

Продукты	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Калории, Ккал
Овощи и зелень				
кукуруза	3,5	2,8	15,6	101
морковь	1,3	0,1	6,9	32
Фрукты				
бананы	1,5	0,2	21,8	95
хурма	0,5	0,3	15,2	66
Ягоды				
виноград	0,6	0,2	16,6	65
Крупы и каши				
манная каша	3,0	3,2	15,3	98
рис белый	6,7	0,7	78,9	344
Мука и макаронные изделия				
мука пшеничная	9,2	1,2	74,9	342
макароны	10,4	1,1	69,7	337
блины	6,1	12,3	26	233
вареники	7,6	2,3	18,7	155
пельмени	11,9	12,4	29	275
Хлебобулочные изделия				
батон нарезной	7,5	2,9	51	264
хлеб пшеничный	8,1	1,0	48,8	242
Кондитерские изделия				
конфеты	4,3	19,8	67,4	453
Сырье и приправы				
сахар	-	-	99,6	398
Сыры и творог				
творожная масса с изюмом	6,8	21,6	30	343
Колбасные изделия				
колбаса вареная докторская	13,7	22,8	-	260
Напитки алкогольные				
пиво	0,3	-	4,6	42
Напитки безалкогольные				
кола	-	-	10,4	42
энергетический напиток	-	-	11,3	45