



№	Продукт	Норма на чел. в день, гр	Ккал в 100 гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Усвояемость, %
1	Крупа гречневая	60-90	330	13	2	68	83
2	Крупа пшеничная	60-80	334	12	3	69,3	84
3	Крупа манная	40-70	320	11	0,7	73	85
4	Крупа овсяная	40-70	345	12	6	65	83
5	Крупа рис	60-90	330	6,7	0,9	72	79
6	Горох	60-70	310	20	2	51	73
7	Чечевица	40-60	296	16,2	16	50,2	68
8	Макаронны	60-100	333	10,7	1,3	74,2	86
9	Хлопья картофельные	50-70	315	6,1	0	72,3	78
10	Супы сухие пакетированные	30-50	320	12	10	44	66
11	Тушенка говяжья	50-90	220	16	15	1	32
12	Тушенка свиная	50-90	349	15	32,2	0	47
13	Фарш	40-80	212	15,2	15,7	2,8	34
14	Паштет печеночный	40-70	335	11	31	3	45
15	Мясо сублимированное	20-40	565	60	36	0	96
16	Колбаса сырокопченая	40-60	431	20	37	0	57
17	Корейка, грудинка	30-60	535	10	54	0	64
18	Сало	30-50	770	1,8	80	0	82
19	Жир свиной	-	871	0	93,7	0	93
20	Масло топленое	20-40	875	0,4	94	0	9
21	Масло сливочное	20-40	734	0,4	78,5	0,5	79
22	Сыр 50% жирности	30-50	360	26,8	27,3	0	53
23	Рыба конс. в масле	30-70	220	19,5	15,8	0,4	48
24	Рыба конс. в томате	40-70	160	15	8	7	30
25	Рыба конс. шпроты	30-60	364	17,5	32,4	0,4	50
26	Печень трески	30-60	601	4	62	5	71
27	Вобла вяленая	0	230	42	6	0	48
28	Печенье	40-70	410	12	10	60	82
29	Баранки (сушки)	40-70	272	8,6	0,5	56,8	66
30	Вафли	40-80	430	15	8,2	70	93
31	Сахар	80-120	505	0	0	99	99
32	Карамель (леденцы)	20-50	350	0,5	10	80	90
33	Мед	10-30	318	0,4	0	77	77
34	Халва	30-60	510	15	30	43	88
35	Щербет (сливочная колбаска)	30-70	420	8,8	10,8	70	90
36	Орехи в шоколаде	20-40	540	4,8	32,2	54,3	91
37	Шоколад черный	30-70	510	4	29	50	83
38	Шоколад молочный	30-70	568	5,8	37	47	90
39	Какао	10-30	373	24	17,5	28	69
40	Джем (варенье)	10-50	290	0,3	0	68	68
41	Курага	40-70	275	3,2	0	69	71
42	Чернослив	40-70	269	3,4	0	62	65
43	Изюм	20-40	260	2,5	0	61	63
44	Сухофрукты	50-70	235	2	1	65	68
45	Орехи грецкие	20-30	621	13,6	56	11,7	81
46	Молоко сухое	10-30	350	38	1	50	89
47	Сгущенное молоко с сах.	30-60	335	7	9	55	71
48	Творог сублимированный	20-50	400	97	0	0	97
49	Сливки сухие	10-25	607	22	43	30	94
50	Яичный порошок	10-40	520	50	34	0	84
51	Лук репчатый	5	45	2	0	9	11
52	Грибы сушеные	20-30	234	0,2	2,6	30	33
53	Грибы свежие	-	20	2,7	0,7	1,3	4
54	Картофель свежий	100-250	96	2	0	21	23
55	Соус томатный	20-40	80	4,3	0	15	20
56	Галеты	40-70	340	9,7	0	69	79
57	Сухари черные	30-60	326	11,2	1,7	69	82
58	Сухари белые	40-70	340	10	1	69	80
59	Хлеб черный	100-150	206	5,7	1,3	43,3	50
60	Хлеб белый	70-150	236	8	1	52	61