

Вид	Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
Икра	Осетровая пробойная	36.0	10.2	0.0	123.0
Икра	Кеты зернистая	31.6	13.8	0.0	251.0
Икра	Осетровая зернистая	28.9	9.7	0.0	203.0
Рыба и морепр	Креветка дальневосточн	28.7	1.2	0.0	134.0
Икра	Минтаевая пробойная	28.4	1.9	0.0	131.0
Колбаса	Варено-копченая Серве	28.2	27.5	0.0	360.0
Молочные	Сыр голландский	26.8	27.3	0.0	361.0
Молочные	Сыр пошехонский	26.0	26.5	0.0	334.0
Молочные	Сыр швейцарский	24.9	31.8	0.0	396.0
Колбаса	Сырокопченая Московск	24.8	41.5	0.0	473.0
Икра	Лещевая пробойная	24.7	4.8	0.0	142.0
Молочные	Сыр плавленый	24.0	13.5	0.0	226.0
Молочные	Сыр российский	23.4	30.0	0.0	371.0
Рыба и морепр	Тунец	22.7	0.7	0.0	96.0
Копчёности	Ветчина	22.6	20.9	0.0	279.0
Рыба и морепр	Кета	22.0	5.6	0.0	138.0
Рыба и морепр	Горбуша	21.0	7.0	0.0	147.0
Колбаса	Сырокопченая Любител	20.9	47.8	0.0	514.0
Рыба и морепр	Семга	20.8	15.1	0.0	219.0
Мясо	Кролик	20.7	12.9	0.0	199.0
Копчёности	Завтрак туриста (говяди	20.5	10.4	0.0	176.0
Рыба и морепр	Сайра мелкая	20.4	0.8	0.0	143.0
Рыба и морепр	Рыба-сабля	20.3	3.2	0.0	110.0
Мясо	Конина	20.2	7.0	0.0	143.0
Мясо	Телятина	19.7	1.2	0.0	90.0
Рыба и морепр	Рыбец каспийский	19.2	2.4	0.0	98.0
Рыба и морепр	Угорь морской	19.1	1.9	0.0	94.0
Рыба и морепр	Сиг	19.0	7.5	0.0	144.0
Рыба и морепр	Судак	19.0	0.8	0.0	83.0
Мясо	Говядина	18.9	12.4	0.0	187.0
Рыба и морепр	Паста "Океан"	18.9	6.8	0.0	137.0
Рыба и морепр	Палтус	18.9	3.0	0.0	103.0
Мясо	Печень свиная	18.8	3.6	0.0	108.0
Рыба и морепр	Налим	18.8	0.6	0.0	81.0
Рыба и морепр	Щука	18.8	0.7	0.0	82.0
Мясо	Баранья Печень	18.7	2.9	0.0	101.0
Рыба и морепр	Сайра крупная	18.6	20.8	0.0	262.0
Рыба и морепр	Окунь речной	18.5	0.9	0.0	82.0
Рыба и морепр	Ставрида	18.5	5.0	0.0	119.0
Рыба и морепр	Сазан	18.4	5.3	0.0	121.0
Рыба и морепр	Язь	18.2	0.3	0.0	117.0

