

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
Калорійність овочів та зелені		
1	Артишоки	45
2	Баклажани	28
3	Зелений горошок	93
4	Зелений горошок консервований	41
5	Кабачки	22
6	Капуста білокачанна	23
7	Капуста брокколі	33
8	Капуста брюссельська	12
9	Капуста квашена	20
10	Капуста китайська	16
11	Капуста червонокачанна	27
12	Капуста кольрабі	26
13	Капуста цвітна	18
14	Картопля відварна	60
15	Кукурудза	103
16	Цибуля зелена	20
17	Цибуля ріпчаста	45
18	Морква	34
19	Огірки свіжі	15
20	Огірки солоні	8
21	Перець солодкий	19
22	Петрушка	23
23	Помідори	15
24	Ревінь	16
25	Редис	18
26	Редька	25
27	Ріпа	25
28	Салат	15
29	Буряк	44
30	Листова селера	21
31	Коренеплоди селери	38
32	Гарбуз	24

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
33	Кріп	30
34	Квасоля стручкова	31
35	Хрін	49
36	Цвітна капуста	28
37	Часник	60
38	Шпинат	17
39	Щавель	28
Калорійність фруктів і ягід		
40	Абрикоси	49
41	Авокадо	204
42	Айва	30
43	Алича	38
44	Ананас	44
45	Апельсин	45
46	Кавун	40
47	Банани	90
48	Брусниця	45
49	Виноград	70
50	Вишня	25
51	Лохина	37
52	Гранат	52
53	Грейпфрут	35
54	Груша	42
55	Диня	45
56	Ожина	32
57	Суниця	48
58	Інжир	56
59	Ківі	50
60	Кизил	41
61	Полуниця	35
62	Журавлина	33
63	Агрус	48
64	Лимон	30

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
65	Малина	45
66	Мандарин	41
67	Обліпіха	30
68	Персики	45
69	Садова горобина	81
70	Горобина чорноплідна	54
71	Сливи	44
72	Смородина	43
73	Черешня	53
74	Чорниця	44
75	Яблука	45
Калорійність горіхів і насіння		
76	Насіння	580
77	Горіхи волоські	650
78	Земляні горіхи (арахіс)	470
79	Горіхи кедрові	620
80	Мигдаль	600
81	Фісташки	620
82	Фундук	705
Калорійність сухофруктів		
83	Родзинки	280
84	Інжир	290
85	Кишмиш	310
86	Курага	293
87	Урюк	297
88	Фініки	290
89	Чорнослив	220
90	Яблука	210
Калорійність яєць		
91	Яйце куряче 1 шт.	65
92	Яечний порошок	540
Калорійність грибів		
93	Гриби білі	25

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
94	Гриби білі сушені	210
95	Гриби варені	25
96	Гриби в сметані	230
97	Гриби смажені	165
98	Опеньки	20
99	Підберезники	30
100	Підосичники	30
Калорійність хліба та здоби		
101	Бублики	312
102	Житні коржі	375
103	Здобна випічка	300
104	Сушіння, пряники	330
105	Сухарі пшеничні	330
106	Хліб Дарницький	206
107	Хліб пшеничний (білий)	265
108	Хліб житній (чорний)	210
Калорійність молочних та кисломолочних продуктів		
109	Ацидофілін (3,2% жирності)	58
110	Бринза коров'яча	260
111	Йогурт (1,5%)	51
112	Кефір жирний	60
113	Кефір (1% жирності)	38
114	Кефір знежирений	30
115	Молоко (3,2% жирності)	60
116	Молоко коров'яче незбиране	68
117	Молоко згущене з цукром	324
118	Молоко сухе	470
119	Морозиво вершкове	220
120	Кисляк	59
121	Ряжанка	85
122	Вершки (10% жирності)	120
123	Вершки (20% жирності)	300
124	Сметана (10%)	115

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
125	Сметана (20%)	210
126	Сирки	380
127	Сиркова маса	207
128	Сир (18% жирності)	226
129	Сир нежирний	80
130	Сир зі сметаною	260
Калорійність твердих сирів		
131	Сир Голландський	357
132	Сир Гауда	384
133	Сир Ламбер	377
134	Сир Пармезан	330
135	Сир Російський	371
136	Сир ковбасний	268
137	Сир Рокфор	352
138	Сир Честер	398
139	Сир Швейцарський	335
Калорійність борошна і крупи		
140	Горох зелений	280
141	Борошно пшеничне	348
142	Борошно житнє	347
143	Крупа гречана ядриця	346
144	Крупа манна	340
145	Крупа вівсяна	374
146	Крупа перлова	342
147	Крупа пшенична	352
148	Крупа пшоняна	335
149	Крупа ячна	343
150	Кукурудзяні пластівці	369
151	Макаронні вироби	350
152	Мюслі	370
153	Вівсяні пластівці	305
154	Пшоно	351
155	Рис	337

