	0			6	7		
11.1.1.15	Шиповниковый	100	82,0	0,1	0,2	0	0	14,9	1,2	16,1	0,5	0,8	0,3
		200	164,0	0,2	0,4	0	0	29,8	2,4	32,2	1,0	1,6	0,6
		%с.п. 200		0	0	0	0			9	3		
11.1.1.16	Яблочный	100	88,1	0,5	0,1	0	0	9,9	0,2	10,1	0,2	0,5	0,3
		200	176,2	1,0	0,2	0	0	19,8	0,4	20,2	0,4	1,0	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			6	1		
11.1.2	СОКИ ОВОЩНЫЕ. КОНСЕРВЫ												
11.1.2.1	Морковный	100	84,6	1,1	0,1	0	0	12,4	0,2	12,6	1,0	0,2	0,4
		200	169,2	2,2	0,2	0	0	24,8	0,4	25,2	2,0	0,4	0,8
		%с.п. 200		3	0	0	0			7	7		
11.1.2.2	Свекольный	100	83,4	1,0	0	0	0	14,1	0	14,1	1,0	0,2	0,3
		200	166,8	2,0	0	0	0	28,2	0	28,2	2,0	0,4	0,6
		%с.п. 200		3	0	0	0			8	7		
11.1.2.3	Томатный	100	94,3	1,0	0,1	0	0	2,8	0,1	2,9	0,7	0,5	0,5
		200	188,6	2,0	0,2	0	0	5,6	0,2	5,8	1,4	1,0	1,0
		%с.п. 200		3	0	0	0			2	5		
11.1.3	НАПИТКИ ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ НЕГАЗИРОВАННЫЕ												
11.1.3.1	Яблочно- виноградный. Консервы	100	86,6	0,3	0	0	0	12,2	0,1	12,3	0,2	0,4	0,2
		200	173,2	0,6	0	0	0	24,4	0,2	24,6	0,4	0,8	0,4
		%с.п. 200		1	0	0	0			7	1		

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код	
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал		
6	152	5	12	15	0,2	0	300	50	0,8	0,02	0,04	0,6	0,6	6,0	0	68	11.1.1.11	
12	304	10	24	30	0,4	0	600	100	1,6	0,04	0,08	1,2	1,2	12,0	0	136		
0	9	1	6	3	3			10	16	3	4		6	17		5		
2	120	10	7	18	0,3	0	150	25	0,4	0,01	0,01	0,3	0,3	4,0	0,2 (0,2)**	68	11.1.1.12	
4	240	20	14	36	0,6	0	300	50	0,8	0,02	0,02	0,6	0,6	8,0	0,4 (0,5)**	136		
0	7	2	4	4	4			5	8	1	1		3	11		5		
16	133	40	35	20	0,4	0	50	8	0,4	0,01	0,01	0,2	0,2	85,5	0,2 (0,2)**	41	11.1.1.13	
32	266	80	70	40	0,8	0	100	17	0,8	0,02	0,02	0,4	0,4	171,0	0,4 (0,5)**	82		
1	8	8	18	4	6			2	8	1	1		2	244		3		
8	24	26	15	41	1,6	0	360	60	0,8	0	0,02	0,2	0,2	10,0	0	50	11.1.1.14	
16	48	52	30	82	3,2	0	720	120	1,6	0	0,04	0,4	0,4	20,0	0	100		
1	1	5	8	8	23			12	16	0	2		2	29		4		
1	37	15	5	35	1,4	0	800	133	0,5	0	0,02	0,2	0,2	400,0	0	67	11.1.1.15	
2	74	30	10	70	2,8	0	1600	267	1,0	0	0,04	0,4	0,4	800,0	0	134		
0	2	3	2	7	20			27	10	0	2		2	143		5		
6	120	7	4	7	1,4	0	0	0	0,1	0,01	0,01	0,1	0,2	2,0	0,2 (0,2)**	46	11.1.1.16	
12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4,0	0,4 (0,5)**	92		
0	7	1	2	1	20			0	2	1	1		2	6		4		
СОКИ ОВОЩНЫЕ. КОНСЕРВЫ -																		11.1.2
26	130	19	7	26	0,6	0	2100	350	0,3	0,01	0,02	0,2	0,3	3,0	0	56	11.1.2.1	
52	260	38	14	52	1,2	0	4200	700	0,6	0,02	0,04	0,4	0,6	6,0	0	112		
2	7	4	4	5	9			70	6	1	2		3	9		4		
45	148	19	17	18	0,6	0	0	0	0,1	0	0,04	0,2	0,3	3,0	0	61	11.1.2.2	
90	296	38	34	36	1,2	0	0	0	0,2	0	0,08	0,4	0,6	6,0	0	122		
4	8	4	8	4	9			0	2	0	4		3	9		5		
3	240	7	12	32	0,7	0	300	50	0,4	0,03	0,03	0,3	0,4	10,0	0	18	11.1.2.3	
6	480	14	24	64	1,4	0	600	100	0,8	0,06	0,06	0,6	0,8	20,0	0	36		
0	14	1	6	6	10			10	8	4	3		4	29		1		
НАПИТКИ ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ НЕГАЗИРОВАННЫЕ																		11.1.3
9	73	10	6	10	0,6	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	1,3	0	52	11.1.3.1	
18	146	20	12	20	1,2	0	0	0	0,2	0	0,02	0,2	0,4	2,6	0	104		
1	4	2	3	2	9			0	2	0	1		2	4		4		

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.1.3.2	Яблочно-абрикосовый. Консервы	100	85,0	0,2	0	0	0	13,8	0,2	14,0	0,2	0,4	0,2
		200	170,0	0,4	0	0	0	27,6	0,4	28,0	0,4	0,8	0,4
		%с.п. 200		0	0	0	0			8	1		
11.1.3.3	Яблочно морковный. Консервы	100	83,5	0,3	0	0	0	15,3	0,2	15,5	0,2	0,3	0,2
		200	167,0	0,6	0	0	0	30,6	0,4	31,0	0,4	0,6	0,4
		%с.п. 200		1	0	0	0			8	1		
11.1.3.4	Из плодов шиповника по 2-162	100	86,5	0,2	0,1	0	0	11,8	0,1	11,9	0,8	0,2	0,3
		200	173,0	0,4	0,2	0	0	23,6	0,2	23,8	1,6	0,4	0,6
		%с.п. 200		0	0	0	0			6	5		
11.1.3.5	Коктейль персиковый по 2-164	100	77,1	1,7	1,9	1,2	8	18,4	0,1	18,5	0,1	0,2	0,5
		150	115,6	2,6	2,8	1,8	12	27,6	0,2	27,8	0,2	0,3	0,7
		%с.п. 150		3	3	7	4			8	1		
11.1.3.6	Напиток апельсиновый по 2-160	100	86,5	0,1	0	0	0	13,0	0	13,0	0,2	0,1	0,1
		200	173,0	0,2	0	0	0	26,0	0	26,0	0,4	0,2	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	1		
11.1.3.7	Напиток клюквенный по 2-160	100	86,7	0,1	0	0	0	12,4	0	12,4	0,3	0,4	0,1
		200	173,4	0,2	0	0	0	24,8	0	24,8	0,6	0,8	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	2		
11.1.3.8	Напиток яблочный по 2-160	100	86,2	0,1	0,1	0	0	13,1	0,1	13,2	0,2	0,1	0,1
		200	172,4	0,2	0,2	0	0	26,2	0,2	26,4	0,4	0,2	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	1		
11.1.4	КОМПОТЫ												
11.1.4.1	Компот из абрикосов по 2-122	100	85,2	0,2	0	0	0	13,5	0,1	13,6	0,4	0,3	0,3
		200	170,4	0,4	0	0	0	27,0	0,2	27,2	0,8	0,6	0,6
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	3		
11.1.4.2	Компот из абрикосов. Консервы	100	76,5	0,2	0	0	0	21,4	0,3	21,7	0,6	0,5	0,5
		200	153,0	0,4	0	0	0	42,8	0,6	43,4	1,2	1,0	1,0
		%с.п. 200		0	0	0	0			12	4		
11.1.4.3	Компот из айвы по 2-118	100	85,0	0,1	0,1	0	0	13,5	0,2	13,7	0,6	0,3	0,2
		200	170,0	0,2	0,2	0	0	27,0	0,4	27,4	1,2	0,6	0
		%с.п. 200		0	0	0	0			8	4		
11.1.4.4	Компот из айвы. Консервы	100	76,7	0,4	0,3	0,1	0	18,5	1,2	19,7	2,2	0,4	0,3
		200	153,4	0,8	0,6	0,2	0	37,0	2,4	39,4	4,4	0,8	0,6
		%с.п. 200		1	1	1	0			11	15		
11.1.4.5	Компот вишневый по 2-120	100	85,1	0,2	0,1	0	0	13,8	0	13,8	0,4	0,3	0,1
		200	170,2	0,4	0,2	0	0	27,6	0	27,6	0,8	0,6	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			8	3		

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал	
2	43	7	4	12	0,4	0	300	50	0,3	0	0,01	0,2	0,2	1,1	0	58	11.1.3.2
4	86	14	8	24	0,8	0	600	100	0,6	0	0,02	0,4	0,4	2,2	0	116	
0	2	1	2	2	6			10	6	0	1		2	3		5	
3	39	7	3	30	0,4	0	500	83	0,2	0	0,01	0,2	0,2	0,7	0	68	11.1.3.3
6	78	14	6	60	0,8	0	1000	166	0,4	0	0,02	0,4	0,4	1,4	0	136	
0	2	1	2	6	6			17	4	0	1		2	2		5	
2	4	7	2	1	0,3	0	0	0	0,4	0	0,05	0,1	0,1	55,0	0	50	11.1.3.4
4	8	14	4	2	0,6	0	0	0	0,8	0	0,10	0,2	0,2	110,0	0	100	
0	0	1	1	0	4			0	8	0	6		1	157		4	
31	118	73	9	54	0,3	10	70	22	0,2	0,03	0,10	0,2	0,6	2,0	0	98	11.1.3.5
47	178	110	14	81	0,4	15	105	33	0,3	0,04	0,15	0,3	0,9	3,0	0	147	
2	5	11	4	8	3			3	3	3	8		4	4		6	
2	19	6	2	2	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	4,0	0	53	11.1.3.6
4	38	12	4	4	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	8,0	0	106	
0	1	1	1	0	1			0	2	0	0		0	11		4	
2	13	5	1	1	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	1,2	0	51	11.1.3.7
4	26	10	2	2	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	2,4	0	102	
0	1	1	0	0	1			0	2	0	0		0	3		4	
4	30	5	2	1	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0	1,3	0	54	11.1.3.8
8	60	10	4	2	0,6	0	0	0	0,2	0	0	0	0	2,6	0	108	
0	2	1	1	0	4			0	2	0	0		0	4		4	
КОМПОТЫ																	11.1.4
2	62	9	2	5	0,1	0	240	40	0,2	0	0,01	0,1	0,1	0,9	0	56	11.1.4.1
4	124	18	4	10	0,2	0	480	80	0,4	0	0,02	0,2	0,2	1,8	0	112	
0	4	2	1	1	1			8	4	0	1		1	2		4	
2	183	10	6	8	0,5	0	1200	200	0,3	0,02	0,04	0,4	0,4	3,0	0	89	11.1.4.2
4	366	20	12	16	1,0	0	2400	400	0,6	0,04	0,08	0,8	0,8	6,0	0	178	
0	10	2	3	2	7			40	6	3	4		4	9		7	
4	29	9	4	5	0,6	0	60	10	0,2	0	0	0	0	2,0	0	56	11.1.4.3
8	58	18	8	10	1,2	0	120	20	0,4	0	0	0	0	4,0	0	112	
0	2	2	2	1	9			2	4	0	0		0	6		4	
9	102	16	10	17	2,1	0	140	23	0,3	0,01	0,01	0,1	0,2	4,0	0	82	11.1.4.4
18	204	32	20	34	4,2	0	280	46	0,6	0,02	0,02	0,2	0,4	8,0	0	164	
1	6	3	5	3	30			5	6	1	1		2	11		7	
5	52	11	6	6	0,1	0	20	3	0,1	0,01	0,01	0,1	0,1	1,2	0	57	11.1.4.5
10	104	22	12	12	0,2	0	40	6	0,2	0,02	0,02	0,2	0,2	2,4	0	114	
0	3	2	3	1	1			1	2	1	1		1	3		5	

Напитки

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.1.4.6	Компот из вишни. Консервы	100	72,0	0,6	0,3	0,1	0	23,7	0	23,7	1,8	1,3	0,3
		200	144,0	1,2	0,6	0,2	0	47,4	0	47,4	3,6	2,6	0,6
		%с.п. 200		2	1	1	0			13	12		
11.1.4.7	Компот грушевый по 2-118	100	85,5	0,1	0,1	0	0	13,3	0,1	13,4	0,6	0,2	0,1
		200	171,0	0,2	0,2	0	0	26,6	0,2	26,8	1,2	0,4	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	4		
11.1.4.8	Компот из груш. Консервы	100	79,0	0,2	0,2	0	0	17,8	0,3	18,1	2,1	0,2	0,2
		200	158,0	0,4	0,4	0	0	35,6	0,6	36,2	4,2	0,4	0,4
		%с.п. 200		0	0	0	0			10	14		
11.1.4.9	Компот из крыжовника и черной смородины по 2-124	100	83,7	0,3	0,1	0	0	13,9	0	13,9	1,2	0,5	0,3
		200	167,4	0,6	0,2	0	0	27,8	0	27,8	2,4	1,0	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			8	8		
11.1.4.10	Компот персиковый по 2-122	100	77,4	0,2	0	0	0	21,6	0,2	21,8	0,4	0,1	0,1
		200	154,8	0,4	0	0	0	43,2	0,4	43,6	0,8	0,2	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			12	3		
11.1.4.11	Компот из персиков. Консервы	100	76,5	0,3	0	0	0	21,3	0,3	21,6	1,0	0,3	0,3
		200	153,0	0,6	0	0	0	42,6	0,6	43,2	2,0	0,6	0,6
		%с.п. 200		1	0	0	0			12	7		
11.1.4.12	Компот черешневый по 2-120	100	85,2	0,2	0,1	0	0	14,0	0	14,0	0,2	0,2	0,1
		200	170,4	0,4	0,2	0	0	28,0	0	28,0	0,4	0,4	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			8	1		
11.1.4.13	Компот из черешни. Консервы	100	76,8	0,5	0,2	0	0	20,6	0	20,6	1,1	0,4	0,4
		200	153,6	1,0	0,4	0	0	41,2	0	41,2	2,2	0,8	0,8
		%с.п. 200		1	0	0	0			11	7		
11.1.4.14	Компот яблочный по 2-118	100	85,5	0,1	0,1	0	0	13,4	0,2	13,6	0,4	0,2	0,1
		200	171,0	0,2	0,2	0	0	26,8	0,4	27,2	0,8	0,4	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	3		
11.1.4.15	Компот из яблок. Консервы	100	75,0	0,2	0,2	0	0	22,0	0,3	22,3	1,7	0,4	0,2
		200	150,0	0,4	0,4	0	0	44,0	0,6	44,6	3,4	0,8	0,4
		%с.п. 200		0	0	0	0			12	11		
11.1.4.16	Яблоки в сиропе. Консервы	100	85,8	0,2	0,1	0	0	11,3	0,2	11,5	1,7	0,5	0,2
		200	171,6	0,4	0,2	0	0	22,6	0,4	23,0	3,4	1,0	0,4
		%с.п. 200		0	0	0	0			6	11		

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код	
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал		
10	108	10	8	17	0,4	0	100	17	0,2	0,02	0,02	0,2	0,3	2,0	0	101	11.1.4.6	
20	216	20	16	34	0,8	0	200	34	0,4	0,04	0,04	0,4	0,6	4,0	0	202		
1	6	2	4	3	6			3	4	3	2		3	6		8		
4	32	8	3	3	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	0	55	11.1.4.7	
8	64	16	6	6	1,0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0,8	0	110		
0	2	2	1	1	7			0	2	0	0		0	1		4		
1	86	9	3	10	0,3	0	0	0	0,2	0,01	0,01	0,1	0,1	2,0	0	74	11.1.4.8	
2	172	18	6	20	0,6	0	0	0	0,4	0,02	0,02	0,2	0,2	4,0	0	148		
0	5	2	1	2	4			0	4	1	1		1	6		6		
8	92	9	6	9	0,4	0	30	5	0,2	0,01	0,01	0,1	0,1	13,0	0	58	11.1.4.9	
16	184	18	12	18	0,8	0	60	10	0,4	0,02	0,02	0,2	0,2	26,0	0	116		
1	5	2	3	2	6			1	4	1	1		1	37		5		
7	73	8	4	7	0,2	0	80	13	0,2	0,01	0,01	0,1	0,1	0,9	0	88	11.1.4.10	
14	146	16	8	14	0,4	0	160	27	0,4	0,02	0,02	0,2	0,2	1,8	0	176		
1	4	1	2	1	1			3	4	1	1		1	3		7		
7	158	8	6	20	0,6	0	200	33	0,4	0,02	0,03	0,6	0,6	4,0	0	88	11.1.4.11	
14	316	16	12	40	1,2	0	400	66	0,8	0,04	0,06	1,2	1,2	8,0	0	176		
1	9	1	3	4	9			7	8	3	3		6	11		7		
4	47	11	6	6	0,4	0	20	3	0,1	0	0	0,1	0,1	1,2	0	58	11.1.4.12	
8	94	22	12	12	0,8	0	40	6	0,2	0	0	0,2	0,2	2,4	0	116		
0	3	2	3	1	6			1	2	0	0		1	3		5		
7	168	24	17	20	1,3	0	40	7	0,2	0,01	0,01	0,3	0,3	3,0	0	87	11.1.4.13	
14	336	48	34	40	2,6	0	80	14	0,4	0,02	0,02	0,6	0,6	6,0	0	174		
1	10	5	8	4	19			1	4	1	1		3	9		7		
5	48	6	2	2	0,4	0	10	2	0	0,01	0	0,1	0,1	2,7	0	55	11.1.4.14	
10	96	12	4	4	0,8	0	20	4	0	0,02	0	0,2	0,2	5,4	0	110		
0	3	1	1	0	6			0	0	1	0		1	8		4		
1	45	10	5	6	0,2	0	0	0	0,1	0,01	0,02	0,2	0,2	1,8	0	93	11.1.4.15	
2	90	20	10	12	0,4	0	0	0	0,2	0,02	0,04	0,4	0,4	3,6	0	186		
0	3	2	2	1	3			0	2	1	2		2	5		7		
1	49	8	3	8	0,9	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,1	1,4	0	48	11.1.4.16	
2	98	16	6	16	1,8	0	0	0	0,2	0	0,02	0,2	0,2	2,8	0	96		
0	3	2	2	2	13			0	2	0	1		1	4		4		