Рыба и морепр	Скумбрия	18.0	9.0	0.0	153.0
Рыба и морепр	Кальмар	18.0	0.3	0.0	75.0
Рыба и морепр	Креветка	18.0	0.8	0.0	83.0
Молочные	Брынза из коровьего мо	17.9	20.1	0.0	260.0
Рыба и морепр	Карась	17.7	1.8	0.0	87.0
Рыба и морепр	Сельдь	17.7	19.5	0.0	242.0
Рыба и морепр	Окунь морской	17.6	5.2	0.0	117.0
Рыба и морепр	Треска	17.5	0.6	0.0	75.0
Мясо	Говяжья Печень	17.4	3.1	0.0	98.0
Колбаса	Варено-копченая Любит	17.3	39.0	0.0	420.0
Рыба и морепр	Салака	17.3	5.6	0.0	121.0
Рыба и морепр	Лещ	17.1	4.1	0.0	105.0
Рыба и морепр	Стерлядь	17.0	6.1	0.0	320.0
Копчёности	Завтрак туриста (свинин	16.9	15.4	0.0	206.0
Копчёности	Говядина тушеная	16.8	18.3	0.0	232.0
Рыба и морепр	Сом	16.8	8.5	0.0	144.0
Рыба и морепр	Хек	16.6	2.2	0.0	86.0
Мясо	Утки	16.5	61.2	0.0	346.0
Колбаса	Полукопченая Украинск	16.5	34.4	0.0	376.0
Мясо	Свинина нежирная	16.4	27.8	0.0	316.0
Колбаса	Полукопченая Полтавск	16.4	39.0	0.0	417.0
Рыба и морепр	Осетр	16.4	10.9	0.0	164.0
Мясо	Баранина	16.3	15.3	0.0	203.0
Колбаса	Полукопченая Краковск	16.2	44.6	0.0	466.0
Мясо	Гуси	16.1	33.3	0.0	364.0
Рыба и морепр	Камбала	16.1	2.6	0.0	88.0
Рыба и морепр	Навага	16.1	1.0	0.0	73.0
Рыба и морепр	Путассу	16.1	0.9	0.0	72.0
Рыба и морепр	Карп	16.0	3.6	0.0	96.0
Рыба и морепр	Краб	16.0	0.5	0.0	69.0
Рыба и морепр	Минтай	15.9	0.7	0.0	70.0
Рыба и морепр	Корюшка	15.5	3.2	0.0	91.0
Рыба и морепр	Ледяная	15.5	1.4	0.0	75.0
Мясо	Сердце свиное	15.1	3.2	0.0	89.0
Мясо	Говяжье Сердце	15.0	3.0	0.0	87.0
Копчёности	Свинина тушеная	14.9	32.2	0.0	349.0
Рыба и морепр	Нототения мраморная	14.8	10.7	0.0	156.0
Рыба и морепр	Минога	14.7	11.9	0.0	166.0
Рыба и морепр	Угорь	14.5	30.5	0.0	333.0
Мясо	Язык свиной	14.2	16.8	0.0	208.0
Колбаса	Вареная колбаса Доктор	13.7	22.8	0.0	260.0
Мясо	Бараньи Почки	13.6	2.5	0.0	77.0

## Sheet1

Мясо	Говяжий Язык	13.6	12.1	0.0	163.0
Мясо	Баранье Сердце	13.5	2.5	0.0	82.0
Рыба и морепр	Мойва	13.4	11.5	0.0	157.0
Рыба и морепр	Макрурус	13.2	0.8	0.0	60.0
Рыба и морепр	Угольная рыба	13.2	11.6	0.0	158.0
Мясо	Почки свинные	13.0	3.1	0.0	80.0
Мясо	Говяжьи Почки	12.5	1.8	0.0	66.0
Колбаса	Вареная колбаса Телячь	12.5	29.6	0.0	316.0
Мясо	Говяжье Вымя	12.3	13.7	0.0	173.0
Колбаса	Сосиски Молочные	12.3	25.3	0.0	277.0
Колбаса	Вареная колбаса Любит	12.2	28.0	0.0	301.0
Колбаса	Вареная колбаса Диабе	12.1	22.8	0.0	254.0
Колбаса	Вареная колбаса Диети	12.1	13.5	0.0	170.0
Колбаса	Сосиски Русские	12.0	19.1	0.0	220.0
Колбаса	Сосиски Свиные	11.8	30.8	0.0	324.0
Колбаса	Вареная колбаса Молоч	11.7	22.8	0.0	252.0
Мясо	Свинина жирная	11.4	49.3	0.0	489.0
Копчёности	Корейка сырокопченая	10.5	47.2	0.0	467.0
Мясо	Говяжьи Мозги	9.5	9.5	0.0	124.0
Копчёности	Грудинка сырокопченая	7.6	66.8	0.0	632.0
Рыба и морепр	Трепанг	7.3	0.6	0.0	35.0
Рыба и морепр	Печень трески	4.2	65.7	0.0	613.0
Масло	Шпик свиной (без шкурки	1.4	92.8	0.0	816.0
Масло	Жир бараний или говяжий	0.0	99.7	0.0	897.0
Масло	Масло растительное	0.0	99.9	0.0	899.0
Мясо	Цыплята	18.7	7.8	0.4	156.0
Мясо	Куры	20.8	8.8	0.6	165.0
Яйца	Яйцо перепелиное	11.9	13.1	0.6	168.0
Масло	Масло топленое	0.3	98.0	0.6	887.0
Яйца	Яйцо куриное	12.7	11.5	0.7	157.0
Мясо	Индейка	21.6	12.0	0.8	197.0
Масло	Масло сливочное	0.6	82.5	0.9	748.0
Масло	Маргарин молочный	0.3	82.3	1.0	746.0
Масло	Маргарин бутербродный	0.5	82.0	1.2	744.0
Молочные	Творог полужирный	16.7	9.0	1.3	156.0
Молочные	Творог жирный	14.0	18.0	1.3	226.0
Грибы	Сыроежи свежие	1.7	0.3	1.4	17.0
Молочные	Творог нежирный	18.0	0.6	1.5	86.0
Грибы	Белые свежие	3.2	0.7	1.6	25.0
Колбаса	Вареная колбаса Отдел	10.1	20.1	1.8	228.0
Овощи	Огурцы парниковые	0.7	-	1.8	10.0
Колбаса	Сардельки Свиные	10.1	31.6	1.9	332.0