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
156	Соє	395
157	Квасоля	328
158	Сочевиця	310
159	Ячмінні пластівці	315
Калорійність м'яса і птиці		
Калорійність баранини		
160	Грудинка	533
161	Окіст	375
162	Відбивна на кісточці	380
163	Лопатка	380
164	Спинна частина	459
Калорійність яловичини		
165	Яловичина тушкована	180
166	Яловичина смажена	170
167	Яловичий фарш	118
168	Грудинка	405
169	Лопатка	208
170	Мізки	124
171	Нежирне тушене м'ясо	200
172	Оковалок	380
173	Окіст	308
174	Печінка	87
175	Нирки	59
176	Ребра	446
177	Серце	82
178	Філе (стейк)	189
179	Філе (ростбіф)	381
Калорійність свинини		
180	Нежирне тушене м'ясо	184
181	Окіст	543
182	Відбивна на кісточці	537
183	Печінка	108
184	Плече	593

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
185	Нирки	80
186	Свиняча ніжка	431
187	Серце	90
188	Філе	264
189	Шийка	552
190	Шніцель	252
191	Язик	208
Калорійність телятини		
192	Грудинка	213
193	Ніжка	161
194	Окіст	155
195	Відбивна на кісточці	188
196	Спинна частина	210
197	Філе	158
198	Шніцель	162
Калорійність птиці, дичини		
199	Гусак	390
200	Дика птиця, в середньому	108
201	Індичка	200
202	Індик	230
203	Зайчатина	124
204	Ковбаса варена	250
205	Ковбаса напівкопчена	380
206	Корейка	430
207	Кролятина	115
208	Курка варена	135
209	Курка смажена	210
210	Качка	405
211	Фазан	143
212	Курчата	156
Калорійність м'ясних та ковбасних виробів		
213	Шинка	365
214	В'ялене м'ясо	264

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
215	Діабетична ковбаса	254
216	Ковбаса Дієтична	170
217	Ковбаса Докторська	260
218	Ковбаса Любительська	291
219	Ковбаса Кров'яна	452
220	Ковбаса Українська	404
221	Напівкопчена Краківська	466
222	Напівкопчена Мінська	259
223	Напівкопчена Полтавська	417
224	Напівкопчена Українська	376
225	Ковбаса копчена	507
226	Паштет з печінки	314
227	Ковбаса язикова	215
228	Сало	248
229	Салямі	560
230	Сардельки	147
231	Сервелат	484
232	Сосиски	204
233	Шпик	215
Калорійність риби і морепродуктів		
234	Горбуша	147
235	Ікра зерниста	250
236	Ікра кетова	245
237	Ікра минтая	130
238	Кальмар	75
239	Камбала	90
240	Короп	87
241	Короп смажений	145
242	Кета	157
243	Консерви рибні в олії	320
244	Консерви рибні у власному соку	120
245	Креветки	85
246	Краби	70

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
247	Лящ	100
248	Лососина смажена	145
249	Копчена лососина	385
250	Макрурус	60
251	Мідії	72
252	Минтай	70
253	Мойва	157
254	Морська капуста	16
255	Навага	44
256	Минь	81
257	Окунь морський	95
258	Окунь річковий	82
259	Омар	82
260	Печінка тріски	613
261	Раки	75
262	Салака	98
263	Севрюга	137
264	Оселедець атлантичний	57
265	Сьомга	219
266	Сиг	144
267	Скумбрія	153
268	Сом	154
269	Ставрида	119
270	Стерлядь	320
271	Судак	72
272	Тріска	59
273	Трепанг	35
274	Тунець	296
275	Вугор річковий	598
276	Форель	208
278	Хек	86
279	Шпроти в олії	250
280	Щука	72

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
Калорійність жирів і масла		
281	Жир яловичий топлений	871
282	Жир гусячий	930
283	Жир топлений	930
284	Маргарин вершковий	745
285	Маргарин бутербродний	670
286	Маргарин для випічки	675
287	Олія арахісова	895
288	Олія кукурудзяна	900
289	Олія оливкова	824
290	Олія соняшникова	900
291	Масло вершкове	750
292	Олія соєва	900
293	Масло топлене	885
Калорійність соусів		
294	Кетчуп	80
295	Майонез	625
296	Майонез легкий	260
Калорійність напоїв		
297	Апельсиновий сік	123
298	Грейпфрутовий сік без цукру	75
299	Кава без молока і цукру	0
300	Лимонад	123
301	Мінеральна вода	0
302	Морквяний сік	68
303	Овочевий напій	60
304	Сік із червоної смородини	125
305	Сік з чорної смородини	138
306	Яблучний сік	118
307	Чай без цукру	0
Калорійність кондитерських виробів, солодоців		
308	Вафлі з фруктовими начинками	342
309	Вафлі з жировмісними начинками	530

№	Найменування продукту	Калорійність, ккал/100 г
310	Варення	294
311	Драже фруктове	384
312	Зефір	300
313	Ірис	387
314	Какао	416
315	Карамель	296
316	Цукерки, глазуровані шоколадом	396
317	Мед	310
318	Мармелад	296
319	Пастила	305
320	Повидло	270
321	Листкове тістечко з кремом	544
322	Листкове тістечко з яблуком	454
323	Тістечко бісквітне з фруктовою начинкою	344
324	Цукор	380
325	Торт бісквітний з фруктовою начинкою	386
326	Торт мигдальний	524
327	Халва тахинна	510
328	Халва соняшникова	516
329	Шоколад гіркий	540
330	Шоколад молочний	548