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.1.5	КИСЕЛИ												
11.1.5.1	Кисель из вишневого сока по 2-132	100	80,2	0,2	0	0	0	14,9	4,0	18,9	0,1	0,5	0,1
		200	160,4	0,4	0	0	0	29,8	8,0	37,8	0,2	1,0	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			10	1		
11.1.5.2	Кисель из клюквы по 2-126	100	86,2	0	0	0	0	9,6	3,4	13,0	0,4	0,3	0,1
		200	172,4	0	0	0	0	19,2	6,8	26,0	0,8	0,6	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			7	3		
11.1.5.3	Кисель из кураги по 2-130	100	84,2	0,4	0	0	0	9,2	3,7	12,9	1,8	0,3	0,4
		200	168,4	0,8	0	0	0	18,4	7,4	25,8	3,6	0,6	0,8
		%с.п. 200		1	0	0	0			7	12		
11.1.5.4	Кисель из сливового варенья по 2-134	100	84,0	0,1	0	0	0	12,7	2,8	15,5	0,1	0,2	0,1
		200	168,0	0,2	0	0	0	25,4	5,6	31,0	0,2	0,4	0,2
		%с.п. 200			0	0	0			8	1		
11.1.5.5	Кисель из сушеных яблок по 2-130	100	82,4	0,1	0	0	0	13,3	3,0	16,3	0,9	0,2	0,1
		200	164,8	0,2	0	0	0	26,6	6,0	32,6	1,8	0,4	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			9	6		
11.1.5.6	Кисель из яблок по 2-128	100	75,5	0,1	0,1	0	0	11,0	12,7	23,7	0,3	0,2	0,1
		200	151,0	0,2	0,2	0	0	22,0	25,4	47,4	0,6	0,4	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			13	2		
11.1.6	КВАС												
11.1.6.1	Хлебный	100	93,4	0,2	0	0	0	5,0	0,2	5,2	0,1	0,3	0,2
		200	186,8	0,4	0	0	0	10,0	0,4	10,4	0,2	0,6	0,4
		%с.п. 200		0	0	0	0			3	1		
11.1.7	ЧАЙ												
11.1.7.1	Чай с сахаром по 2-154	100	92,8	0,1	0	0	0	7,0	0	7,0	0	0	0,1
		200	185,6	0,2	0	0	0	14,0	0	14,0	0	0	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			4	0		
11.1.7.2	Чай с лимоном по 2-154	100	92,7	0,1	0	0	0	6,8	0	6,8	0,1	0,2	0,1
		200	185,4	0,2	0	0	0	13,6	0	13,6	0,2	0,4	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			4	1		
11.1.7.3	Чай с молоком по 2-154	100	90,1	0,7	0,8	0,5	3	8,2	0	8,2	0	0	0,2
		200	180,2	1,4	1,6	1,0	6	16,4	0	16,4	0	0	0,4
		%с.п. 200		2	2	4	2			4	0		

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал	
КИСЕЛИ																	11.1.5
3	76	11	3	9	0,1	0	20	3	0,1	0	0,01	0,1	0,1	2,2	0	78	11.1.5.1
6	152	22	6	18	0,2	0	40	6	0,2	0	0,02	0,2	0,2	4,4	0	156	
0	4	2	2	2	1			1	2	0	1		1	6		6	
2	11	6	1	3	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,9	0	53	11.1.5.2
4	22	12	2	6	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0	1,8	0	106	
0	1	1	0	1	1			0	2	0	0		0	3		4	
3	145	16	8	13	0,3	0	20	3	0,5	0,01	0,02	0,2	0,3	0,2	0	54	11.1.5.3
6	290	32	16	26	0,6	0	40	6	1,0	0,02	0,04	0,4	0,6	0,4	0	108	
0	8	3	4	3	4			1	10	1	2		2	1		4	
1	14	8	2	4	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0	63	11.1.5.4
2	28	16	4	8	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,4	0	126	
0	1	2	1	1	1			0	0	0	0		1	1		5	
12	30	9	2	5	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	1,4	0	66	11.1.5.5
24	60	18	4	10	0,6	0	0	0	0,2	0	0	0	0,2	2,8	0	132	
1	2	2	1	1	4			0	2	0	0		1	4		5	
5	36	6	2	3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,1	1,5	0	97	11.1.5.6
10	72	12	4	6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0,2	3,0	0	194	
0	2	1	1	1	4			0	0	0	0		1	4		8	
КВАС																	11.1.6
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0,2	0,04	0,05	0,7	0,7	0	0,6 (0,8)**	27	11.1.6.1
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0,4	0,08	0,10	1,4	1,4	0	1,2 (1,5)**	54	
								0	4	5	6		7	0		2	
ЧАЙ																	11.1.7
1	12	6	3	4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	11.1.7.1
2	24	12	6	8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56	
0	1	1	2	1	6			0	0	0	0		0	0		2	
2	17	8	3	4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0	28	11.1.7.2
4	34	16	6	8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	56	
0	1	2	2	1	6			0	0	0	0		0	3		2	
13	48	33	6	25	0,4	0	0	0	0	0,01	0,04	0	0,1	0,3	0	43	11.1.7.3
26	96	66	12	50	0,8	0	0	0	0	0,02	0,08	0	0,2	0,6	0	86	
1	3	7	3	5	6			0	0	1	4		1	1		3	

Напитки

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.1.8	КОФЕ												
11.1.8.1	Кофе жареный в зернах	100	4,7	13,9	14,4	5,7	0	2,8	–	29,5	22,2	9,2	6,2
11.1.8.2	Кофе черный (без сахара) по 2-154	100	98,7	0,2	0,5	0,2	0	0,1	0,1	0,2	0	0,3	0,1
		200	197,4	0,4	1,0	0,4	0	0,2	0,2	0,4	0	0,6	0,2
		%с.п. 200		0	1	2	0			0	0		
11.1.8.3	Кофе на молоке по 2-154	100	86,6	0,7	1,0	0,4	2	11,2	0	11,2	0	0,3	0,2
		200	173,2	1,4	2,0	0,8	4	22,4	0	22,4	0	0,6	0,4
		%с.п. 200		2	2	3	1			6	0		
11.1.8.4	Кофе на сгущенном молоке по 2-154	100	87,0	0,7	0,9	0,4	2	10,9	0	10,9	0	0,3	0,2
		200	174,0	1,4	1,8	0,8	4	21,8	0	21,8	0	0,6	0,4
		%с.п. 200		2	2	3	1			6	0		
11.1.9	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ												
11.1.9.1	«Боржоми»	100	99,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6
		200	198,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			0	0		
11.1.9.2	«Нарзан»	100	99,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3
		200	199,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6
		%с.п. 200		0	0	0	0			0	0		
11.1.9.3	«Ессентуки № 4»	100	99,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9
		200	198,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8
		%с.п. 200		0	0	0	0			0	0		
11.1.10	НАПИТКИ ГАЗИРОВАННЫЕ												
11.1.10.1	На citrusовых настоях	100	91,9	0	0	0	0	7,5	0	7,5	0	0,1	0,1
		200	183,8	0	0	0	0	15,0	0	15,0	0	0,2	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			4	0		
11.1.10.2	На плодово-ягодных настоях	100	88,0	0	0	0	0	9,5	0	9,5	0	1,8	0,1
		200	176,0	0	0	0	0	19,0	0	19,0	0	3,6	0,2
		%с.п. 200		0	0	0	0			5	0		
11.1.10.3	На эссенциях («Кока-кола», «Пепси-кола», «Байкал» и др.)	100	90,0	0	0	0	0	8,7	0	8,7	0	1,2	0,1
		200	180,0	0	0	0	0	17,4	0	17,4	0	2,4	0,2
				0	0	0	0			5	0		

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	B ₁	B ₂	PP	НЭ	C	Алк	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал	
КОФЕ																	11.1.8
40	2010	147	200	198	5,3	0	0	0	2,7	0,07	0,20	17,0	19,7	0	0	331	11.1.8.1
0	38	5	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0,6	0	0	7	11.1.8.2
0	76	10	0	14	0	0	0	0	0	0	0	1,2	1,2	0	0	14	
0	2	1	0	1	0			0	0	0	0		6	0		1	
0	51	17	0	25	0	0	0	0	0	0,01	0,04	0,5	0,8	0,2	0	58	11.1.8.3
0	102	34	0	50	0	0	0	0	0	0,02	0,08	1,0	1,6	0,4	0	116	
0	3	3	0	5	0			0	0	1	4		8	1		5	
0	49	18	0	24	0	0	0	0	0	0,01	0,04	0,5	0,8	0,1	0	55	11.1.8.4
0	98	36	0	48	0	0	0	0	0	0,02	0,08	1,0	1,6	0,2	0	110	
0	3	4	0	5	0			0	0	1	4		8	0		4	
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ																	11.1.9
120	3	35	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11.1.9.1
240	6	70	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	0	7	2	0	0			0	0	0	0		0	0		0	
20	2	60	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11.1.9.2
40	4	120	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	0	12	8	0	0			0	0	0	0		0	0		0	
290	2	15	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11.1.9.3
580	4	30	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24	0	3	4	0	0			0	0	0	0		0	0		0	
НАПИТКИ ГАЗИРОВАННЫЕ																	11.1.10
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4 (0,5)**	33	11.1.10.1
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8 (1,0)**	66	
								0	0	0	0		0	0		3	
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3 (0,4)**	46	11.1.10.2
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6 (0,8)**	92	
								0	0	0	0		0	0		4	
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	11.1.10.3
-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	76	
								0	0	0	0		0	0		3	

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.2	НАПИТКИ АЛКОГОЛЬНЫЕ												
11.2.1	ПИВО												
11.2.1.1	Пиво светлое, с долей сухих в-в в исходном сусле 11%	100	91,0	0,3	0	0	0	-	-	4,6	-	0,1	0,1
		500	455,0	1,5	0	0	0	-	-	23,0	-	0,5	0,5
		%с.п. 500		2	0	0	0			6			
11.2.1.2	Пиво светлое, с долей сухих в-в в исходном сусле 20%	100	85,0	0,4	0	0	0	-	-	7,6	-	0,2	0,2
		500	425,0	2,0	0	0	0	-	-	38,0	-	1,0	1,0
		%с.п. 500		3	0	0	0			10			
11.2.1.3	Пиво темное, с долей сухих в-в в исходном сусле 13%	100	90,0	0,3	0	0	0	-	-	5,7	-	0,2	0,2
		500	450,0	1,5	0	0	0	-	-	28,5	-	1,0	1,0
		%с.п. 500		2	0	0	0			8			
11.2.1.4	Пиво темное, с долей сухих в-в в исходном сусле 20%	100	85,0	0,4	0	0	0	-	-	8,7	-	0,2	0,3
		500	425,0	2,0	0	0	0	-	-	43,5	-	1,0	1,5
		%с.п. 500		3	0	0	0			12			
11.2.2	ВИНА ВИНОГРАДНЫЕ												
11.2.2.1	Вина сухие белые и красные (в т. ч. шампанское)	100	88,2	0,2	0	0	0	0,3	0	0,3	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.2	Вина полусухие белые и красные (в т. ч. шампанское)	100	85,1	0,3	0	0	0	2,5	0	2,5	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.3	Вина полусладкие белые и красные (в т. ч. шампанское)	100	82,7	0,2	0	0	0	5,0	0	5,0	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.4	Вина сладкие белые и красные (в т. ч. шампанское)	100	79,7	0,2	0	0	0	8,0	0	8,0	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.5	Вина крепкие	100	69,2	0,4	0	0	0	12,0	0	12,0	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.6	Вина полудесертные	100	72,2	0,4	0	0	0	12,0	0	12,0	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.7	Вина десертные	100	64,1	0,5	0	0	0	20,0	0	20,0	1,6*	0,6***	0,3
11.2.2.8	Вина ликерные	100	54,1	0,5	0	0	0	30,0	0	30,0	1,6*	0,6***	0,3
11.2.3	НАСТОЙКИ												
11.2.3.1	Настойка горькая "Русский сувенир"	100	67,1	0	0	0	0	6,4	0	6,4	0,1*	0	0,1

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал	
НАПИТКИ АЛКОГОЛЬНЫЕ																	11.2
ПИВО																	11.2.1
15	40	9	8	12	0,1	0	0	0	0	0,01	0,05	0,7	0,8	0	3,2 (4,0)**	42	11.2.1.1
75	200	45	40	60	0,5	0	0	0	0	0,05	0,25	3,5	4,0	0	16,0	210	
3	6	4	10	6	4			0	0	3	13		20	0		8	
30	80	18	16	18	0,1	0	0	0	0	0,01	0,05	0,7	0,9	0	6,2 (7,9)**	75	11.2.1.2
150	400	90	80	90	0,5	0	0	0	0	0,05	0,25	3,5	4,5	0	31,0	375	
6	12	9	20	9	4			0	0	3	13		22			15	
20	60	13	12	18	0,1	0	0	0	0	0,01	0,05	0,7	0,8	0	3,4 (4,3)**	48	11.2.1.3
100	300	65	60	90	0,5	0	0	0	0	0,05	0,25	3,5	4,0	0	17,0	240	
4	9	6	15	9	4			0	0	3	13		20			10	
40	100	25	20	20	0,1	0	0	0	0	0,01	0,05	0,7	0,9	0	5,4 (6,8)**	74	11.2.1.4
200	500	125	100	100	0,5	0	0	0	0	0,05	0,25	3,5	4,5	0	27,0	370	
8	14	12	25	10	4			0	0	3	13		22	0		15	
ВИНА ВИНОГРАДНЫЕ																	11.2.2
10	60	18	10	10	0,5	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	8,8 (11,0)**	64	11.2.2.1
10	50	15	10	10	0,4	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	9,6 (12,0)**	78	11.2.2.2
10	50	15	10	10	0,4	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	9,6 (12,0)**	88	11.2.2.3
10	50	15	10	10	0,4	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	9,6 (12,0)**	100	11.2.2.4
15	150	15	20	30	0,8	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	15,9 (20,0)**	163	11.2.2.5
17	160	20	25	35	1,1	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,1	0	12,9 (16,0)**	140	11.2.2.6
17	160	20	25	35	1,1	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,2	0	12,9 (16,0)**	172	11.2.2.7
17	160	20	25	35	1,1	0	0	0	0	0	0,01	0,1	0,2	0	12,9 (16,0)**	212	11.2.2.8
НАСТОЙКИ																	11.2.3
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,7 (40,0)**	248	11.2.3.1

ТАБЛИЦА 11

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
11.2.4	НАЛИВКИ												
11.2.4.1	Наливка «Сливянка»	100	56,7	0	0	0	0	28,0	0	28,0	0,2*	0,4	0,1
11.2.5	ЛИКЕРЫ												
11.2.5.1	Ликер Вишневый»	100	38,7	0	0	0	0	40,0	0	40,0	1,4*	0	0,1
11.2.6	КОНЬЯК												
11.2.6.1	Коньяк ординарный «три звездочки»	100	65,0	0	0	0	0	1,5	0	1,5	0,1*	0	0,1
11.2.7	ВОДКА												
11.2.7.1	Водка	100	66,2	0	0	0	0	0,1	0	0,4	0	0	0,1

* Дубильные, красящие и подобные вещества, не имеющие пищевой и энергетической ценности

** Алкоголь в % объема

*** В основном винная кислота, не имеющая пищевой и энергетической ценности

НАПИТКИ

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	Алк	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	%	ккал	
НАЛИВКИ																	11.2.4
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14,6 (18,0)**	215	11.2.4.1
ЛИКЕРЫ																	11.2.5
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19,8 (25,0)**	299	11.2.5.1
КОНЬЯК																	11.2.6
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,3 (40,0)**	239	11.2.6.1
ВОДКА																	11.2.7
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,3 (40,0)**	235	11.2.7.1