Овощи	Салат	1.5	-	2.2	14.0
Овощи	Шпинат	2.9	-	2.3	21.0
Масло	Майонез	3.1	67.0	2.6	627.0
Колбаса	Полукопченая Минская	23.0	17.4	2.7	259.0
Копчёности	Колбасный фарш	15.2	15.7	2.8	213.0
Молочные	Сметана 10%	3.0	10.0	2.9	116.0
Овощи	Ревень (черешковый)	0.7	-	2.9	16.0
Овощи	Томаты (парниковые)	0.6	-	2.9	14.0
Рыба и морепр	Морская капуста	0.9	0.2	3.0	5.0
Овощи	Огурцы грунтовые	0.8	-	3.0	15.0
Молочные	Сметана 20%	2.8	20.0	3.2	206.0
Грибы	Подосиновики свежие	3.3	0.5	3.4	31.0
Молочные	Йогурт натуральный 1.5	5.0	1.5	3.5	51.0
Молочные	Сливки 20%	2.8	20.0	3.6	205.0
Фрукты	Лимон	0.9	-	3.6	31.0
Грибы	Подберезовики свежие	2.3	0.9	3.7	31.0
Молочные	Кефир нежирный	3.0	0.1	3.8	30.0
Молочные	Сливки 10%	3.0	10.0	4.0	118.0
Молочные	Ряженка	3.0	6.0	4.1	85.0
Молочные	Кефир жирный	2.8	3.2	4.1	59.0
Молочные	Простокваша	2.8	3.2	4.1	58.0
Овощи	Редис	1.2	-	4.1	20.0
Овощи	Томаты (грунтовые)	0.6	-	4.2	19.0
Овощи	Зеленая фасоль (стручо	4.0	-	4.3	32.0
Овощи	Лук зеленый (перо)	1.3	-	4.3	22.0
Яйца	Сухой желток	34.2	52.2	4.4	623.0
Молочные	Молоко	2.8	3.2	4.7	58.0
Овощи	Перец зеленый сладкий	1.3	-	4.7	23.0
Фрукты	Клюква	0.5	-	4.8	28.0
Овощи	Капуста цветная	2.5	-	4.9	29.0
Орехи	Семя подсолнечника	20.7	52.9	5.0	578.0
Рыба и морепр	Бычки	12.8	8.1	5.2	145.0
Фрукты	Ежевика	2.0	-	5.3	33.0
Овощи	Щавель	1.5	-	5.3	28.0
Овощи	Капуста белокочанная	1.8	-	5.4	28.0
Фрукты	Облепиха	0.9	-	5.5	30.0
Овощи	Баклажаны	0.6	0.1	5.5	24.0
Овощи	Перец красный сладкий	1.3	-	5.7	27.0
Овощи	Кабачки	0.6	0.3	5.7	27.0
Овощи	Репа	1.5	-	5.9	28.0
Овощи	Капуста краснокочанная	1.8	-	6.1	31.0
Овощи	Черемша	2.4	-	6.5	34.0

