*Хекало Татьяна Алексеевна, 265-529-693*

Приложение № 5

Химический состав(г) и энергетическая ценность(ккал) 100г. съедобной части продуктов \*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Белки | Жиры | Моно- и дисахариды | Крахмал | Энерги-тическая ценность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Мука пшеничная 1 сорта | 10,6 | 1,3 | 0,5 | 67,1 | 331 |
| Мука пшеничная высшего сорта | 10,3 | 1,1 | 0,2 | 68,7 | 334 |
| Крупа гречневая | 12,6 | 3,3 | 1,4 | 60,7 | 335 |
| Крупа манная | 10,3 | 1,0 | 0,3 | 67,4 | 328 |
| Крупа рисовая | 7,0 | 1,0 | 0,7 | 70,7 | 330 |
| Хлеб ржаной формовой | 5,6 | 1,1 | 1,2 | 36,3 | 189 |
| Хлеб пшеничный подовый из муки 2 сорта | 8,6 | 1,3 | 1,5 | 43,8 | 233 |
| Сахар рафинад | - | - | 99,9 | - | 379 |
| Крахмал картофельный | - | - | - | 79,6 | 327 |
| Молоко пастеризованное | 2,8 | 3,2 | 4,7 | - | 58 |
| Сметана 30%-ной жирности | 2,4 | 30,0 | 3,1 | - | 294 |
| Творог жирный | 14,0 | 18,0 | 2,8 | - | 232 |
| Кефир жирный | 2,8 | 3,2 | 4,1 | - | 56 |
| Масло сливочное | 0,5 | 82,5 | 0,8 | - | 748 |
| Сыр «Российский» | 23,0 | 29,0 | - | - | 360 |
| Жир кулинарный | - | 99,7 | - | - | 897 |
| Майонез | 2,8 | 67,0 | 2,6 | - | 624 |
| Масло подсолнечное рафинированное | - | 99,9 | - | - | 899 |
| Горошек зеленый | 5,0 | 0,2 | 6,0 | 6,8 | 73 |
| Капуста белокочанная | 1,8 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 27 |
| Картофель | 2,0 | 0,4 | 1,3 | 15,0 | 80 |
| Лук зеленый(перо) | 1,3 | - | 3,5 | - | 19 |
| Лук репчатый | 1,4 | - | 9,0 | 0,1 | 41 |
| Морковь | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 0,2 | 34 |
| Огурцы | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,1 | 14 |
| Петрушка (зелень) | 3,7 | 0,4 | 6,8 | 1,2 | 49 |
| Салат | 1,5 | 0,2 | 1,7 | 0,6 | 17 |
| Томаты | 1,1 | 0,2 | 3,5 | 0,3 | 23 |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,0 | 0,8 | 45 |
| Чернослив | 2,3 | - | 57,8 | 0,6 | 242 |
| Яблоки сушенные | 2,2 | - | 44,6 | 3,4 | 199 |
| Капуста квашеная | 1,8 | - | 2,2 | - | 19 |
| Огурцы соленые | 0,8 | 0,1 | 1,6 | - | 13 |

*Хекало Татьяна Алексеевна, 265-529-693*

продолжение Приложения № 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Говядина 1 категории | 18,6 | 16,0 | - | - | 218 |
| Свинина мясная | 14,3 | 33,3 | - | - | 357 |
| Жир свиной топленый | - | 99,7 | - | - | 897 |
| Баранина 1 категории | 15,6 | 16,3 | - | - | 209 |
| Печень говяжья | 17,9 | 3,7 | - | - | 105 |
| Сосиски молочные | 11,0 | 23,9 | - | 1,6 | 266 |
| Полукопченая колбаса краковская | 16,2 | 44,6 | - | - | 466 |
| Куры 1 категории | 18,2 | 18,4 | 0,7 | - | 241 |
| Яйца куриные | 12,7 | 11,5 | 0,7 | - | 157 |
| Окунь морской | 18,2 | 3,3 | - | - | 103 |
| Сом | 17,2 | 5,1 | - | - | 115 |
| Треска | 16,0 | 0,6 | - | - | 69 |
| Сельдь атлантическая жирная | 17,7 | 19,5 | - | - | 246 |

\* Химическая состав пищевых продуктов. Справочник: М., Агропромиздат, 1987

\* Химический состав пищевых продуктов, под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева, кн. 1—2, М., 1987...