ТАБЛИЦА 12

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
12	Таблица 12. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСА												
12.1	ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ												
12.1.1	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	100	74,0	12,7	2,7	0,5	260*	8,5	0	8,5	0	0	2,1
12.1.2	Соль поваренная пищевая	100	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	99,8
12.1.3	Винный уксус (3%)	100	97,0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,0	0
12.1.4	Желатин	100	10,0	87,2	0,4	0	0	0	0,7	0,7	0	0	1,7
12.1.5	Отруби пшеничные	100	15,0	16,0	3,8	0,8	0	5,0	11,6	16,6	43,6	0	5,0
12.2	УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСОВЫХ СВОЙСТВ БЛЮД												
12.2.1	Соус красный основной по 2-74	100	88,5	1,1	2,0	0,6	0	3,2	3,0	6,2	0,5	0,1	1,6
		50	44,2	0,6	1,0	0,3	0	1,6	1,5	3,1	0,2	0	0,8
		%с.п. 50		1	1	1	0			1	1		
12.2.2	Соус белый основной по 2-82	100	89,1	1,0	4,1	0,9	0	0,4	3,4	3,8	0,4	0	1,6
		50	44,6	0,5	2,0	0,4	0	0,2	1,7	1,9	0,2	0	0,8
		%с.п. 50		1	2	2	0			0	1		
12.2.3	Соус грибной по 2-96	100	85,1	1,2	6,2	0,1	0	2,1	2,7	4,8	1,4	0	1,3
		50	42,6	0,6	3,1	0,0	0	1,0	1,4	2,4	0,7	0	0,6
		%с.п. 50		1	4	0	0			1	2		
12.2.4	Соус луковый по 2-76	100	84,8	1,3	4,8	0,5	0	4,0	2,1	6,1	1,0	0,6	1,4
		50	42,4	0,6	2,4	0,2	0	2,0	1,0	3,0	0,5	0,3	0,7
		%с.п. 50		1	3	1	0			1	2		
12.2.5	Соус майонез со сметаной по 2-102	100	61,3	2,8	31,9	11,2	92	3,3	0	3,3	0	0,6	0,1
		50	30,6	1,4	16,0	5,6	46	1,6	0	1,6	0	0,3	0
		%с.п. 50		2	19	22	15			0	0		
12.2.6	Соус молочный по 2-92	100	84,2	2,0	5,2	3,2	13	3,4	3,7	7,1	0,2	0,1	1,2
		50	42,1	1,0	2,6	1,6	6	1,7	1,9	3,6	0,1	0	0,6
		%с.п. 50		1	3	6	2			1	0		
12.2.7	Соус польский по 2-98	100	86,6	2,6	6,1	3,0	101	0,6	2,4	3,0	0,2	0,2	1,3
		50	43,3	1,3	3,0	1,5	50	0,3	1,2	1,5	0,1	0,1	0,6
		%с.п. 50		2	4	6	17			0	0		
12.2.8	Соус сметанный по 2-94	100	85,7	1,9	5,2	3,0	20	0,8	4,9	5,7	0,3	0,2	1,0
		50	42,8	1,0	2,6	1,5	10	0,4	2,4	2,8	0,2	0,1	0,5
		%с.п. 50		1	3	6	3			1	1		
12.2.9	Соус клюквенный по 2-112	100	86,9	0	0	0	0	10,6	2,0	12,6	0,2	0,3	0
		50	43,4	0	0	0	0	5,3	1,0	6,3	0,1	0,2	0
		%с.п. 50		0	0	0	0			2	0		

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСА

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
Таблица 12. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСА																12
<i>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ</i>																12.1
21	590	27	51	400	3,2	0	0	0	0,8	0,60	0,68	11,4	14,3	0	109	12.1.1
38710	9	368	22	75	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12.1.2
1	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	12.1.3
11	1	700	80	300	2,0	0	0	0	–	–	–	–	–	–	355	12.1.4
8	1260	150	448	950	14,0	0	0	0	10,4	0,75	0,26	10,5	13,5	0	165	12.1.5
<i>УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСОВЫХ СВОЙСТВ БЛЮД</i>																12.2
386	45	17	11	81	0,4	0	720	120	0,6	0,02	0,02	0,3	0,3	0,7	48	12.2.1
193	22	8	6	40	0,2	0	360	60	0,3	0,01	0,01	0,2	0,2	0,4	24	
8	1	1	2	4	1			6	3	1	1		1	1	1	
411	25	14	6	83	0,2	0	0	0	1,2	0,01	0,02	0,2	0,2	0	56	12.2.2
206	12	7	3	42	0,1	0	0	0	0,6	0	0,01	0,1	0,1	0	28	
9	0	1	1	4	1			0	6	0	1		0	0	1	
382	98	15	5	31	0,9	0	0	0	2,0	0,02	0,09	1,1	1,3	0,8	82	12.2.3
191	49	8	2	16	0,4	0	0	0	1,0	0,01	0,04	0,6	0,6	0,4	41	
8	1	1	0	2	3			0	10	1	2		3	1	2	
327	62	18	10	70	0,4	0	530	88	1,2	0,02	0,02	0,2	0,3	1,3	75	12.2.4
164	31	9	5	35	0,2	0	265	44	0,6	0,01	0,01	0,1	0,2	0,6	38	
7	1	1	1	4	1			4	6	1	1		1	1	1	
149	92	73	9	59	0,4	120	50	128	7,5	0,03	0,10	0,1	0,6	0	312	12.2.5
74	46	36	4	30	0,2	60	25	64	3,8	0,02	0,05	0	0,3	0	156	
3	1	4	1	3	1			6	38	1	3		2	0	6	
322	82	64	9	50	0,2	40	30	45	0,2	0,03	0,08	0,2	0,5	0	84	12.2.6
161	41	32	4	25	0,1	20	15	22	0,1	0,02	0,04	0,1	0,2	0	42	
7	1	3	1	2	1			2	1	1	2		1	0	1	
382	69	24	6	66	0,5	140	140	163	0,3	0,03	0,09	0,2	0,7	2,7	78	12.2.7
191	34	12	3	33	0,2	70	70	82	0,2	0,02	0,04	0,1	0,4	1,4	39	
8	1	1	1	3	1			8	2	1	2		2	2	2	
325	68	29	6	46	0,2	30	60	40	0,2	0,03	0,04	0,2	0,4	0	78	12.2.8
162	34	14	3	23	0,1	15	30	20	0,1	0,02	0,02	0,1	0,2	0	39	
7	1	1	1	2	1			2	1	1	1		1	0	2	
2	10	2	0	2	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	51	12.2.9
1	5	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	26	
0	0	0	0	0	0			0	0	0	0		0	1	1	

Улучшители
вкуса

ТАБЛИЦА 12

Код	Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	МДС	Кр	Угл	ПВ	ОК	Зола
			%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%
12.2.10	Соус томатный по 2-84	100	82,8	1,7	4,5	0,1	0	5,2	2,6	7,8	0,7	0,5	2,0
		50	41,4	0,8	2,2	0	0	2,6	1,3	3,9	0,4	0,2	1,0
		%с.п. 50		1	3	0	0			1	1		
12.2.11	Соус черносмородиновый по 2-110	100	29,3	0,3	0,1	0	0	67,4	0,2	67,6	1,6	0,8	0,3
		50	14,6	0,2	0	0	0	33,7	0,1	33,8	0,8	0,4	0,2
		%с.п. 50		0	0	0	0			9	3		
12.2.12	Соус с хреном по 2-104	100	88,4	0,7	0,1	0	0	3,3	0,9	4,2	2,1	2,2	2,3
		50	44,2	0,4	0	0	0	1,7	0,4	2,1	1,0	1,1	1,2
		%с.п. 50		0	0	0	0			1	3		
12.2.13	Заправка для салата по 2-106	100	67,9	0	23,3	2,6	0	4,8	0	4,8	0	2,1	1,9
		50	34,0	0	11,6	1,3	0	2,4	0	2,4	0	1,0	1,0
		%с.п. 50		0	14	5	0			1	0		
12.2.14	Маринад овощной без томата по 2-106	100	73,2	1,2	9,1	1,0	0	9,0	1,5	10,5	2,3	1,8	1,9
		50	36,6	0,6	4,6	0,5	0	4,5	0,7	5,2	1,2	0,9	1,0
		%с.п. 50		1	6	2	0			1	4		
12.2.15	Горчица столовая по 2-108	100	63,9	9,9	5,3	0,5	0	9,9	2,8	12,7	1,7	1,7	4,8
12.2.16	Порошок горчичный	100	7,3	37,1	11,1	0,9	0	21,6	11,0	32,6	5,9	0	6,0

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСА

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	В ₁	В ₂	РР	НЭ	С	ЭЦ	Код
мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мкг%	мкг%	мкг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	мг%	ккал	
450	195	20	7	91	0,7	0	1010	168	1,6	0,02	0,02	0,3	0,6	2,8	80	12.2.10
225	98	10	4	46	0,4	0	505	84	0,8	0,01	0,01	0,2	0,3	1,4	40	
9	3	1	1	5	3			8	8	1	1		2	2	2	
12	122	14	11	11	0,1	0	30	5	0,2	0,01	0,01	0,1	0,1	27,5	275	12.2.11
6	61	7	6	6	0	0	15	2	0,1	0	0	0	0	13,8	138	
0	2	1	2	1	0			0	1	0	0		0	20	6	
773	167	41	11	38	0,6	0	0	0	0	0,02	0,03	0,1	0,2	15,9	27	12.2.12
386	84	20	6	19	0,3	0	0	0	0	0,01	0,02	0	0,1	8,0	14	
16	2	2	1	2	2			0	0	1	1		0	11	1	
722	0	7	0	0	0,1	0	0	0	9,8	0	0	0	0	0	235	12.2.13
361	0	4	0	0	0	0	0	0	4,9	0	0	0	0	0	118	
15	0	0	0	0	0			0	49	0	0		0	0	5	
382	181	49	32	53	0,7	0	8830	1472	4,3	0,05	0,05	0,7	0,8	2,8	134	12.2.14
191	90	24	16	26	0,4	0	4415	736	2,2	0,02	0,02	0,4	0,4	1,4	67	
8	3	2	4	3	2			74	22	1	1		2	2	3	
1267	222	110	122	213	10,8	0	8	1	2,2	0,08	0,19	–	1,7	0	143	12.2.15
67	828	365	453	797	40,0	0	30	5	4,2	0,30	0,70	–	6,4	0	378	12.2.16

ПОТЕРИ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ТЕПЛОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ [6]

В таблице 13 приведены средние данные по величинам потерь основных пищевых веществ продуктов при мойке, резке, тепловой кулинарной обработке, приведенные в соответствие со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (М., 1981).

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.)

Таблица 13. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при основных процессах кулинарной обработки блюд и кулинарных изделий, %

Блюдо, изделие, продукт, технологический процесс	Масса	Вода	Белки	Жиры	Углеводы		Клетчатка	Органические кислоты	Зола	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность	
					моно- и дисахариды	Крахмал				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	β-каротин	В ₁	В ₂	PP	С		
																						граммы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Холодные блюда (мойка, нарезка свежих овощей, зелени, плодов, ягод)																						
Лук зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	10	10	10	25	-
Капуста, морковь, редис, редька, свекла	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	30	-
Перец сладкий, томаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	10	-
Огурцы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	50	-
Зелень, петрушка, салат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	10	10	10	25	-
Апельсин, арбуз, дыня, лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	15	-
Яблоки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	30	-
Ягоды	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	10	-
Супы (приготовление)																						
Борщ	19	21	6	5	-2	33	0	21	0	0	0	0	0	0	0	-	15	15	10	10	45	4
Борщ с капустой и картофелем	22	24	6	5	-10	32	0	25	0	0	0	0	0	0	0	-	15	12	15	13	50	3
Борщ из полуфабрикатов	10	11	3	3	-2	26	0	22	0	0	0	0	0	0	0	-	10	10	10	10	42	7
Щи	17	17	8	4	-9	25	0	20	0	0	0	0	0	0	0	-	15	10	15	10	40	4
Щи зеленые	19	21	6	5	-42	21	0	25	0	0	0	0	0	0	0	-	15	12	15	13	50	3

23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Тыква	18	19	5	4	8	15	43	0	10	10	12	8	4	4	9	9	9	5	9	9	18	19

Припускание																						
Брюква, морковь, репа	25	28	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	3	3	5	10	10	10	45
Кабачки, тыква	22	21	7	8	15	—	0	11	10	10	9	5	5	9	9	9	9	10	22	9	15	34
Капуста белокочанная	28	28	7	9	21	5	0	10	8	8	9	4	3	7	6	6	—	10	22	10	13	14
Овощи в молочном или сметанном соусе	20	22	4	4	5	1	0	3	9	9	9	6	7	9	5	6	—	5	20	12	15	40

Тушение																						
Капуста белокочанная свежая	28	30	17	11	6	40	3	46	10	6	15	5	10	10	9	8	—	8	37	28	24	68
Капуста белокочанная квашеная	18	18	17	11	16	59	3	40	10	10	15	5	10	10	10	—	—	24	27	23	24	88
Капуста белокочанная с грибами	37	40	14	13	45	6	0	38	19	29	21	12	8	8	6	—	—	8	39	30	26	71
Грибы с картофелем	43	48	14	14	30	10	0	43	29	28	30	28	21	19	24	—	—	8	29	21	18	70
Морковь с рисом	11	13	3	3	3	2	5	5	3	3	3	2	1	2	2	—	—	5	25	17	16	60
Рагу из овощей	24	27	5	7	10	8	4	10	10	6	10	6	10	9	12	—	—	7	28	16	15	62
Свекла в сметане или соусе	23	26	4	3	8	6	2	6	13	16	12	18	20	16	5	2	4	13	9	11	88	6

Пассерование																						
Брюква	33	41	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	—	—	8	10	10	5	70
Лук репчатый	35	43	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	—	—	10	30	25	25	50
Морковь	41	49	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	—	—	5	15	12	18	65
Петрушка	45	57	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	—	—	10	10	5	5	50
Реза	33	40	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	—	—	7	10	10	10	70
Сельдерей	45	55	2	10	3	0	0	0	3	6	3	2	3	2	2	—	—	10	15	10	10	80

Жарка																						
Капачок	37	41	6	8	16	12	5	18	9	8	10	6	7	12	12	—	—	10	28	10	18	52
Капуста белокочанная	28	27	25	17	34	15	3	70	73	76	66	60	36	38	19	—	—	23	58	57	48	80
Капуста цветная	14	11	39	13	48	14	4	61	70	77	62	41	40	37	41	—	—	17	30	18	27	63
Тыква	26	27	5	8	27	25	3	3	14	17	11	7	10	11	10	—	—	10	33	10	20	55

Запекание																						
Запеканка капустная	37	42	14	5	19	10	5	46	32	36	20	7	6	15	20	5	5	26	26	22	55	11
Запеканка морковная	33	41	1	8	2	0	0	0	5	6	4	2	4	5	3	4	4	5	20	12	15	60
Запеканка из тыквы	37	44	7	7	15	5	1	21	5	6	5	3	6	7	5	5	5	14	32	24	18	37
Запеканка овощная	34	39	8	13	17	5	0	17	14	11	15	3	13	16	14	—	—	8	26	26	20	60

Запекание под соусом																						
Грибы	12	12	5	5	6	3	0	10	5	6	4	2	4	5	3	4	4	4	5	4	4	10
Кабачки	38	43	7	9	19	11	4	32	12	10	13	3	17	8	12	4	4	18	13	12	12	56
Капуста белокочанная	24	26	16	5	24	3	3	42	50	59	23	14	22	14	6	4	4	4	22	10	13	55
Капуста цветная	24	28	14	5	19	10	5	46	28	36	20	7	6	15	20	0	0	15	26	20	22	55
Приготовление овощных котлет																						
Капустные	40	47	4	15	19	10	5	46	32	36	20	7	6	15	20	—	—	10	26	26	22	55
Морковные	38	47	3	30	7	3	0	0	5	6	4	3	3	3	2	0	—	10	30	30	25	100
Свекольные	32	42	4	15	7	1	1	3	10	10	10	7	9	7	5	—	—	10	10	7	8	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Приготовление фарша																						
Из свежей капусты	28	30	15	17	22	–	–	32	10	2	22	15	12	9	7	0	0	36	32	29	69	18
Из моркови	13	15	1	8	2	–	–	0	5	6	4	2	4	5	3	–	5	15	10	15	50	4
Блюда из круп																						
Варка рассыпчатых каш (гречневой, перловой, пшеничной, пшенной, рисовой, ячневой)	13	17	2	0	2	2	2	–	2	2	2	2	2	2	2	–	–	30	22	15	–	2
Варка рассыпчатого риса со сливом воды	61	68	4	1	18	7	4	–	34	56	27	77	29	26	6	–	–	43	34	22	–	7
Варка вязких каш из манной крупы	7	8	1	0	1	1	1	–	1	1	1	1	1	1	1	–	–	16	10	9	–	1
Варка вязких каш из круп: гречневой, овсяной, овсяных хлопьев «Геркулес», пшеничной «Полтавской», ячневой, пшенной	7	8	1	0	1	1	1	–	1	1	1	1	1	1	1	–	–	26	20	9	–	1
Варка жидких каш из круп: манной, овсяной, овсяных хлопьев «Геркулес», пшеничной «Полтавской»	5	6	1	0	1	1	1	–	1	1	1	1	1	1	1	–	–	10	5	5	–	1
Варка каш из концентратов	8	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	–	–	7	4	2	–	1
Приготовление запеканок, крупеников, пудингов	21	27	4	1	2	4	2	5	4	4	4	2	4	3	3	5	5	24	16	9	50	3
Приготовление биточков, котлет	23	31	9	12	6	9	2	1	2	2	2	1	1	2	1	0	5	34	28	11	0	10
Блюда из бобовых																						
Варка	–103	–850	5	3	6	10	4	–	2	2	1	0	2	1	2	–	5	46	23	16	–	8
Приготовление пюре	–95	–795	5	4	7	11	6	–	3	2	9	3	2	5	3	–	10	48	25	22	–	9
Блюда из макаронных изделий																						
Варка	–172	–1530	2	2	5	13	3	–	69	74	43	43	4	22	7	–	–	36	28	17	–	11
Запекание (лапшевник, макаронник)	26	34	5	2	1	5	1	1	5	7	7	2	4	3	3	5	–	22	15	3	–	3
Блюда из яиц																						
Варка	0	0	0	0	0	0	0	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	–	0
Жарка (яичница)	13	18	0	5	0	0	0	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	–	4
Запекание (омлеты)	9	10	4	8	0	0	0	–	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	50	7
Блюда из творога																						
Варка (вареники ленивые)	–4	–10	7	5	4	4	–	5	60	62	25	30	21	22	20	5	5	15	15	10	50	5
Жарка (сырники)	17	27	6	7	3	5	–	5	6	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	6
Запекание (запеканка, пудинг)	17	25	4	4	4	4	1	5	6	3	4	8	11	6	1	5	10	10	8	5	50	3
Блюда из рыб, морепродуктов и раков																						
Варка нежирных рыб (судак, треска, щука и др.)	26	29	9	9	–	–	–	–	56	60	45	29	36	30	31	35	–	45	40	30	65	10
Варка жирных рыб (зубатка, окунь морской, ставрида и др.)	26	27	14	12	–	–	–	–	62	66	56	57	70	42	21	35	–	45	40	30	65	14
Припускание нежирных рыб	26	27	14	15	–	–	–	–	54	56	40	32	35	37	23	26	–	33	30	22	65	17
Припускание жирных рыб	26	32	13	12	12	–	–	–	46	53	35	35	37	35	28	26	–	33	30	22	75	12
Тушение рыб	23	27	8	11	12	–	–	–	9	17	11	5	7	3	9	13	6	18	16	14	35	10
Жарка нежирных рыб	27	27	19	32	30	–	–	–	36	37	40	34	34	34	25	20	20	22	20	15	35	26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Жарка жирных рыб	27	36	7	11	11	-	-	-	16	17	14	11	14	11	7	20	-	22	20	15	35	9
Запеканка с картофелем	16	18	6	7	8	-	-	-	8	10	8	2	9	2	2	10	7	22	20	16	60	7
Приготовление блюд из котлетной массы	38	40	10	30	43	-	-	-	22	22	23	24	23	20	26	30	30	40	38	35	70	30
Биточки или котлеты	21	26	6	29	8	-	-	-	7	9	9	6	6	7	5	20	-	20	10	10	60	15
Фрикадельки	17	20	8	16	12	-	-	-	20	19	24	23	15	18	12	30	-	25	24	17	70	10
Фарш рыбный	22	23	25	12	0	-	-	-	46	53	35	35	37	35	28	26	26	33	30	22	13	15