## Sheet1

Фрукты	Морошка	0.8	-	6.8	31.0
Яйца	Сухой белок	73.3	1.8	7.0	336.0
Овощи	Редька	1.9	-	7.0	34.0
Овощи	Морковь красная	1.3	0.1	7.0	33.0
Яйца	Яичный порошок	45.0	37.3	7.1	542.0
Овощи	Лук порей	3.0	-	7.3	40.0
Фрукты	Грейпфрут	0.9	-	7.3	35.0
Фрукты	Алыча	0.2	-	7.4	34.0
Фрукты	Голубика	1.0	-	7.7	37.0
Фрукты	Смородина черная	1.0	-	8.0	40.0
Фрукты	Смородина красная	0.6	-	8.0	38.0
Овощи	Петрушка (зелень)	3.7	-	8.1	45.0
Фрукты	Земляника	1.8	-	8.1	41.0
Овощи	Брюква	1.2	0.1	8.1	37.0
Бобовые	Бобы	6.0	0.1	8.3	58.0
Фрукты	Апельсин	0.9	-	8.4	38.0
Фрукты	Черника	1.1	-	8.6	40.0
Фрукты	Мандарин	0.8	-	8.6	38.0
Фрукты	Брусника	0.7	-	8.6	40.0
Фрукты	Смородина белая	0.3	-	8.7	39.0
Фрукты	Айва	0.6	-	8.9	38.0
Фрукты	Малина	0.8	-	9.0	41.0
Молочные	Молоко сгущеное	7.0	7.9	9.5	135.0
Овощи	Лук репчатый	1.7	-	9.5	43.0
Орехи	Арахис	26.3	45.2	9.7	548.0
Фрукты	Кизил	1.0	-	9.7	45.0
Орехи	Фундук	16.1	66.9	9.9	704.0
Фрукты	Слива садовая	0.8	-	9.9	43.0
Фрукты	Крыжовник	0.7	-	9.9	44.0
Грибы	Белые сушеные	27.6	6.8	10.0	209.0
Орехи	Грецкий орех	13.8	61.3	10.2	648.0
Фрукты	Персики	0.9	-	10.4	44.0
Фрукты	Абрикосы	0.9	-	10.5	46.0
Фрукты	Груша	0.4	-	10.7	42.0
Молочные	Молоко ацидофильное	2.8	3.2	10.8	83.0
Овощи	Свекла	1.7	-	10.8	48.0
Овощи	Петрушка (корень)	1.5	-	11.0	47.0
Фрукты	Вишня	0.8	-	11.3	49.0
Фрукты	Яблоки	0.4	-	11.3	46.0
Фрукты	Гранат	0.9	-	11.8	52.0
Фрукты	Ананас	0.4	-	11.8	48.0
Фрукты	Рябина черноплодная	1.5	-	12.0	54.0

