

### Склад і калорійність харчових продуктів

Продукти	Склад <sup>‡</sup> , %			Калорійність, ккал/кг
	Білки	Жири	Вугле- води	
Вівсяні пластівці	13,1	6,2	65,7	3550
Крупа гречана	12,9	2,8	64,7	3140
Макарони	10,9	0,6	75,5	3840
Рис	8,1	1,3	75,5	3310
Хліб житній	7,8	0,7	43,7	1870
Хліб пшеничний	6,8	0,5	57,8	2580
Ковбаса варена	14,1	15,0	4,0	2080
Ковбаса напівкопчена	19,1	36,6	–	4060
Курятина	19,8	5,1	1,1	1070
Печінка	19,4	4,6	2,1	1090
Сало свине	11,0	68,4	–	6470
Свинина жирна	14,5	37,3	–	3280
Свинина нежирна	20,1	6,6	–	1160
Сосиски	12,8	13,7	–	1700
Яловичина жирна	18,4	21,4	–	2140
Яловичина нежирна	20,5	2,0	–	800
Короп	20,4	1,5	–	520
Оселедець	18,4	14,5	–	1290
Хек	16,6	2,2	–	860
Вершки	3,0	22,6	4,3	2400
Йогурт фруктовий (1,5 %)	3,7	1,5	8,9	630
Кефір жирний (3,2 %)	2,8	3,2	4,1	560
Кефір нежирний (0,1 %)	3,0	0,1	3,8	300
Масло	1,1	86,6	0,6	7870
Молоко згущене	10,5	10,1	51,0	3370
Молоко коров'яче свіже	3,4	3,7	4,9	650

<sup>‡</sup> У деяких готових продуктах склад може відрізнятися від наведеного, проте кожний виробник обов'язково повинен зазначати склад, калорійність та використані харчові добавки.

Продукти	Склад <sup>‡</sup> , %			Калорійність, ккал/кг
	Білки	Жири	Вугле- води	
Сир нежирний	14,6	0,6	1,2	680
Сир твердий	25,8	31,5	2,4	3600
Сметана	4,3	26,2	1,7	2560
Абрикоси свіжі	1,2	–	11,0	370
Апельсини	0,9	–	8,4	380
Банани	1,5	–	22,4	910
Буряк	1,7	–	10,8	480
Виноград свіжий	1,0	–	15,2	530
Горіхи грецькі	13,8	48,2	10,7	4600
Горох зелений	25,8	3,8	53,0	2840
Гриби білі свіжі	5,4	0,4	5,1	280
Диня	0,8	0,1	6,4	240
Кавун	0,7	0,06	4,1	160
Капуста свіжа	1,8	0,2	5,0	190
Картопля свіжа	2,1	0,2	19,6	620
Квасоля	22,3	1,7	54,5	3090
Мандарин	0,8	–	8,6	380
Морква	1,2	0,3	9,1	300
Огірки свіжі	1,1	0,1	2,2	90
Печериці	2,1	0,5	0,5	150
Помідори	0,9	0,2	4,0	150
Родзинки	2,5	0,6	69,7	2420
Салат зелений	1,6	0,2	2,4	120
Яблука свіжі	0,4	–	12,1	410
Майонез	0,6	67	3,3	6190
Олія соняшникова	-	99,5	–	8790
Яйця курячі (1 шт. ~50 г)	12,5	12,1	0,7	1400
Мед натуральний	–	–	79,9	3150
Цукор	–	–	99,5	3870
Шоколад молочний	9,8	32,8	54,7	5490
Шоколад чорний	5,4	35,3	52,6	5490