Блюда из мяса и мясных продуктов*Говядина*

Варка	43	54	10	25	100	-	100	100	53	55	59	23	29	31	21	-	100	55	43	40	100	21
Жарка крупным куском	38	47	9	27	-	-	-	-	32	32	46	16	17	18	10	-	-	42	18	19	-	16
Жарка порционным куском (антрекот, бифштекс, лангет)	42	53	10	23	-	-	-	-	34	34	46	16	22	17	11	-	5	32	16	15	-	17
Жарка мелким куском (бефстроганов, поджарка)	38	49	5	5	5	10	0	40	7	8	6	6	6	6	4	5	5	16	8	5	70	5
Тушение крупным куском	28	33	5	5	12	6	1	10	7	8	6	6	6	6	4	-	10	30	10	5	70	5
Тушение мелким куском	29	35	5	5	10	6	1	8	7	8	6	6	6	6	4	-	10	22	10	5	70	5

Приготовление блюд из рубленого мяса

Бифштекс	34	41	10	30	-	-	-	-	38	38	48	18	21	20	10	-	5	25	18	15	-	26
Биточки, котлеты, шницели	25	30	8	15	5	15	0	0	24	26	29	11	12	12	5	-	5	15	8	7	-	13
Биточки паровые	17	22	5	8	-	5	-	-	17	17	25	1	3	4	2	3	3	8	3	4	25	7
Фрикадельки мясные	30	35	11	18	-	10	-	-	18	17	23	22	13	12	7	10	6	12	10	6	-	14
Фарш мясной с луком	30	36	5	32	2	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	-	0	22	7	6	30	5
Запекание с картофелем	30	38	7	14	25	6	4	14	20	57	15	10	13	9	16	-	5	24	21	16	88	12
Запекание с макаронами (макаронник)	28	37	6	14	10	1	0	-	5	6	6	5	4	4	4	5	-	17	10	14	72	8
Голубцы с мясом и рисом	15	16	5	8	26	5	5	40	32	55	5	4	2	2	5	-	5	16	12	8	55	9
Кабачки фаршированные мясом и рисом	31	34	14	24	21	5	2	20	35	38	31	11	18	26	15	-	14	42	36	34	55	18

Свинина

Варка	44	58	8	35	100	-	100	100	33	35	35	20	24	26	19	-	100	40	28	15	100	31
Жарка крупным куском	36	38	10	45	-	-	-	-	29	30	30	15	20	26	9	-	-	40	18	15	-	39
Жарка порционным куском (котлеты натуральные, эскалоп)	38	51	10	33	-	-	-	-	32	33	35	12	19	19	8	-	-	27	14	14	-	28
Жарка мелким куском (поджарка)	42	72	5	5	5	-	0	30	7	8	6	6	6	6	4	-	20	16	7	5	70	5
Тушение крупным куском	24	31	5	5	12	6	1	10	7	8	6	6	6	6	4	-	20	25	10	5	70	5
Тушение мелким куском с капустой	11	12	8	7	5	5	3	10	9	7	13	5	9	8	10	-	8	22	18	5	30	8

Приготовление блюд из рубленого мяса

Котлеты натуральные	37	49	10	30	-	-	-	-	38	38	48	18	21	20	10	-	-	25	18	15	-	26
Биточки, котлеты	25	29	5	28	5	15	0	0	15	15	22	7	12	11	5	-	-	11	8	7	-	24

Баранина

Варка	41	51	13	25	100	-	100	100	34	35	35	20	24	26	19	-	100	40	28	15	100	22
Жарка крупным куском	40	49	12	30	-	-	-	-	29	30	30	15	20	26	9	-	-	40	18	15	-	25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Жарка порционным куском (котлеты натуральные)	43	56	10	33	–	–	–	–	32	33	35	12	19	19	8	–	–	27	14	14	–	28
Жарка мелким куском (поджарка)	45	68	5	5	5	–	0	30	7	8	6	6	6	6	4	–	10	16	7	5	70	5
Тушение крупным куском	26	32	5	5	12	6	1	10	7	8	6	6	6	6	4	–	10	25	10	5	70	5
Тушение мелким куском с овощами (рагу)	20	25	5	5	10	6	1	8	7	8	6	6	6	6	4	–	10	25	10	5	70	5
Приготовление плова	31	40	6	6	7	2	2	5	6	8	6	6	6	6	4	–	6	20	17	10	62	4
Приготовление блюд из рубленого мяса																						
Котлеты натуральные	37	47	10	30	–	–	–	–	38	38	48	18	21	20	10	–	–	25	18	15	–	26
Биточки, котлеты	25	30	5	28	5	15	0	0	16	15	22	7	12	11	5	–	–	11	8	7	–	21
Жарка колбасных изделий	18	21	8	15	–	–	–	–	24	26	29	11	12	12	5	–	–	11	8	7	–	13
<i>Субпродукты</i>																						
Варка языка	46	55	11	26	100	–	100	100	50	57	67	27	29	31	26	–	100	62	43	37	100	21
Жарка печени куском	38	47	12	41	10	–	–	–	26	34	34	18	20	6	7	18	15	26	16	10	70	26
Жарка печени по-строгановски	22	28	6	5	5	0	0	8	7	10	6	3	5	5	7	5	4	11	10	6	68	5
Жарка почек	55	65	18	27	–	–	–	–	54	57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	22
Тушение субпродуктов																						
Печень в соусе	23	29	3	11	10	6	1	8	7	8	6	1	2	4	2	10	5	18	10	5	47	7
Сердце в соусе	26	29	9	15	12	6	1	10	30	31	31	11	15	27	20	25	15	48	40	37	75	11
Почки по-русски	29	32	18	17	8	5	2	10	54	57	59	17	21	46	28	25	15	60	50	58	85	22
Оладьи из печени	22	27	7	17	12	5	2	–	13	13	16	13	13	15	19	4	18	16	10	9	75	13
Блюда из сельскохозяйственной птицы, пернатой дичи и кроликов																						
<i>Куры</i>																						
Варка	39	34	11	34	–	–	–	–	69	87	41	–10	28	33	29	63	42	60	39	44	50	21
Жарка	40	46	15	42	–	–	–	–	36	51	16	3	13	9	28	67	–	40	39	36	50	35
Тушение	21	26	7	7	7	–	–	–	7	6	2	18	6	39	5	12	0	11	3	6	50	20
Приготовление котлет	31	41	4	35	15	–	–	–	4	6	2	18	6	39	5	12	0	11	3	6	50	20
<i>Цыплята-бройлеры</i>																						
Варка	25	23	9	31	–	–	–	–	70	89	40	–26	26	42	20	37	–	45	29	36	–	16
Жарка	36	43	9	40	–	–	–	–	39	50	14	–20	12	24	15	16	–	22	29	18	–	26
Тушение	21	24	8	4	–	–	–	–	7	10	6	–	13	9	5	8	5	13	5	5	–	6
Приготовление котлет	26	33	4	35	15	–	–	–	4	6	2	18	6	39	5	12	0	11	3	6	50	20
<i>Утка</i>																						
Варка	31	29	12	35	–	–	–	–	69	88	37	–10	22	30	30	43	–	51	28	14	–	32
Жарка	43	51	9	48	–	–	–	–	40	61	15	–4	16	33	25	40	–	20	23	30	–	39
Тушение	20	24	8	10	–	–	–	–	8	10	7	–	11	10	5	24	38	21	10	5	–	9
Приготовление котлет	25	30	3	34	18	–	–	–	9	8	10	14	13	30	5	30	13	13	11	15	–	25
<i>Индейка</i>																						
Варка	31	34	11	34	–	–	–	–	69	87	41	–20	20	33	29	–	–	61	39	44	–	24
Жарка	36	41	15	42	–	–	–	–	30	51	17	0	13	9	18	–	–	40	39	36	–	32
Тушение	22	27	7	7	–	–	–	–	8	10	9	–	9	10	5	26	18	17	9	8	–	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Приготовление котлет	31	41	4	35	15	–	–	–	4	6	2	15	6	30	5	13	0	11	3	6	50	21
<i>Кролик</i>																						
Варка	30	34	10	30	–	–	–	–	70	91	47	–18	36	28	21	43	–	44	39	43	50	22
Жарка	34	47	10	35	–	–	–	–	25	41	8	–12	13	16	5	43	–	33	27	24	50	27
Тушение	20	24	6	8	–	–	–	–	5	10	2	–	10	3	5	–	9	21	5	8	50	8
Приготовление котлет	31	39	3	35	25	–	–	–	6	7	6	2	5	25	5	–	–	18	2	2	50	24
<i>Соусы (приготовление)</i>																						
Соус красный	19	21	2	11	–17	19	0	0	4	6	3	2	3	2	2	–	6	22	15	15	60	6
Соус белый основной	19	22	2	5	–48	8	0	0	4	5	3	4	3	5	5	–	–	20	12	13	50	4
Маринад овощной с томатом	27	31	2	10	0	15	0	0	5	6	3	2	3	2	2	–	8	20	15	15	50	7
<i>Мучные изделия</i>																						
Варка вареников, пельменей	–6	–18	1	4	7	5	1	–	58	59	23	24	13	24	38	–	–	9	9	7	50	5
Приготовление блинов, оладий	27	39	6	10	6	4	4	–	4	4	4	4	4	4	4	–	–	10	5	5	–	13
<i>Приготовление мучных кулинарных изделий</i>																						
Пирожки печеные простые из дрожжевого теста с фаршем мясным с луком	24	39	5	6	9	8	7	–	19	20	22	15	12	22	18	–	10	30	14	8	80	7
Пирожки простые жареные из дрожжевого теста с фаршем капустным	23	32	7	18	17	5	2	32	7	5	14	7	10	8	8	–	10	23	18	6	80	12
Кулебяка из дрожжевого теста с фаршем рыбным с рисом	16	24	10	10	5	5	2	–	26	20	13	4	0	9	0	5	10	27	24	16	80	7

СВЕДЕНИЯ О РАЗМЕРЕ НЕСЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ [2]

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 предназначены исключительно для определения пищевой ценности продуктов и не могут быть использованы для определения норм убыли и других форм учета сохранности и выходов продуктов.

Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта	Продукт	Несъедобная часть, % общей товарной массы продукта
1	2	3	4
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ			
<i>Зерновые</i>			
Пшеница		Ячмень	2
мягкая озимая	3	Просо	3
мягкая яровая	3	Гречиха	3
твердая	3	Рис	2
Рожь	2	Сорго	2
Овес	2,5	Кукуруза (в среднем)	2
<i>Зернобобовые</i>			
Горох	0,5	Чечевица	0,5
Фасоль	0,5	Нут	1
Маш	1	Соя	2
Чина	2		
<i>Крупа</i>			
Гречневая ядрица	1	Перловая	1
Гречневая продел	2	Ячневая	1
Рисовая	1	Пшеничная «Полтавская»	1
Пшено	1	Пшеничная «Артек»	1
Овсяная	1,5	Кукурузная	0,5
Овсяные хлопья «Геркулес»	0	Горох лущеный	0,5
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
<i>Сыры</i>			
<i>Твердые сыры</i>			
Вырусский	3	Прибалтийский	3
Голландский брусковый	4	Российский	3
Голландский круглый	4	Салдусский	3
Жемайчу	3	Советский	4
Земгальский	3	Тартуский	3
Каунасский	3	Угличский	3
Костромской	2	Чеддер	4
Латвийский	6	Швейцарский	4
Литовский	3	Шетский	3
Нямунас	3	Эстонский	3
Пошехонский	2	Ярославский	3
<i>Мягкие сыры</i>			
Дорогобужский	2	Рокфор	0,5
<i>Рассольные сыры</i>			
Брынза из коровьего молока	0	Сулугуни	0
Брынза из овечьего молока	0		
<i>Плавленые сыры</i>			
Российский плавленый	0,5	Колбасный копченый	4
Латвийский плавленый	0,5	Советский	0,5
«Новый» 40 %-ной жирности	0,5	Костромской	0,5
«Новый» 30 %-ной жирности	0,5		

1	2	3	4
ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ			
<i>Овощи</i>			
Баклажаны	10	Петрушка (корень)	25
Бобы	2	Пастернак (корень)	25
Брюква	15	Ревень черешковый	25
Кабачки	25	Редис	20
Капуста белокочанная	20	Редька	25
Капуста краснокочанная	15	Репа	20
Капуста брюссельская	55	Салат	20
Капуста кольраби	35	Свекла	20
Капуста цветная	25	Сельдерей (корень)	30
Картофель	28	Сельдерей (зелень)	16
Лук зеленый (перо)	20	Сладкий картофель батат	25
Лук порей	24	Спаржа	27
Лук репчатый	16	Томаты грунтовые	5
Морковь красная	20	Томаты парниковые	5
Морковь желтая	20	Укроп	26
Огурцы грунтовые (неочищенные)	7	Фасоль (стручок)	10
Огурцы парниковые	7	Хрен	30
Патиссоны	25	Черемша	20
Перец зеленый сладкий	25	Чеснок	15
Перец красный сладкий	25	Шпинат	26
Петрушка (зелень)	20	Щавель	20
<i>Бахчевые</i>			
Арбуз	40	Тыква	30
Дыня	36		
<i>Фрукты</i>			
Абрикосы	14	Персики	20
Айва	28	Рябина садовая	10
Алыча	13	Рябина черноплодная	10
Ананас	30	Слива садовая	10
Бананы	30	Терн	15
Вишня	15	Финики	20
Гранат	40	Хурма японская	15
Груша	10	Черешня	15
Инжир	2	Шелковица (плоды)	5
Кизил	20	Яблоки	12
Мирабель	15		
<i>Цитрусовые</i>			
Апельсины	30	Лимоны	40
Грейпфруты	35	Мандарины	26
<i>Ягоды</i>			
Брусника	5	Морошка	15
Виноград	13	Облепиха	40
Голубика	2	Смородина белая	8
Ежевика	10	Смородина красная	8
Земляника садовая	10	Смородина черная	3
Клюква	9	Черника	2
Крыжовник	5	Шиповник свежий	10
Малина	12		
<i>Грибы</i>			
Белые свежие	24	Опята свежие	30
Подберезовики свежие	30	Подосиновики свежие	30
Грузди свежие	30	Рыжики свежие	30
Лисички свежие	30	Сморчки свежие	20
Маслята свежие	30	Сыроежки свежие	30
МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ			
<i>Мясо</i>			
Баранина I категории	26	Мясо лосося	25
Баранина II категории	32	Мясо сайгака	23
Буйволятина I категории	23	Мясо яка	25