Фрукты	Черешня	1.1	-	12.3	52.0
Фрукты	Рябина садовая	1.4	-	12.5	58.0
Фрукты	Шелковица	0.7	-	12.7	53.0
Овощи	Горошек зеленый	5.0	0.2	13.3	72.0
Орехи	Миндаль	18.6	57.7	13.6	645.0
Фрукты	Инжир	0.7	-	13.9	56.0
Фрукты	Хурма	0.5	-	15.9	62.0
Овощи	Хрен	2.5	-	16.3	71.0
Фрукты	Виноград	0.4	-	17.5	69.0
Овощи	Картофель	2.0	0.1	19.7	83.0
Овощи	Чеснок	6.5	-	21.2	106.0
Фрукты	Бананы	1.5	-	22.4	91.0
Фрукты	Шиповник свежий	1.6	-	24.0	101.0
Бобовые	Соя	34.9	17.3	26.5	395.0
Молочные	Сырki и масса творожн	7.1	23.0	27.5	340.0
Молочные	Молоко сухое цельное	25.6	25.0	39.4	475.0
Сладости	Пирожное слоеное с кр	5.4	38.6	46.4	544.0
Сладости	Торт миндальный	6.6	35.8	46.8	524.0
Сладости	Торт бисквитный с фрук	4.7	20.0	49.8	386.0
Хлебобулки	Хлеб ржаной	4.7	0.7	49.8	214.0
Сладости	Халва тахинная	12.7	29.9	50.6	510.0
Сладости	Шоколад молочный	6.9	35.7	52.4	547.0
Сладости	Шоколад темный	5.4	35.3	52.6	540.0
Сладости	Пирожное слоеное с ябл	5.7	25.6	52.7	454.0
Бобовые	Горох цельный	23.0	1.2	53.3	303.0
Хлебобулки	Хлеб пшеничный из мук	7.7	2.4	53.4	254.0
Бобовые	Чечевица	24.8	1.1	53.7	310.0
Сладости	Халва подсолнечная	11.6	29.7	54.0	516.0
Бобовые	Фасоль	22.3	1.7	54.5	309.0
Молочные	Молоко сгущеное с саха	7.2	8.5	56.0	315.0
Бобовые	Горох лущеный	23.0	1.6	57.7	323.0
Хлебобулки	Сдобная выпечка	7.6	4.5	60.0	297.0
Фрукты	Шиповник сушеный	4.0	-	60.0	253.0
Сухофрукты	Груша	2.3	-	62.1	246.0
Сладости	Вафли с жиросодержащ	3.4	30.2	64.7	530.0
Крупы	Овсяная	11.9	5.8	65.4	345.0
Сухофрукты	Чернослив	2.3	-	65.6	264.0
Крупы	Геркулес	13.1	6.2	65.7	355.0
Сухофрукты	Курага	5.2	-	65.9	272.0
Сухофрукты	Урюк	5.0	-	67.5	278.0
Крупы	Гречневая ядрица	12.6	2.6	68.0	329.0
Сухофрукты	Яблоки	3.2	-	68.0	273.0

## Sheet1

Крупы	Толокно	12.2	5.8	68.3	357.0
Сухофрукты	Персики	3.0	-	68.5	275.0
Хлебобулки	Баранки	10.4	1.3	68.7	312.0
Крупы	Пшено	12.0	2.9	69.3	334.0
Крупы	Пшеничная "Полтавская"	12.7	1.1	70.6	325.0
Хлебобулки	Мука пшеничная II сорта	11.7	1.8	70.8	328.0
Сухофрукты	Изюм с косточкой	1.8	-	70.9	276.0
Сухофрукты	Изюм кишмиш	2.3	-	71.2	279.0
Хлебобулки	Сухари сливочные	8.5	10.6	71.3	397.0
Крупы	Ячневая	10.4	1.3	71.7	322.0
Фрукты	Финики	2.5	-	72.1	281.0
Крупы	Гречневая продел	9.5	1.9	72.2	326.0
Хлебобулки	Сухари пшеничные	11.2	1.4	72.4	331.0
Хлебобулки	Сушки	11.0	1.3	73.0	330.0
Сухофрукты	Вишня	1.5	-	73.0	292.0
Сладости	Драже фруктовое	3.7	10.2	73.1	384.0
Хлебобулки	Мука пшеничная I сорта	10.6	1.3	73.2	329.0
Крупы	Манная	11.3	0.7	73.3	326.0
Крупы	Перловая	9.3	1.1	73.7	324.0
Крупы	Рисовая	7.0	0.6	73.7	323.0
Хлебобулки	Мука пшеничная высше	10.3	0.9	74.2	327.0
Крупы	Кукурузная	8.3	1.2	75.0	325.0
Сладости	Конфеты, глазированные	2.9	10.7	76.6	396.0
Хлебобулки	Мука ржаная	6.9	1.1	76.9	326.0
Сладости	Пряники	4.8	2.8	77.7	336.0
Сладости	Мармелад	0.0	0.1	77.7	296.0
Сладости	Карамель (в среднем)	0.0	0.1	77.7	296.0
Сладости	Зефир	0.8	0.0	78.3	299.0
Сладости	Вафли с фруктовыми на	3.2	2.8	80.1	342.0
Сладости	Мед	0.8	0.0	80.3	308.0
Сладости	Пастила	0.5	0.0	80.4	305.0
Сладости	Ирис	3.3	7.5	81.8	387.0
Сладости	Пирожное бисквитное с	4.7	9.3	84.4	344.0
Сладости	Сахар	0.3	0.0	99.5	374.0