1	2	3	4
Буйволятина II категории	26	Оленина I категории	23
Верблюжати́на	23	Оленина II категории	26
Говядина I категории	25	Свинина беконная	14
Говядина II категории	29	Свинина жирная	12
Конина I категории	23	Свинина мясная	15
Конина II категории	25	Телятина I категории	28
Мясо косули	22	Ягнятина	29
Мясо кролика	27		
Мясные отрубы			
Баранина			
Тазобедренно-поясничный	17	Грудной	28
Спинной	32	Шейный	40
Лопаточный	26		
Говядина			
Тазобедренный	16	Грудной	24
Спинной	29	Лопаточный	22
Поясничный	23	Шейный	18
Свинина жирная			
Окорок	8	Шейно-лопаточный	13
Корейка	12	Грудинка необрезная	7
Телятина			
Тазобедренный	20	Подплечный край	27
Поясничный	22	Грудной с пашиной	24
Спинной	31	Шейный	28
Лопаточный	21		
Субпродукты			
Бараньи			
Легкое	8	Рубец	5
Мозги	13	Сердце	9
Печень	3	Язык	11
Почки	2		
Говяжьи			
Легкое	8	Рубец	5
Мозги	13	Сердце	9
Печень	7	Хвост мясокостный	46
Почки	7	Язык	8
Свиные			
Легкое	8	Сердце	9
Печень	3	Язык	10
Почки	2		
Колбасные изделия			
Вареные колбасы			
Диабетическая	1	Отдельная	1
Диетическая	1	Свиная I сорта	1
Докторская	1	Столовая	1
Любительская говяжья	1	Телячья	1
Любительская свиная	1	Чайная	1
Молочная	1		
Сардельки			
Сардельки I сорта	0	Сардельки свиные	0
Сосиски			
Молочные	1,5	Свиные	1,5
Русские	1,5		
Варено-копченые колбасы			
Любительская	1	Сервелат	1
Полукопченые колбасы			
Армавирская	1	Полтавская	1
Краковская	1	Таллинская	1
Минская	1	Украинская	1
Охотничьи колбаски	1		

1	2	3	4
Сырокопченые колбасы			
Брауншвейгская	1	Московская	1
Любительская	1	Столичная	1
Продукты из свинины			
Грудинка сырокопченая (со шкурой и костями)	14	Окорок тамбовский вареный	16
Корейка сырокопченая (со шкурой и костями)	10		
ПТИЦА И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ			
Птица			
Цыплята-бройлеры I категории	44/28*	Индюшата II категории	49/31
Цыплята-бройлеры II категории	52/33	Куры I категории	39/25
Гуси I категории	40/22	Куры II категории	47/30
Гуси II категории	45/25	Перепелки	-/16
Гусята I категории	44/24	Утки I категории	40/22
Гусята II категории	49/27	Утки II категории	47/26
Индейки I категории	37/23	Утята I категории	43/24
Индейки II категории	43/27	Утята II категории	48/27
Индюшата I категории	43/27		
Яйцепродукты			
Яйца куриные I категории	13	Яйца перепелиные	8
РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОРЯ			
Рыба свежая, охлажденная и мороженая			
Альбула	41	Осетр сибирский потрошенный с головой	36
Аргентина	44	Пагрус	48
Баттерфиш осенне-зимняя	43	Палтус белокорый	42
Баттерфиш весенне-летняя	45	Палтус черный	40
Белоглазка аральская	48	Пелагида океаническая	35
Белоглазка волго-каспийская	57	Пикша	54
Белорыбица	40	Плотва сибирская (сорoga)	55
Бельдюга океаническая	45	Пристипома	55
Берикс	64	Путассу	45
Бесуго	58	Пыжьян	40
Большеголов	64	Рыба-капитан	56
Бычок-песочник	48	Рыба-сабля	42
Вобла	42	Рыба-сабля черная	53
Гладкоголов	46	Рыбец азово-черноморский	45
Горбуша	42	Рыбец каспийский	45
Густера	45	Ряпушка сибирская (енисейская)	40
Джакас	50	Ряпушка сибирская (обская)	40
Дрепана	56	Сазан азовский крупный	51
Ерш морской дальневосточный	40	Сазан каспийский и аральский крупный и мелкий	53
Жерех	49	Сайда	51
Зубатка (пятнистая пестрая)	55	Сайра крупная	40
Зубатка полосатая	55	Сайра средняя	42
Зубан	55	Сайра мелкая	46
Кабан-рыба	60	Салака весенне-летняя	40
Камбала-ерш	45	Салака осенне-зимняя	10
Камбала дальневосточная	45	Сардина океаническая	34
Камбала полярная	45	Севрюга потрошенная с головой	36
Карась	52	Сельдь атлантическая жирная	39
Карась океанический	56	Сельдь атлантическая нежирная	42
Карп	54	Сельдь тихоокеанская жирная	42
Кета	42	Сельдь тихоокеанская нежирная	45
Килька балтийская	45	Сельдь иваси крупная	45
Килька каспийская обыкновенная	50	Сельдь иваси мелкая	45
Килька каспийская анчоусовидная	50	Сериола	45
Клыкач	42	Сериолелла	53
Корюшка зубастая (азиатская)	40	Сиг байкальский	44
Корюшка обыкновенная (невская)	40	Сиг волховский	44

1	2	3	4
Красноперка дальневосточная	55	Скап океанический	45
Кубера	50	Сквама	67
Ледяная рыба	52	Скумбрия атлантическая	40
Лемонема	55	Скумбрия дальневосточная	43
Летрин	53	Снек	44
Лещ	54	Солнечник	62
Лещ морской	46	Сом амурский потрошенный с головой	40
Лихия	45	Сом каспийский потрошенный с головой	35
Лосось беломорский (семга)	42	Ставрида океаническая	51
Лосось озерный (ладожский)	42	Стерлядь волжская	42
Лунник	70	Стерлядь сибирская	45
Луциан	53	Судак	49
Луциан желтохвостый	47	Сырок (пелядь)	40
Луфарь океанический	50	Таймень	43
Макрель	30	Терпуг	42
Макрурус	64	Треска	51
Маринка потрошенная без головы	45	Тунец	48
Масляная рыба	47	Угольная рыба крупная	42
Мероу	58	Угольная рыба мелкая	45
Минога каспийская	10	Угорь	25
Минога речная невская (весенняя)	10	Угорь морской	42
Минога речная невская (осенняя)	10	Умбрина	58
Минтай	54	Усач аральский крупный летний и осенний	41
Мойва весенняя	42	Усач каспийский (куринский) крупный и мелкий осенний	41
Мойва осенняя	37	Хариус	47
Муксун	46	Хек	43
Навага беломорская	52	Чехонь азовская	45
Навага дальневосточная	50	Чехонь волго-каспийская	45
Налим	57	Чир (щокур) енисейский	35
Нельма	39	Чир (щокур) обский	35
Нерка (красная)	42	Шемая аральская весенняя	42
Нототения мраморная	69	Шемая аральская осенняя	42
Окунь морской	49	Щука	57
Окунь речной	52	Эпигонус дальневосточный	58
Омуль	40	Язь крупный и мелкий	45
Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	36	Язык морской	40
Продукты из нерыбных объектов промысла			
Кальмар (филе)	52	Креветка дальневосточная (мясо)	69
Китовое мясо (филе)	0	Трепанг (мясо)	57
Краб камчатский (мясо)	68		
Соленая продукция			
Горбуша потрошенная с головой	35	Сельдь каспийская (долгинская) крупная и средняя	51
Жерех потрошенный с головой	38	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	43
Кета потрошенная с головой	33	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	43
Килька балтийская	46	Семга потрошенная с головой	28
Лещ каспийский средний	37	Треска крупная и мелкая потрошенная без головы	26
Лосось каспийский потрошенный с головой	30	Тюлька весенняя	50
Сельдь атлантическая средне-соленая	42	Тюлька осенняя	50
Сельдь азово-черноморская (донская)	48	Хамса весенняя	50
Сельдь каспийская (волжская) крупная	50	Хамса осенняя	50
Сельдь каспийская (волжская) средняя	52		
Продукция горячего копчения			
Камбала речная (балтийская)	56	Салака (копчушка)	43
Килька балтийская (копчушка) осенняя	34	Треска потрошенная без головы	35
Лещ средний	45	Угорь потрошенный	35
Окунь морской крупный потрошенный без головы	25		

1	2	3	4
Продукция холодного копчения			
Белоглазка аральская осенняя	53	Окунь морской (балычок)	20
Вобла каспийская крупная и средняя	55	Рыбец азово-черноморский весенний	54
Кефаль азово-черноморская (сингиль) средняя	38	Сельдь тихоокеанская жирная	45
Лещ аральский крупный осенний	55	Скумбрия атлантическая	40
Лещ каспийский крупный и средний	55	Ставрида атлантическая	41
Лещ каспийский мелкий	57		
Сушеная и вяленая продукция			
Вобла каспийская вяленая	50	Лещ каспийский вяленый мелкий	57
Лещ каспийский вяленый крупный и средний	55		
Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения			
Балык осетровый вяленый (провесной)	21	Боковник белужий холодного копчения	14
Балык осетровый холодного копчения	21		
Рыбные пресервы			
Килька балтийская пряного посола весенне-летней заготовки	50	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	50

* Числитель обозначает полупотрошеную птицу, знаменатель – потрошеную.

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ ОБЪЕМА [2]

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
Стакан граненый	200
Столовая ложка	18
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
1	2	3	4	5
ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ				
<i>Зернобобовые</i>				
Фасоль	220	175	–	–
Чечевица	210	170	–	–
<i>Мука</i>				
Мука	160	130	25	8
<i>Крупа</i>				
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»	180	145	20	6
Кукурузная	180	145	20	6
Горох лущеный	230	185	–	–
«Здоровье»	180	145	20	6
«Флотская»	180	145	20	6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ				
<i>Сырье</i>				
Сахар-песок	200	160	25	8
Крахмал картофельный	200	160	30	9
Мед натуральный	–	–	30	9
Ядро миндаля	165	130	30	–
Ядро ореха фундук	165	130	30	–
<i>Шоколад и какао-порошок</i>				
Какао-порошок			25	9
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
<i>Цельномолочные продукты</i>				
Молоко	250	200	18	5
Сливки 20 %-ные	250	200	18	5
<i>Сметана</i>				
10 %-ная	250	200	20	9
30 %-ная	250	200	25	11
<i>Творог</i>				
жирный	–	–	17	5
нежирный	–	–	17	5
мягкий диетический	–	–	20	7

1	2	3	4	5
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
Консервы молочные				
Молоко				
сухое	–	–	20	6
сгущенное стерилизованное	–	–	18	5
сгущенное с сахаром	–	–	30	12
Сливки сгущенные с сахаром	–	–	30	12
Простокваша сублимационной сушки	–	–	9	3
Йогурт сублимационной сушки	–	–	9	3
Ацидофильная паста сублимационной сушки	–	–	9	3
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
Масло				
Масло растопленное				
сливочное	–	–	17	5
крестьянское	–	–	17	5
топленое	–	–	17	5
ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ				
Маргарин и кулинарные жиры и растительные жировые 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	–	–
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	–	–

1	2	3	4	5
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
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

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ [2]

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		Галеты	15,5
<i>Булочные изделия</i>		Крекеры	13
Булки городские	200	Вафли	14
<i>Сдобные изделия</i>		Пряники	20
Сдоба выборгская	50	Пирожные	75
Сдоба обыкновенная	50	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Рожки сдобные	60	<i>Цельномолочные продукты</i>	
<i>Хлебобулочные изделия с молоком</i>		Сырки глазированные	50
Булка черкизовская	200	<i>Сыры</i>	
Булочка молочная	200	Сыры плавленые	30 и 100
<i>Хлебобулочные изделия с растительным маслом</i>		<i>Мороженое</i>	
Булка ярославская	200	Мороженое	100 и 250
<i>Национальные сорта</i>		ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ, ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ	
Лепешки оби-нон	200	<i>Овощи</i>	
<i>Бараночные изделия</i>		Картофель	100
Баранки простые	25	Лук репчатый	75
Баранки молочные	30	Морковь красная	75
Сушки простые	10	Огурцы грунтовые	100
<i>Сухарные изделия</i>		Петрушка (корень)	50
Сухари сливочные	20	<i>Томаты</i>	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		диаметр 5,5 см	75
<i>Сырье</i>		6,5 см	115
Сахар-рафинад прессованный	7,5	<i>Фрукты</i>	
Сахар-рафинад быстрорастворимый	6	Абрикосы	26
<i>Карамель</i>		Бананы	72
Карамель с начинками	6	Гранат	125
<i>Конфеты, глазированные шоколадом</i>		Груша	135
Конфеты	12,5	Инжир	40
Ассорти с пралиновыми начинками	11,5	Персики	85
<i>Конфеты неглазированные</i>		Слива	30
Батончики	15	Хурма японская	85
Конфеты	15	<i>Яблоки</i>	
<i>Ирис</i>		диаметр 5 см	90
Ирис	7	6,5 см	130
<i>Мармелад</i>		7,5 см	200
Мармелад	12,5	<i>Цитрусовые</i>	
<i>Пастила и зефир</i>		Апельсин	
Пастила	15	диаметр 6,5 см	100
Зефир	33	7,5 см	150
<i>Мучные кондитерские изделия</i>		Грейпфрут	130
Печенье сахарное	13,5	Лимон	60
Печенье затяжное	10	<i>Ягоды</i>	
Печенье сдобное	35	Земляника садовая	8
МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ		ПТИЦА И ПТИЦЕПРОДУКТЫ	
<i>Колбасные изделия</i>		<i>Яйцепродукты</i>	
Сардельки	100	Яйца куриные I категории	47
Сосиски	50	Яйца перепелиные	9

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Пищевой продукт	Код	Стр.
А		
Абрикосы сушеные	9.1.1.1	150
– без косточки (курага)	9.1.1.3	150
– с косточкой (урюк)	9.1.1.2	150
Агар	10.11.1	170
Азу (говядина)	3.5.2.1	58
Айва	9.1.2.1	150
Алыча	9.1.1.4	150
Ананас	9.1.5.1	154
Антрекот (говядина)	3.5.2.2	58
Апельсин	9.1.4.1	152
с сахаром	9.1.4.2	152
Арбуз	9.3.1	158
Ацидофилин		
1,0 % жирности	1.1.2.2	24
3,2% жирности	1.3.2.1	34
– сладкий	1.3.2.2	34
нежирный	1.1.2.1	24
Б		
Баклажаны	8.1.6.18	144
фаршированные овощами	8.1.6.20	144
Балык осетровый холодного копчения	4.1.8.5	92
Банан	9.1.5.2	154
Баранина		
1 категории	3.1.1	52
2 категории	3.1.2	52
жареная	3.5.1.1	58
отварная	3.5.1.2	58
тушеная	3.5.1.3	58
Баранки		
простые из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.8	114
сдобные из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.9	112
Батон		
нарезной из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.2	110
нарезной из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.4	114
простой из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.3	114
Белок яичный	2.3	50
сухой	2.3.1	50
Бефстроганов (говядина)	3.5.2.3	58
Биточки		
говяжьи паровые	3.5.2.4	60
– с рисом	3.5.2.5	60
куриные паровые	3.5.7.1	68
перловые с творогом	6.7.4.2	124
пшеничные	6.8.3.2	124
Бифштекс (говядина)	3.5.2.6	60
натуральный с яйцом	3.5.2.7	60
рубленный	3.5.2.8	60
Блины из муки пшеничной I сорта	6.1.3.6.1	116
Борщ	8.1.5.19	140
летний	8.1.5.20	140
с картофелем	8.1.4.3	134
из свежей капусты и картофеля	8.1.2.1.2	130
украинский	8.1.5.21	140

Пищевой продукт	Код	Стр.
Бройлеры (цыплята)		
1 категории	3.1.15.1	52
2 категории	3.1.15.2	52
Брусника	9.2.2.1	156
Брюква	8.1.5.26	142
припущенная	8.1.5.27	142
Бублики простые из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.9	114
Булка		
городская из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.3	110
ярославская из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.5	114
Булочки из муки пшеничной высшего сорта		
молочные	6.1.3.2.4	110
сдобные	6.1.3.2.5	110
столичные	6.1.3.2.6	112
столичные с молочной сывороткой	6.1.3.2.7	112
Булочки повышенной калорийности из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.6	112
Бутерброд		
закрытый с мясными котлетами	3.5.2.16	62
с вареной колбасой («Любительская»)	3.6.1.16	74
с икрой		
– зернистой кетовой	4.3.8	98
– осетровой зернистой	4.3.9	98
с килькой и яйцом	4.1.1.6	80
с отварным мясом (говядина)	3.5.2.11	60
с сельдью	4.1.1.19	82
с соленой горбушей	4.1.6.4	82
В		
Варенец 2,5% жирности	1.2.2.1	28
Вареники ленивые	1.3.5.1	38
из муки пшеничной I сорта	6.1.3.6.2	116
Варенье		
из айвы	9.4.1	158
из груш	9.4.2	158
из клубники	9.4.3	158
из малины	9.4.4	158
из мандаринов	9.4.5	158
из персиков	9.4.6	158
из рябины черноплодной	9.4.7	158
из слив	9.4.8	158
из яблок	9.4.9	160
Ватрушки		
из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.3.1	114
картофельные	8.1.4.26	138
Вафли		
с жировыми начинками	10.10.1.1	168
с фруктово-ягодными начинками	10.10.1.2	168
Вина виноградные	11.2.2	186
десертные	11.2.2.7	186
крепкие	11.2.2.5	186
ликерные	11.2.2.8	186
полудесертные	11.2.2.6	186
полусладкие, белые и красные (в т. ч. шампанское)	11.2.2.3	186
полусухие, белые и красные (в т. ч. шампанское)	11.2.2.2	186
сладкие, белые и красные (в т. ч. шампанское)	11.2.2.4	186
сухие, белые и красные (в т. ч. шампанское)	11.2.2.1	186
Виноград	9.2.1.1	154
сушеный (кишмиш)	9.2.1.2	154

Пищевой продукт	Код	Стр.
Вишня	9.1.1.5	150
с сахаром	9.1.1.6	150
Вобла	4.1.7.1	90
холодного копчения	4.1.7.2	90
Водка	11.2.7.1	188
Г		
Галеты		
из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.12	112
из муки I сорта	6.1.3.5.13	116
Галки из трески	4.1.4.14	86
Галушки из муки пшеничной I сорта	6.1.3.6.3	116
Глазурь		
жировая	10.11.2	170
шоколадная	10.11.3	170
Говядина		
1 категории	3.1.3	52
2 категории	3.1.4	52
жареная	3.5.2.9	60
отварная	3.5.2.10	60
тушеная	3.5.2.12	60
Голубика	9.2.2.2	156
Голубцы овощные	8.1.2.1.9	130
Горбуша	4.1.6.1	88
отварная	4.1.6.2	88
соленая	4.1.6.3	88
Горох		
зерно	7.1.1	126
лущеный	7.1.2	126
отварной	7.1.3	126
– с копченой грудинкой	7.1.4	126
Горошек зеленый	7.1.5	126
консервы	7.1.6	126
Горчица		
семена	7.3.1	126
столовая	12.2.15	192
Готовые быстрозамороженные блюда	3.4	56
мясо цыплят жареное	3.4.1	56
мясо цыплят паровое	3.4.2	56
Гранат	9.1.3.1	152
Грейпфрут	9.1.4.3	152
с сахаром	9.1.4.4	152
Гречиха		122
(зерно)	6.6.1	122
крупа продел	6.6.3	122
крупа ядрица	6.6.4	122
мука диетическая	6.6.2	122
Грибы		
белые	8.2.1	148
сушеные	8.2.2	148
жареные	8.2.5	148
жареные в сметанном соусе	8.2.6	148
жаренные с картофелем	8.2.7	148
запеченные в сметанном соусе	8.2.8	148
тушеные с картофелем	8.2.4	148
лисички	8.2.9	148
опята	8.2.10	148
подберезовики	8.2.11	148
подосиновики	8.2.12	148
сыроежки	8.2.13	148
шампиньоны	8.2.14	148

Пищевой продукт	Код	Стр.
Груша	9.1.2.2	150
сушеная	9.1.2.3	150
Грудинка свиная копчено-запеченная	3.6.8.1	78
сырокопченая	3.6.8.2	78
Гуси		
1 категории	3.1.15.3	52
2 категории	3.1.15.4	52
Д		
Джем		
из абрикосов	9.4.10	160
мандариновый	9.4.11	160
черносмородиновый	9.4.12	160
Драже сахарное	10.3.1	162
Драники картофельные	8.1.4.24	138
Дрожжи прессованные	12.1.1	190
Дыня	9.3.2	158
Е		
Ежевика	9.2.2.3	156
Ж		
Жаркое по-домашнему	3.5.2.13	60
Желатин пищевой	12.1.4	190
Желток яичный	2.4	50
сухой	2.4.1	50
Жир		
животный топлёный		
– бараний	5.2.1	102
– говяжий	5.2.2	102
– костный	5.2.3	102
– свиной	5.2.4	102
из печени трески	5.3.1	104
кондитерский		
– для шоколадных изделий	5.7.2	108
– твердый	5.7.1	108
кулинарный		
– «Белорусский»	5.6.1	106
– «Восточный»	5.6.2	106
– «Новинка»	5.6.3	108
– «Украинский»	5.6.4	108
куриный	5.2.7	104
З		
Запеканка		
из творога (творог нежирный)	1.3.5.5	38
из тыквы	8.1.6.39	146
капустная	8.1.2.1.10	130
картофельная с овощами	8.1.4.22	136
морковная	8.1.5.9	138
рисовая	6.5.4.4	122
– с творогом	6.5.4.5	122
Заправка для салата	12.2.13	192
Земляника (садовая)	9.2.1.3	154
Зефир	10.6.3	164
глазированный	10.6.4	164
Зразы		
говяжьи рубленые	3.5.2.14	60
из судака	4.1.9.16	94
из хека	4.1.4.22	86
картофельные	8.1.4.23	136

Пищевой продукт	Код	Стр.
Зубатка пестрая	4.1.11.1	96
жареная	4.1.11.3	96
запеченная в сметанном соусе	4.1.11.4	96
отварная	4.1.11.2	96
И		
Икра		
белужья зернистая	4.3.1	98
горбуши зернистая	4.3.2	98
из баклажанов. Консервы	8.1.6.19	144
из кабачков. Консервы	8.1.6.28	146
кабачковая	8.1.6.27	146
кетты зернистая	4.3.3	98
минтаевая пробойная	4.3.4	98
осетровая зернистая	4.3.5	98
осетровая паюсная	4.3.6	98
севрюжья зернистая	4.3.7	98
свекольная	8.1.5.13	140
Индейка		
жареная	3.5.8.2	70
отварная	3.5.8.3	70
Индейки		
1 категории	3.1.15.5	52
2 категории	3.1.15.6	52
Инжир	9.1.3.2	152
сушеный	9.1.3.3	152
Ирис		
полутвердый	10.4.1	162
тираженный с орехами	10.4.2	162
Й		
Йогурт		
1,5% жирности	1.2.2.2	28
– плодово-ягодный	1.2.2.3	28
3,2% жирности	1.3.2.3	34
– сладкий	1.3.2.4	34
6,0% жирности	1.3.2.5	34
– сладкий	1.3.2.6	34
К		
Кабачки	8.1.6.21	144
жареные	8.1.6.22	144
запеченные	8.1.6.24	144
припущенные	8.1.6.23	144
тушеные в сметане	8.1.6.26	146
фаршированные овощами	8.1.6.25	146
Какао		
масло	5.4.3	104
порошок	10.8.1	164
тертое	10.11.4	170
со сгущенным молоком и сахаром	1.3.4.4	38
Какаовелла	10.11.5	170
Кальмар (мясо)	4.5.1	100
Камбала дальневосточная	4.1.5.1	86
Капуста		
белокочанная	8.1.2.1	130
– жареная	8.1.2.1.6	130
– запеченная	8.1.2.1.7	130
– квашеная	8.1.2.1.13	132
– отварная	8.1.2.1.4	130
– припущенная	8.1.2.1.8	130
– тушеная	8.1.2.1.5	130

Пищевой продукт	Код	Стр.
Капуста		
брюссельская	8.1.2.2	132
кольраби	8.1.2.3	132
краснокочанная	8.1.2.4	132
цветная	8.1.2.5	132
– жареная	8.1.2.5.2	132
– отварная	8.1.2.5.3	132
Карамель	10.2	162
глазированная	10.2.1	162
леденцовая	10.2.2	162
с начинками		
– молочной	10.2.3	162
– фруктово-ягодной	10.2.4	162
– шоколадно-ореховой	10.2.5	162
Карась	4.1.7.3	90
Карп	4.1.7.4	90
жареный	4.1.7.5	134
Картофель		
жареный	8.1.4.1	136
жаренный		
– брусочками	8.1.4.12	136
– во фритюре	8.1.4.13	136
– ломтиками (из отварного)	8.1.4.11	136
запеченный в сметанном соусе	8.1.4.14	136
– с яйцом	8.1.4.15	136
отварной	8.1.4.9	134
сушеный	8.1.4.2	134
тушеный с грибами	8.1.4.10	136
Картофельное пюре	8.1.4.17	136
Каша		
гречневая (из ядрицы)	6.6.5.1	122
манная (вязкая)	6.1.3.12.1	118
овсяная	6.4.6.1	120
овсяная из хлопьев «Геркулес»	6.4.6.2	120
перловая	6.7.4.3	124
пшеничная из крупы «Полтавская»	6.1.3.12.2	118
пшенная	6.8.3.3	124
рисовая	6.5.4.6	122
ячневая	6.7.4.4	124
из тыквы	8.1.6.37	146
Квас хлебный	11.1.6.1	182
Кета	4.1.6.7	88
соленая	4.1.6.8	88
Кефир		
1,0% жирности	1.1.2.4	24
2,5% жирности	1.2.2.4	30
3,2% жирности	1.3.2.7	34
нежирный	1.1.2.3	24
Киви	9.1.3.4	152
подварка	9.1.3.6	152
пюре	9.1.3.5	152
Кижуч	4.1.6.10	88
Килька		
балтийская	4.1.1.1	80
– горячего копчения	4.1.1.2	80
– соленая	4.1.1.3	80
каспийская	4.1.1.7	80
соленая		
– с луком и маслом	4.1.1.4	80
– с картофелем и маслом	4.1.1.5	80

Пищевой продукт	Код	Стр.
Кисель		
из клюквы	11.1.5.2	182
из кураги	11.1.5.3	182
из сока вишневого	11.1.5.1	182
из сливового варенья	11.1.5.4	182
из яблок	11.1.5.6	182
– сушеных	11.1.5.5	182
Китовое мясо	4.6.1	100
Клецки из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.3.2	114
Клюква	9.2.2.4	156
Коктейль персиковый	11.1.3.5	178
Колбасы		
варено-копченые	3.6.5	76
– любительская	3.6.5.1	76
– московская	3.6.5.2	76
Колбасы		
вареные	3.6.1	72
– говяжья	3.6.1.1	72
– диабетическая	3.6.1.2	72
– диетическая	3.6.1.3	72
– для завтрака	3.6.1.4	72
– докторская	3.6.1.5	72
– зеленоградская (с мясом утки)	3.6.1.14	74
– любительская	3.6.1.6	72
– молочная	3.6.1.7	72
– отдельная	3.6.1.8	74
– подмосковная (с куриным мясом)	3.6.1.15	74
– русская	3.6.1.9	74
– свиная	3.6.1.10	74
– столовая	3.6.1.11	74
– телячья	3.6.1.12	74
– чайная	3.6.1.13	74
полукопченые	3.6.6	76
– армавирская	3.6.6.1	76
– одесская	3.6.6.2	76
– охотничьи колбаски	3.6.6.3	76
– таллинская	3.6.6.4	76
сырокопченые	3.6.7	76
– брауншвейгская	3.6.7.1	76
– дорожная	3.6.7.2	76
– зернистая	3.6.7.3	78
– олимпийская	3.6.7.4	78
– свиная	3.6.7.5	78
– сервелат	3.6.7.6	78
Компот		
вишневый	11.1.4.5	178
грушевый	11.1.4.7	180
из абрикосов	11.1.4.1	178
из абрикосов. Консервы	11.1.4.2	178
из айвы	11.1.4.3	178
из айвы. Консервы	11.1.4.4	178
из вишни. Консервы	11.1.4.6	180
из груш. Консервы	11.1.4.8	180
из крыжовника и черной смородины	11.1.4.9	180
из персиков. Консервы	11.1.4.11	180
из черешни. Консервы	11.1.4.13	180
из яблок. Консервы	11.1.4.15	180
персиковый	11.1.4.10	180

Пищевой продукт	Код	Стр.
Компот		
черешневый	11.1.4.12	180
яблочный	11.1.4.14	180
яблоки в сиропе. Консервы.	11.1.4.16	180
Конина		
1 категории	3.1.5	52
2 категории	3.1.6	52
Консервы		
мясные	3.3	54
– из баранины		
-- «Баранина тушеная»	3.3.1	54
-- «Гуляш бараний»	3.3.5	54
-- «Завтрак туриста»	3.3.8	54
– из говядины		
-- «Говядина отварная в собственном соку»	3.3.3	54
-- «Говядина тушеная»	3.3.4	54
-- «Гуляш говяжий»	3.3.6	54
-- «Завтрак туриста»	3.3.9	54
-- «Мясо в белом соусе»	3.3.12	56
-- «Паштет мясной»	3.3.13	56
-- «Паштет печеночный»	3.3.14	56
-- «Язык говяжий в желе»	3.3.20	56
– из птицы		
-- «Курица в собственном соку»	3.3.11	56
-- «Утка в собственном соку»	3.3.17	56
-- «Фарш колбасный куриный»	3.3.19	56
– из свинины		
-- «Ветчина особая»	3.3.2	54
-- «Гуляш свиной»	3.3.7	54
-- «Завтрак туриста»	3.3.10	54
-- «Свинина жирная»	3.3.15	56
-- «Свинина тушеная»	3.3.16	56
-- «Фарш свиной сосисочный»	3.3.18	56
рыбные		
– «Горбуша натуральная»	4.1.6.5	88
– «Горбуша в томатном соусе»	4.1.6.6	88
– «Камбала обжаренная в масле»	4.1.5.2	86
– «Кета натуральная»	4.1.6.9	88
– «Крабы натуральные»	4.4.2	100
– «Креветка антарктическая»	4.4.5	100
– «Лещ в томатном соусе»	4.1.7.10	90
– «Нерка натуральная»	4.1.6.14	88
– «Осетр в томатном соусе»	4.1.8.7	92
– «Печень трески»	4.2.1	98
– «Сазан в томатном соусе»	4.1.7.12	90
– «Севрюга в томатном соусе»	4.1.8.10	92
– «Скумбрия натуральная»	4.1.2.3	82
– «Скумбрия в масле»	4.1.2.4	82
– «Скумбрия курильская натуральная»	4.1.2.6	82
– «Сом в томатном соусе»	4.1.13.4	96
– «Судак в томатном соусе»	4.1.9.17	94
– «Тунец натуральный»	4.1.10.2	94
– «Тунец в масле»	4.1.10.3	94
– «Треска копченая в масле»	4.1.4.19	86
– «Шпроты в масле»	4.1.1.8	80
– «Щука в томатном соусе»	4.1.13.10	96

Пищевой продукт	Код	Стр.
Конфеты		
неглазированные		
– помадные	10.9.1.1	166
– пралине с ржаной мукой	10.9.1.2	166
неглазированные		
– пралине с соевой мукой	10.9.1.3	166
– шоколадные	10.9.1.4	166
глазированные с корпрусами		
– грильяжными	10.9.2.1	168
– желейными (морковными)	10.9.2.2	168
– кремово-сбивными	10.9.2.3	168
– помадными	10.9.2.4	168
– пралине	10.9.2.5	168
– пралине со слоями вафель	10.9.2.6	168
– сбивными	10.9.2.7	168
Коньяк ординарный «Три звездочки»	11.2.6.1	188
Корейка свиная		
копчено-запеченная	3.6.8.3	78
сырокопченая	3.6.8.4	78
Котлеты		
из индейки	3.5.8.1	70
капустные	8.1.2.1.11	130
картофельные	8.1.4.19	136
картофельные запеченные	8.1.4.20	136
картофельные с творогом	8.1.4.21	136
куриные	3.5.7.2	68
манные	6.1.3.12.3	118
морковные	8.1.5.8	138
отбивные		
– из баранины	3.5.1.4	58
– из свинины	3.5.4.1	64
рубленые		
– из баранины	3.5.1.5	58
– из говядины	3.5.2.15	60
– из свинины	3.5.4.2	64
– из цыплят бройлеров	3.5.6.4	68
рыбные (треска)	4.1.4.13	84
свекольные	8.1.5.18	138
Кофе		
жареный в зернах	11.1.8.1	184
черный (без сахара)	11.1.8.2	184
на молоке	11.1.8.3	184
– сгущенном	11.1.8.4	184
со сгущенным молоком и сахаром	1.3.4.5	38
Краб камчатский (мясо)	4.4.1	100
Крахмал		
картофельный	10.11.6	170
кукурузный	6.9.3	124
кукурузный	10.11.7	170
Креветка		
антарктическая варено-мороженая (мясо)	4.4.4	100
дальневосточная (мясо)	4.4.3	100
Крекеры с отрубями	6.2.1.4	118
Крем творожный с ванилином 5,0% жирности	1.3.3.6	36
Крупа		
гречневая		
– (продел)	6.6.3	122
– (ядрица)	6.6.4	122

Пищевой продукт	Код	Стр.
Крупа		
кукурузная шлифованная желтая	6.9.2	124
манная	6.1.3.11.2	118
овсяная	6.4.4	120
овсяные хлопья «Геркулес»	6.4.5	120
перловая	6.7.2	122
пшеничная «Артек»	6.1.3.11.1	118
пшеничная «Полтавская»	6.1.3.11.3	118
пшено шлифованное	6.8.2	124
рисовая	6.5.3	120
ячневая	6.7.3	122
Крупеник гречневый	6.6.5.2	122
Крыжовник	9.2.1.4	154
Кукуруза (зерно)	6.9.1	124
Кулебяка с рыбой и рисом из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.3.3	114
Кумыс из кобыльего молока	1.2.2.5	30
Кумыс из коровьего молока нежирный	1.1.2.5	24
Кунжут (семена)	7.3.2	126
Курица		
жареная	3.5.7.3	68
– во фритюре	3.5.7.4	68
отварная	3.5.7.5	68
тушеная с овощами	3.5.7.6	68
Куры		
I категории	3.1.15.7	52
II категории	3.1.15.8	52
Л		
Лапша домашняя	6.1.2.1.6	110
Лапшевник с творогом	1.3.5.6	38
Лапшевник с творогом	6.1.2.1.7	110
Лещ	4.1.7.6	90
вяленый	4.1.7.9	90
горячего копчения	4.1.7.7	90
холодного копчения	4.1.7.8	90
Ликер «Вишневый»	11.2.5.1	188
Лимон	9.1.4.5	154
с сахаром	9.1.4.6	154
Лосось атлантический (семга)	4.1.6.11	88
Лук		
зеленый перо	8.1.3.1	132
порей	8.1.3.3	132
репчатый	8.1.3.4	132
– жареный	8.1.3.5	132
– маринованный	8.1.3.6	134
М		
Майонез	5.8	108
«Провансаль»	5.8.1	108
столовый молочный	5.8.2	108
Мак (семена)	7.3.3	126
Макароны		
из пшеничной муки в/с твердой пшеницы	6.1.2.1.1	110
из пшеничной муки I сорта твердой пшеницы	6.1.2.2.1	110
запеченные с яйцом	6.1.2.1.5	110
отварные	6.1.2.1.3	110
– с жиром	6.1.2.1.4	110
яичные	6.1.2.1.2	110
Малина	9.2.1.5	154
с молоком	9.2.1.6	154

Пищевой продукт	Код	Стр.
Мандарин	9.1.4.7	154
Маргарин		
«Здоровье»	5.5.1	106
низкокалорийный 60% жирности	5.5.2	106
молочный столовый	5.5.3	106
сливочный	5.5.4	106
«Экстра»	5.5.5	106
Маринад овощной без томата	12.2.14	192
Мармелад		
желейный	10.5.1	164
фруктово-ягодный глазированный	10.5.2	164
Масло		
растительное	5.4	104
– арахисовое	5.4.1	104
– горчичное	5.4.2	104
– какаовелла	5.4.4	104
– какао	5.4.3	104
– канола	5.4.5	104
– кокосовое	5.4.6	104
– конопляное	5.4.7	104
– кукурузное	5.4.8	104
– кунжутное	5.4.9	106
– льняное	5.4.10	106
– оливковое	5.4.11	106
– пальмовое	5.4.12	106
– подсолнечное	5.4.13	106
– рапсовое	5.4.14	106
– соевое	5.4.15	106
сладко-сливочное		
– «Бутербродное»	5.1.7	102
– «Вологодское»	5.1.2	102
– несоленое	5.1.1	102
– – «Любительское»	5.1.3	102
– соленое «Любительское»	5.1.4	102
сливочное		
– несоленое «Крестьянское»	5.1.5	102
– соленое «Крестьянское»	5.1.6	102
топленое	5.1.8	102
Масса творожная сладкая		
«Московская» с ванилином 20,0% жирности	1.4.3.4	40
«Особая» с изюмом 23,0% жирности	1.4.3.5	40
Мед пчелиный	10.11.8	170
Меланж	2.2.1	50
Мидии	4.5.2	100
Минеральные воды	11.1.9	184
«Боржоми»	11.1.9.1	184
«Ессентуки №4»	11.1.9.3	184
«Нарзан»	11.1.9.2	184
Минтай	4.1.4.1	84
припущенный	4.1.4.2	84
Мозги		
говяжьи	3.2.1.1	52
свиные	3.2.2.1	54
Мойва		
весенняя	4.1.12.1	96
осенняя	4.1.12.2	96

Пищевой продукт	Код	Стр.
Молоко		
белковое	1.1.1.4	24
пастеризованное		
– 1,5% жирности	1.2.1.1	28
– 2,5% жирности	1.2.1.2	28
– 3,2% жирности	1.3.1.1	32
– 3,5% жирности	1.3.1.3	32
– нежирное	1.1.1.1	24
сгущенное		
– с сахаром		
-- 5,0% жирности	1.3.4.1	38
-- 8,5% жирности	1.3.4.2	38
-- «Дружба»	1.2.4.1	30
-- нежирное	1.1.4.1	28
--- «Славянское»	1.1.4.2	28
– стерилизованное		
-- 7,8% жирности	1.3.4.3	38
-- нежирное	1.1.4.3	28
стерилизованное		
– 1,5% жирности	1.2.1.3	28
– 2,5% жирности	1.2.1.4	28
– 3,2% жирности	1.3.1.2	32
– 3,5% жирности	1.3.1.4	32
– «Можайское» 3,0% жирности	1.2.1.5	28
сухое		
– нежирное	1.1.4.4	28
– «Смоленское» 15,0% жирности	1.4.4.1	42
– цельное 25,0% жирности	1.4.4.2	42
топленое		
– 1,0% жирности	1.1.1.3	24
– 4,0% жирности	1.3.1.5	32
– нежирное	1.1.1.2	24
Морковь	8.1.5.1	138
отварная	8.1.5.5	138
припущенная	8.1.5.6	138
тушеная с рисом	8.1.5.7	138
Мороженое	1.5	42
молочное	1.5.1	42
– в шоколадной глазури	1.5.5	42
– крем-брюле	1.5.2	42
– с плодами и ягодами	1.5.4	42
– шоколадное	1.5.3	42
Мороженое	1.5	42
пломбир	1.5.11	44
– в шоколадной глазури	1.5.15	44
– крем-брюле	1.5.12	44
– с плодами и ягодами	1.5.14	44
– шоколадный	1.5.13	44
сливочное	1.5.6	44
– в шоколадной глазури	1.5.10	42
– крем-брюле	1.5.7	42
– с плодами и ягодами	1.5.9	42
– шоколадное	1.5.8	42
Морошка	9.2.2.5	156

Пищевой продукт	Код	Стр.
Мука		
гречневая диетическая	6.6.2	122
кукурузная	6.9.4	124
овсяная диетическая	6.4.2	120
пшеничная		
– высшего сорта из зерна твердой пшеницы	6.1.2.1	110
– высшего сорта из зерна мягкой пшеницы	6.1.3.1	110
– 1 сорта из зерна твердой пшеницы	6.1.2.2	110
– 1 сорта из зерна мягкой пшеницы	6.1.3.4	114
– 2 сорта из зерна мягкой пшеницы	6.1.3.7	116
– обойная	6.1.3.9	116
– из зародышей	10.11.9	170
ржаная		
– обдирная	6.3.3	120
– обойная	6.3.4	120
– сеяная	6.3.2	120
рисовая диетическая	6.5.2	120
соевая		
– необезжиренная	7.1.8	126
– обезжиренная	7.1.10	126
– полуобезжиренная	7.1.9	126
Мясные хлебы	3.6.4	76
ветчинный	3.6.4.1	76
говяжий	3.6.4.2	76
отдельный	3.6.4.3	76
Мясо духовое (говядина)	3.5.2.17	62
Мясо кролика	3.1.7	52
жареное	3.5.5.1	66
отварное	3.5.5.2	66
Мясо ластоногих	4.6.2	100
Н		
Навага	4.1.4.4	84
жареная	4.1.4.5	84
Наливка «Сливянка»	11.2.4.1	188
Напитки		
апельсиновый	11.1.3.6	178
газированные	11.1.10	184
– на плодово-ягодных настоях	11.1.10.2	184
– на цитрусовых настоях	11.1.10.1	184
– на эссенциях («Кока-кола», «Пепси-кола», «Байкал» и др.)	11.1.10.3	184
из плодов шиповника	11.1.3.4	178
кисломолочный «Бифидин»	1.2.2.6	30
клюквенный	11.1.3.7	178
плодово-ягодный 1,0% жирности	1.1.2.8	26
«Снежок»		
– 1,0% жирности, плодово-ягодный	1.1.2.6	24
– 2,5% жирности	1.2.2.7	30
«Юбилейный»		
– 1,0% жирности	1.1.2.7	24
– 2,5% жирности	1.2.2.8	30
– – плодово-ягодный	1.2.2.9	30
яблочный	11.1.3.8	178
яблочно-абрикосовый. Консервы.	11.1.3.2	178
яблочно-виноградный. Консервы.	11.1.3.1	176
яблочно-морковный. Консервы.	11.1.3.3	178
Настойка горькая «Русский сувенир»	11.2.3.1	186
Нерка красная	4.1.6.13	88

Пищевой продукт	Код	Стр.
О		
Облепиха	9.2.1.8	156
Овес (зерно)	6.4.1	120
Огурцы		
грунтовые	8.1.6.2	142
парниковые	8.1.6.1	142
соленые	8.1.6.4	142
Окорок тамбовский вареный	3.6.8.5	78
Окрошка		
мясная		
– со сметаной	3.5.2.18	62
– на кефире	3.5.2.19	62
овощная	8.1.4.4	134
Окунь		
горячего копчения	4.1.9.10	94
жареный	4.1.9.5	92
запеченный	4.1.9.6	92
морской	4.1.9.2	92
– отварной	4.1.9.3	92
– тушеный	4.1.9.4	92
припущенный	4.1.9.7	92
речной	4.1.9.1	92
фаршированный	4.1.9.8	94
Оладьи		
из муки пшеничной I сорта	6.1.3.6.4	116
из печени	3.5.3.1	64
из тыквы	8.1.6.38	146
Оленина I категории	3.1.8	52
Оливки		
консервы	7.3.5	126
мякоть	7.3.4	126
Омлет из яичного порошка	2.2.3	50
Орехи	7.2	126
арахис	7.2.1	126
грецкий	7.2.2	126
кешью	7.2.3	126
лещина	7.2.4	126
миндаль	7.2.5	126
фундук	7.2.6	126
Осетр		
каспийский	4.1.8.1	90
жаренный во фритюре	4.1.8.2	90
отварной	4.1.8.4	92
припущенный	4.1.8.3	90
Отруби пшеничные	12.1.5	192
П		
Палтус белокорый	4.1.5.3	86
Пампушки с чесноком из муки пшеничной I сорта	6.1.3.6.5	116
Паста		
ацидофильная		
– 4,0% жирности	1.3.3.4	36
– 8,0% жирности, сладкая	1.3.3.7	36
– сладкая нежирная	1.1.3.5	26
молочная белковая	1.1.3.6	26
Пастернак (корень)	8.1.5.31	142
Пастила	10.6.1	164
глазированная	10.6.2	164

Пищевой продукт	Код	Стр.
Патока кукурузная	10.11.10	170
Пахта «Идеал»		
пастеризованная	1.1.1.5	24
сквашенная	1.1.2.9	26
Паштет из печени	3.5.3.2	64
Пектин	10.11.11	170
Пеламида	4.1.13.1	96
Пельмени		
жареные	3.5.10.2	72
отварные	3.5.10.1	72
Перец сладкий	8.1.6.29	146
фаршированный овощами	8.1.6.30	146
Персики	9.1.1.7	150
сушеные	9.1.1.8	150
Петрушка		
зелень	8.1.1.1	128
корень	8.1.5.30	142
Печень		
говяжья	3.2.1.2	52
– жареная	3.5.3.3	64
– тушеная в соусе	3.5.3.4	64
свиная	3.2.2.2	54
Печенье		
затяжное из муки пшеничной		
– высшего сорта	6.1.3.2.13	112
– I сорта	6.1.3.5.15	116
миндальное	6.1.3.2.14	112
сахарное из муки пшеничной		
– высшего сорта	6.1.3.2.15	112
– I сорта	6.1.3.5.14	116
сдобное	6.1.3.2.16	112
Пиво	11.2.1	186
светлое		
– 11% с. в. в исходном сусле	11.2.1.1	186
– 20% с. в. в исходном сусле	11.2.1.2	186
темное		
– 13% с. в. в исходном сусле	11.2.1.3	186
– 20% с. в. в исходном сусле	11.2.1.4	186
Пикша	4.1.4.6	84
Пирожки		
жареные с капустой	6.1.3.6.6	116
картофельные с морковью	8.1.4.25	138
печеные		
– с мясным фаршем и луком	3.5.10.3	72
– простые из муки пшеничной I сорта	6.1.3.6.7	116
Пирожное	10.10.2	168
бисквитное с белковым кремом	10.10.2.2	168
вафельное молочное	10.10.2.8	170
воздушное с кремом	10.10.2.4	168
заварное с кремом «Трубочка»	10.10.2.6	170
крошковое	10.10.2.7	170
миндальное	10.10.2.5	170
песочное с кремом	10.10.2.3	168
слоеное с белковым кремом	10.10.2.1	168
Пластинки из цельномолотой пшеницы	6.2.1.5	118
Плитки кондитерские	10.8.3.7	166
сладкие	10.8.3.8	166

Пищевой продукт	Код	Стр.
Повидло		
морковное	10.11.12	170
яблочное	9.4.13	160
Подварка		
апельсиновая	10.11.13	172
морковная	10.11.14	172
кабачковая	10.11.15	172
свекольная	10.11.16	172
Поджарка		
из баранины	3.5.1.6	58
из говядины	3.5.2.20	62
из свинины	3.5.4.3	66
Подсолнечник (семена)	7.3.6	126
Помидоры (томаты)		
без кожицы. Консервы	8.1.6.15	144
грунтовые	8.1.6.6	142
жареные	8.1.6.10	144
с кожицей. Консервы	8.1.6.14	144
фаршированные		
– рисом и морковью	8.1.6.11	144
– яйцом и луком	8.1.6.12	144
Поросенок жареный	3.5.4.4	66
Поросята	3.1.9	52
Порошок горчичный	12.2.16	190
Почки		
говяжьи	3.2.1.3	52
– жареные в соусе	3.5.3.5	64
– тушеные	3.5.3.6	64
– – по-русски	3.5.3.7	64
свинные	3.2.2.3	54
Продукт кисломолочный «Тонус»	1.2.2.10	30
Простокваша		
1,0% жирности	1.1.2.11	26
2,5% жирности	1.2.2.11	30
3,2% жирности	1.3.2.8	34
«Мечниковская» 4,0% жирности	1.3.2.9	34
нежирная	1.1.2.10	26
цитрусовая		
– 1,0% жирности	1.1.2.12	26
– 2,5% жирности	1.2.2.12	30
Просо зерно	6.8.1	124
Пряники из муки пшеничной высшего сорта		
заварные	6.1.3.2.17	112
сырцовые	6.1.3.2.18	112
Пудинг		
из творога (творог п/жирный)	1.3.5.4	38
из тыквы	8.1.6.40	146
морковный	8.1.5.10	138
рисовый	6.5.4.7	122
Путассу	4.1.4.7	84
Пшеница (зерно)		
мягкая	6.1.1.2	110
твердая	6.1.1.1	110
Пюре		
из моркови	8.1.5.3	138
из тыквы	8.1.6.36	146
яблочное	9.4.14	160

Пищевой продукт	Код	Стр.
Р		
Рагу		
из баранины	3.5.1.7	58
из индейки	3.5.8.4	70
из кролика	3.5.5.3	66
из кур	3.5.7.7	70
из цыплят (бройлер)	3.5.6.5	68
из утки	3.5.9.4	70
овощное	8.1.4.16	136
Раки		
морские (лангуст, омар)	4.4.8	100
– вареные	4.4.9	100
речные	4.4.6	100
– вареные	4.4.7	100
Рапс (низкоэруковый)	7.3.7	126
Рассольник домашний	8.1.4.5	134
Расстегаи с мясом и луком	3.5.10.4	72
Ревень (черешки)	8.1.1.2	128
Редис	8.1.5.24	142
Редька		
черная	8.1.5.32	142
с маслом	8.1.5.33	142
Репа	8.1.5.28	142
припущенная	8.1.5.29	142
Рис (зерно)	6.5.1	120
Рожки к чаю из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.8	112
Рожь		
зерно	6.3.1	120
молотая жареная	10.11.17	172
Ромштекс (говядина)	3.5.2.21	62
Рулет из говядины с луком и яйцом	3.5.2.22	62
Рябина садовая		
красная	9.1.2.4	152
черноплодная	9.1.2.5	152
Ряженка		
1,0 % жирности	1.1.2.13	26
2,5% жирности	1.2.2.13	30
4,0% жирности	1.3.2.10	34
6,0% жирности	1.3.2.11	36
С		
Сазан	4.1.7.11	90
Салака	4.1.1.9	80
горячего копчения	4.1.1.10	80
Салат	8.1.1.4	128
зеленый	8.1.1.5	128
– с огурцами	8.1.1.6	128
из белокочанной капусты	8.1.2.1.1	130
из зеленого лука	8.1.3.2	132
из квашеной капусты	8.1.2.1.14	132
из моркови	8.1.5.2	138
из редиса	8.1.5.25	142
из свежих огурцов	8.1.6.3	142
из свежих помидоров	8.1.6.7	142
из свежих помидоров и огурцов	8.1.6.8	144
из свежих помидоров с перцем	8.1.6.9	142
из соленых огурцов с луком	8.1.6.5	142
из свеклы с сыром и чесноком	8.1.5.15	140

Пищевой продукт	Код	Стр.
из цветной капусты, помидоров и зелени	8.1.2.5.1	132
картофельный с огурцами	8.1.4.18	136
мясной	3.5.2.23	62
рыбный (из окуня)	4.1.8.11	94
с курицей	3.5.7.8	70
яичный	2.1.5	50
Сардельки	3.6.2	74
говяжьи	3.6.2.1	74
– 1 сорта	3.6.2.2	74
– отварные	3.5.2.2.4	64
свинные	3.6.2.3	74
Сахар		
песок	10.1.1	162
рафинад	10.1.2	162
Свекла	8.1.5.12	140
отварная	8.1.5.14	140
тушеная	8.1.5.16	140
тушенная с яблоками	8.1.5.17	140
Свекольник холодный	8.1.5.22	140
Свинина		
беконная	3.1.10	52
жареная	3.5.4.5	66
жирная	3.1.11	52
мясная	3.1.12	52
отварная	3.5.4.6	66
тушеная	3.5.4.7	66
Сдоба обыкновенная из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.7	114
Севрюга	4.1.8.8	92
припущенная	4.1.8.9	92
Сельдерей		
зелень	8.1.1.3	128
корень	8.1.5.23	160
Сельдь		
атлантическая		
– жирная	4.1.1.11	80
– нежирная	4.1.1.12	80
– среднесоленая	4.1.1.13	80
тихоокеанская		
– жирная	4.1.1.14	80
– нежирная	4.1.1.15	82
– среднесоленая	4.1.1.16	82
с луком	4.1.1.17	82
рубленая	4.1.1.18	82
Сердце		
говяжье	3.2.1.4	52
– тушеное в соусе	3.5.2.8	64
свиное	3.2.2.4	54
Семга	4.1.6.11	88
потрошенная с головой, соленая	4.1.6.12	88
Семена масличные	7.3	126
Сироп из шиповника	10.11.18	172
Скумбрия		
атлантическая	4.1.2.1	82
– холодного копчения	4.1.2.2	82
дальневосточная	4.1.2.5	82
Слива (садовая)	9.1.1.9	150
сушеная (чернослив)	9.1.1.10	150

Пищевой продукт	Код	Стр.
Сливки		
пастеризованные		
– 8,0% жирности	1.3.1.6	34
– 10,0% жирности	1.3.1.7	34
– 20,0% жирности	1.4.1.1	38
– 35,0% жирности	1.4.1.2	38
сгущенные с сахаром 19,0% жирности	1.4.4.3	42
стерилизованные		
– 10,0% жирности	1.3.1.8	34
– 25,0% жирности	1.4.1.3	40
сухие 42,0% жирности	1.4.4.4	42
Сметана		
10,0% жирности	1.3.2.12	36
15,0% жирности	1.4.2.1	40
20,0% жирности	1.4.2.2	40
25,0% жирности	1.4.2.3	40
30,0% жирности	1.4.2.4	40
«Домашняя», 10,0% жирности	1.3.2.13	36
Смородина		
белая	9.2.1.9	156
красная	9.2.1.10	156
черная	9.2.1.11	156
Соки овощные	11.1.2	176
морковный	11.1.2.1	176
свекольный	11.1.2.2	176
томатный	11.1.2.3	176
Соки фруктовые	11.1.1	174
абрикосовый	11.1.1.1	174
айвовый	11.1.1.2	174
ананасовый	11.1.1.3	174
апельсиновый	11.1.1.4	174
виноградный	11.1.1.5	174
вишневый	11.1.1.6	174
гранатовый	11.1.1.7	174
грейпфрутовый	11.1.1.8	174
лимонный	11.1.1.9	174
мандариновый	11.1.1.10	174
персиковый	11.1.1.11	176
сливовый	11.1.1.12	176
черносмородиновый	11.1.1.13	176
черноплоднорябиновый	11.1.1.14	176
шиповниковый	11.1.1.15	176
яблочный	11.1.1.16	176
Соломка сладкая из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.11	114
Соль поваренная пищевая	12.1.2	190
Солянка		
рыбная	4.1.4.16	86
сборная мясная	3.5.2.25	62
грибная	8.2.3	148
Сом	4.1.13.2	96
припущенный	4.1.13.3	96
Сосиски	3.6.3	74
говяжьи	3.6.3.1	74
– отварные	3.5.2.2.6	62
молочные	3.6.3.2	74
русские	3.6.3.3	74
столичные	3.6.3.4	74

Пищевой продукт	Код	Стр.
Соус	12.2	190
белый основной	12.2.2	190
грибной	12.2.3	190
клюквенный	12.2.9	190
красный основной	12.2.1	190
луковый	12.2.4	190
майонез со сметаной	12.2.5	190
молочный	12.2.6	190
польский	12.2.7	190
сметанный	12.2.8	190
соус с хреном	12.2.12	192
томатный	12.2.10	192
томатный острый	8.1.6.13	144
черносмородиновый	12.2.11	192
Соя (зерно)	7.1.12	126
Спаржа	8.1.1.13	128
Ставрида океаническая	4.1.3.1	82
жареная	4.1.3.4	84
отварная	4.1.3.2	82
припущенная	4.1.3.3	84
Субпродукты	3.2	52
говяжьи	3.2.1	52
свинные	3.2.2	54
Судак	4.1.9.12	94
отварной	4.1.9.13	94
припущенный	4.1.9.14	94
фаршированный	4.1.9.15	94
Суп		
из свежих фруктов	9.1.2.7	152
картофельный	8.1.4.6	134
– с перловой крупой	8.1.4.7	134
молочный		
– с белокочанной капустой	1.2.5.4	32
– с макаронами	1.2.5.1	32
– с рисом	1.2.5.2	32
– с тыквой и манной крупой	1.2.5.3	32
перловый с грибами	6.7.4.1	122
пшеничный с мясом	6.8.3.1	124
рисовый	6.5.4.1	100
с бобовыми (фасоль)	7.1.14	126
Суп-пюре		
из картофеля	8.1.4.8	134
из малины	9.2.1.7	156
из моркови	8.1.5.4	138
из рисовой крупы	6.5.4.2	122
из шпината	8.1.1.8	128
Суп харчо с мясом	6.5.4.3	122
Суфле из моркови	8.1.5.11	138
Сухари армейские		
из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.12	116
из муки пшеничной II сорта	6.1.3.8.2	116
из муки пшеничной обойной	6.1.3.10.2	118
Сухари		
из муки ржаной обойной	6.3.5.4	120
сливочные из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.11	112
Сушки простые		
из муки пшеничной высшего сорта	6.1.3.2.10	112
из муки пшеничной I сорта	6.1.3.5.10	114

Пищевой продукт	Код	Стр.
Сыр домашний		
4,0% жирности	1.3.3.3	36
нежирный	1.1.3.4	26
Сырки и масса творожная		
сладкая с ванилином 16,5% жирности	1.4.3.3	40
«Цитрон», сладкие 8,0% жирности	1.3.3.8	36
Сырки глазированные с ванилином		
10,9% жирности	1.4.3.7	40
27,7% жирности	1.4.3.8	42
Сырки творожные детские, 23,0% жирности	1.4.3.6	40
Сырники		
из творога (творог нежирный)	1.3.5.2	38
из творога и картофеля	1.3.5.3	38
с морковью	1.4.5.1	42
Сыры	1.6	44
плавленые	1.6.5	48
– Колбасный копченый	1.6.5.2	48
– Костромской	1.6.5.1	48
– Золушка	1.6.5.4	48
– Медовый	1.6.5.6	48
– Мятный	1.6.5.8	48
– Российский	1.6.5.3	48
– Сказка	1.6.5.7	48
– Сластина	1.6.5.5	48
сычужные твердые	1.6.1	44
– Бийский	1.6.1.9	46
– Голландский брусковый	1.6.1.6	44
– Голландский круглый	1.6.1.10	46
– Костромской	1.6.1.3	44
– Латвийский	1.6.1.2	44
– Пошехонский	1.6.1.4	44
– Российский	1.6.1.8	44
– Советский	1.6.1.12	46
– Сусанинский	1.6.1.1	44
– Угличский	1.6.1.5	44
– Чеддер	1.6.1.11	46
– Швейцарский	1.6.1.13	46
– Ярославский	1.6.1.7	44
сычужные полутвердые	1.6.2	46
– Прибалтийский	1.6.2.1	46
– Литовский	1.6.2.2	46
сычужные мягкие	1.6.3	46
– Адыгейский	1.6.3.1	46
– Рокфор	1.6.3.2	46
– Русский камамбер	1.6.3.3	46
сычужные рассольные	1.6.4	46
– брынза		46
-- из коровьего молока	1.6.4.1	46
-- из овечьего молока	1.6.4.2	46
– сулугуни	1.6.4.3	48
Т		
Творог		
«Крестьянский», жирность 5,0%	1.3.3.5	36
мягкий диетический		
– жирность 4,0%	1.3.3.1	36
-- плодово-ягодный	1.3.3.2	36
– жирность 11,0%	1.4.3.1	40
– нежирный	1.1.3.2	26
-- плодово-ягодный	1.1.3.3	26

Пищевой продукт	Код	Стр.
Творог		
жирный, 18,0% жирности	1.4.3.2	40
нежирный	1.1.3.1	26
полужирный, 9,0% жирности	1.3.3.9	36
«Столовый», жирность 2,0%	1.2.3.1	30
Творожная масса с изюмом	1.4.5.2	42
Телятина		
1 категории	3.1.13	52
2 категории	3.1.14	52
Терн	9.1.1.12	150
Тефтели говяжьи	3.5.2.27	62
Теша осетровая холодного копчения	4.1.8.6	92
Толокно	6.4.3	120
Томатная паста	8.1.6.17	144
Томатное пюре	8.1.6.16	144
Томаты (грунтовые)	8.1.6.6	142
Топинамбур	8.1.4.27	138
Торт		
бисквитный с фруктовой начинкой	10.10.2.9	170
миндальный	10.10.2.11	170
слоеный	10.10.2.10	170
Треска	4.1.4.8	84
горячего копчения	4.1.4.18	86
жареная	4.1.4.15	86
запеченная	4.1.4.12	84
отварная	4.1.4.9	84
припущенная	4.1.4.10	84
соленая	4.1.4.17	86
тушеная	4.1.4.11	84
Тунец	4.1.10.1	94
Тыква	8.1.6.31	146
	9.3.3	158
жареная	8.1.6.34	146
маринованная	8.1.6.35	146
отварная	8.1.6.32	146
припущенная	8.1.6.33	146
У		
Угорь	4.1.13.5	96
Укроп	8.1.1.12	128
Уксус 3 %-ный винный	12.1.3	190
Устрица	4.5.3	100
Утка		
жареная	3.5.9.1	70
отварная	3.5.9.2	70
фаршированная картофелем	3.5.9.3	70
Утки		
1 категории	3.1.15.9	52
2 категории	3.1.15.10	52
Ф		
Фасоль		
зерно	7.1.11	126
стручковая	7.1.12	126
– консервы	7.1.13	126
Финики	9.1.1.13	150
Фосфатидный концентрат соевый	10.11.19	172
Фрикадельки		
куриные	3.5.7.9	70
рыбные из минтая	4.1.4.3	84

Пищевой продукт	Код	Стр.
Фундук	7.2.6	126
Х		
Халва		
тахинно-арахисовая	10.7.1	164
тахинно-шоколадная	10.7.2	164
Хек	4.1.4.20	86
припущенный	4.1.4.21	86
Хлеб		
бородинский из пшеничной и ржаной муки	6.2.2.1	118
зерновой из пшеничной муки высшего сорта и зерна	6.2.1.1	118
рижский из пшеничной и ржаной муки	6.2.2.2	118
соловецкий из пшеничной муки I и II сорта	6.2.1.3	118
украинский из пшеничной и ржаной муки	6.2.2.3	120
пшеничный		
– из обойной муки подовый	6.1.3.10.1	118
– из муки высшего сорта формовой	6.1.3.2.1	110
– из муки первого сорта		
– – подовый	6.1.3.5.1	114
– – паляница	6.1.3.5.2	114
– из муки второго сорта подовый	6.1.3.8.1	116
ржаной		
– из обдирной муки подовый	6.3.5.2	120
– из обойной муки формовой	6.3.5.3	120
– из сеяной муки подовый	6.3.5.1	120
Хлебцы докторские из пшеничной муки и отрубей	6.2.1.2	118
Хрен	8.1.5.34	142
Хурма	9.1.3.7	152
Ц		
Цукаты морковные	10.11.20	172
Цыплята (бройлеры)		
жареные	3.5.6.1	68
– табака	3.5.6.2	68
отварные	3.5.6.3	68
Ч		
Чавыча	4.1.6.15	88
Чай		
с лимоном	11.1.7.2	182
с сахаром	11.1.7.1	182
с молоком	11.1.7.3	182
Черешня	9.1.1.14	150
Черника	9.2.2.6	158
Чернослив со взбитыми сливками	9.1.1.11	150
Чечевица (зерно)	7.1.15	126
Чеснок	8.1 3.7	134
Ш		
Шикозин	10.11.21	172
Шиповник	9.2.1.12	156
сухой	9.2.1.1	156
Шницель		
из капусты	8.1.2.1.12	130
отбивной		
– из баранины	3.5.1.8	58
– из свинины	3.5.4.8	66
рубленный		
– из говядины	3.5.2.28	64
– из свинины	3.5.4.9	66
рыбный (из окуня)	4.1.9.9	94

Пищевой продукт	Код	Стр.
Шоколад		
без добавлений	10.8.2	164
– горький	10.8.2.1	166
– полугорький	10.8.2.2	164
– сладкий	10.8.2.3	164
с добавлениями	10.8.3	166
– молочный	10.8.3.2	166
– молочноореховый	10.8.3.3	166
– ореховый	10.8.3.4	166
– молочноореховый с изюмом	10.8.3.5	166
– сливочный	10.8.3.1	166
Шоколадная паста	10.8.3.6	166
Шпик свиной	5.2.5	166
солёный	5.2.6	104
Шпинат	8.1.1.7	128
пюре. Консервы.	8.1.1.9	128
Щ		
Щавель	8.1.1.10	128
Щи		
из квашеной капусты	8.1.2.1.15	132
из свежей капусты	8.1.2.1.3	130
из щавеля	8.1.1.11	128
суточные	8.1.2.1.16	132
Щука	4.1.13.6	96
отварная	4.1.13.7	96
припущенная	4.1.13.8	96
фаршированная	4.1.13.9	96
Э		
Эскалоп из свинины	3.5.4.10	66
Я		
Яблоки	9.1.2.6	152
сушеные	9.1.2.8	152
Ядро жареное		
арахиса	10.11.22	172
миндаля	10.11.23	172
фундука	10.11.24	172
Язык		
говяжий	3.2.1.5	52
отварной	3.5.3.9	64
свиной	3.2.2.5	54
Яичница-глазунья	2.1.3	50
Яичный порошок	2.2.2	50
белок	2.3	50
– сухой	2.3.1	50
желток	2.4	50
– сухой	2.4.1	50
Яйцо		
куриное	2.1.1	50
– отварное	2.1.2	50
– под майонезом	2.1.4	50
перепелиное	2.5.1	50
Ячмень (зерно)	6.7.1	122

ЛИТЕРАТУРА

1. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. А. А. Покровского. – М.: Пищевая промышленность, 1976. – 227 с.
2. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропромиздат, 1987. – 224 с.
3. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. – М.: Минздрав СССР, 1991.
4. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Агропромиздат, 1987. – 360 с.
5. Poortvliet E. J., Kohlmeier L. Manual for using the EUROCOD 2. Food coding system. Wageningen. 1993. – 98 p.
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий: Справочные таблицы. В 2-х т.: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. – М.: Гласность, 1994.
7. Total Dietary Fiber of Food//Off. Methods of Analysis of AOAC, 18 ed., Maryland, 1998. – v. II, ch. 32, 1(7).
8. FDA Consumer, May, 1993. – Rockville. – 64 p.
9. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания. – Киев: «Техника», 1989. – 407 с.
10. Скурихин И. М. О расчете пищевой ценности продуктов питания по данным таблиц химического состава//Вопросы питания. – 1991. – № 2. – С. 63.
11. Codex Alimentarius. Vol.1. General Requirement. Section 4.1. Codex General Guidelines on Claims. Rome, 1995. – 245 p.
12. Справочник по диетологии / Под ред. М. А. Самсонова и А. А. Покровского. – М.: Медицина, 1992. – 464 с.
13. Гигиенические требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1078-01 – М.: ФГУП «ИнтерСЭН», 2002. – 186 с.
14. McCance and Widdowson. The Composition of Foods. 5 ed., appendix 4, 1994. – P. 170.
15. Руководство по методам анализа качества и безопасности пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. – М.: Брандес-Медицина, 1998. – 340 с.
16. Livsmedels tabell, energi och näringsämnen. LIVSMEDELSVERKET. Stockholm. 1986. – 398 p.
17. Скурихин И. М., Петросян И. И., Жилинскайте Д. Ю. Расчетный метод определения пищевых волокон в продуктах питания//Вопросы питания. – 1995. – № 1. – С. 20.
18. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Экономика, 1981. – 715 с.
19. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Часть II. – М.: Хлебпродукты, 1997. – 559 с.
20. Мартинчик А. Н., Батулин А. К., Баева В. С., Пескова Е. В., Ларина Т. И., Забуркина Т. Г. Альбом порций продуктов и блюд. – М.: Институт питания РАМН, 1995. – 65 с.
21. Skurikhin I. On reability of data in food chemical tables (illustrated by russian tables) / FAO. Final Report of Meeting on food composition activities in eastern Europe. – Modra, 1995. – P. 80.
22. FDA. Food and Cosmetic Regulatory Responsibilities. – Washington, 1997.
23. Codex Alimentarius Commission. Vol. 1A, Section 4.2. Rome, 1995. – 245 p.
24. Клейменов И. Я. Пищевая ценность рыбы. – М.: Пищевая промышленность, 1971. – 250 с.

Справочное издание

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ
РОССИЙСКИХ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ**

Под редакцией член-корр. МАИ, проф. **И. М. Скурихина**
и академика РАМН, проф. **В. А. Тутельяна**

Главный редактор *О. В. Саламаха*
Художественный редактор *В. И. Смирнов*
Редактор *Г. И. Елагин*
Компьютерная верстка *А. В. Никонова, Н. И. Смирнова*

Изд. лиц. ИД № 02500 от 31.07.00. Подписано в печать 01.09.02. Формат 60 × 84 1/8. Бумага офсет № 2. Гарнитура «Таймс».
Усл. печ. л. 27,4. Уч.-изд. л. 10,2. Тираж 10000 экз. (2-й завод 2000 экз.). Заказ № **1342**
Издательство «ДеЛи принт». 123181, г. Москва, а/я 42, тел. (095) 265-7145

Отпечатано в Подольской типографии. 142100, Московская обл., г. Подольск, ул. Кирова, 25