

Название продуктов	Калорийность на 100 грамм,	Калорийность на 1 грамм,
	ккал	ккал
Мясо и птица		
Баранина бедро	157	1,57
Баранина жирная	316	3,16
Баранина лопатка	165	1,65
Баранина рёбра	182	1,82
Баранина филе	121	1,21
Говядина грудинка	202	2,02
Говядина жирная	261	2,61
Говядина лопатка	182	1,82
Говядина постная	139	1,39
Говяжий язык	112	1,12
Говяжье сердце	87	0,87
Говяжьи почки	94	0,94
Говяжья печень	96	0,96
Желудки куриные	95	0,95
Зайчатина	124	1,24
Индейка	139	1,39
Индейка бедро	104	1,04
Индейка голень	100	1
Индейка грудка	84	0,84
Индейка крылья	147	1,47
Конина филе	106	1,06
Кролик	152	1,52
Куриная грудка	91	0,91
Куриная печень	92	0,92
Куриное сердце	94	0,94
Курица	116	1,16
Куропатка	96	0,96
Оленина	123	1,23
Свиная печень	114	1,14
Свиная шея	234	2,34
Свинина жирная	366	3,66
Свинина карбонад	124	1,24
Свинина лопатка	257	2,57
Свинина постная	137	1,37
Свиное сердце	101	1,01
Свиной язык	115	1,15
Свиные почки	102	1,02
Свиные ребра	291	2,91
Телятина бедро	108	1,08
Телятина вырезка	97	0,97

Телятина лопатка	105	1,05
Телячья печень	96	0,96
Утка жирная	214	2,14
Утка постная	128	1,28
Фазан	143	1,43
Цыплёнок бедро	209	2,09
Цыплёнок бройлер	173	1,73
Цыплёнок голень	200	2
Цыплёнок грудка	130	1,3
Цыплёнок крылышко	212	2,12
Цыплёнок окорок	206	2,06
Цыплёнок филе	113	1,13

Молочные продукты

Йогурт 1,5 %	51	0,51
Кефир 1%	38	0,38
Кефир 2%	51	0,51
Кефир жирный	67	0,67
Молоко козье	68	0,68
Молоко коровье 0,5%	39	0,39
Молоко коровье 1,0%	41	0,41
Молоко коровье 1,5%	43	0,43
Молоко коровье 1,8%	47	0,47
Молоко коровье 2,5%	53	0,53
Молоко коровье 3,5 %	64	0,6
Молоко обезжиренное	33	0,3
Молоко сгущенное без сахара	131	1,3
Молоко сгущенное с сахаром	315	3,2
Молоко сухое обезжиренное	360	3,6
Молоко сухое цельное	479	4,8
Молоко топленое 6%	84	0,8
Мороженое молочное	114	1,1
Мороженое пломбир	223	2,2
Мороженое сливочное	187	1,9
Пахта ацидофилина	43	0,4
Пахта пищевая 0,5%	37	0,4
Пахта фруктовая	72	0,7
Простокваша	58	0,6
Ряженка 6%	85	0,9
Сливки 10%	118	1,2
Сливки 20%	205	2,1

Сливки 30%	287	2,9
Сливки для кофе 9%	107	1,1
Сметана 10%	116	1,2
Сметана 15%	160	1,6
Сметана 20%	210	2,1
Сметана 40%	311	3,1
Сыворотка молочная	25	0,3
Сыр Атлет	342	3,4
Сыр бри цельный	329	3,3
Сыр брынза 50%	298	3
Сыр Гауда 45%	365	3,7
Сыр Голландский	357	3,6
Сыр Дана Блю	284	2,8
Сыр Дор Блю	298	3
Сыр Камамбер цельный	291	2,9
Сыр колбасный копчёный	352	3,5
Сыр Костромской	345	3,5
Сыр Литовский	258	2,6
Сыр Моцарелла	299	3
Сыр Пармезан 45%	375	3,8
Сыр плавленый 40%	268	2,7
Сыр плавленый 60%	366	3,7
Сыр Пошехонский	354	3,5
Сыр Рокфор цельный	363	3,6
Сыр Российский	360	3,6
Сыр Сливочный мягкий 60%	330	3,3
Сыр Тильзитский 45%	334	3,3
Сыр Чеддер цельный	391	3,9
Сыр яздам 40%	315	3,2
Сырki глазированные	407	4,1
Сырковая масса жирн.	351	3,5
Сырковая масса обезж.	114	1,1
Творог диетический	170	1,7
Творог жирный 18%	253	2,5
Творог нежирный	86	0,86
Творог полужирный 9%	156	1,6
Шоколадное молоко	81	0,8
Колбасы и копчености		
Ветчина любительская	183	1,8
Ветчина свиная	279	2,8
Колбаса армавирская	423	4,2
Колбаса диетическая	158	1,6

Колбаса докторская	257	2,6
Колбаса закусочная	366	3,7
Колбаса зернистая	608	6,1
Колбаса краковская п/копч	382	3,8
Колбаса кубанская	448	4,5
Колбаса любительская	310	3,1
Колбаса майкопская	467	4,7
Колбаса минская	287	2,9
Колбаса молочная	252	2,5
Колбаса московская с/копч	463	4,6
Колбаса одесская	402	4
Колбаса останкинская	244	2,4
Колбаса охотничьи колбаски	463	4,6
Колбаса полтавская	417	4,2
Колбаса салями	485	4,9
Колбаса свиная	568	5,7
Колбаса столичная	487	4,9
Колбаса таллинская п/копч	373	3,7
Колбаса телячья	298	3
Колбаса украинская	376	3,8
Колбаса чайная	216	2,2
Сардельки говяжьи	124	1,2
Сардельки говяжьи	215	2,2
Сардельки свиные	332	3,3
Сардельки свиные	332	3,3
Сервелат	360	3,6
Советская	515	5,2
Сосиски говяжьи	215	2,2
Сосиски гриль	182	1,8
Сосиски докторские	221	2,2
Сосиски любительские	304	3
Сосиски молочные	241	2,4
Сосиски особые	270	2,7
Сосиски русские	215	2,2
Сосиски с сыром	256	2,6
Сосиски сливочные	277	2,8
Рыба и морепродукты		
Белуга	131	1,31
Вобла	238	2,38
Горбуша	90	0,9
Икра красная	251	2,51
Икра минтая	131	1,31

Икра паюсная	236	2,36
Икра трески	115	1,15
Икра чёрная	203	2,03
Кальмар	75	0,75
Камбала	60	0,6
Карась	56	0,56
Карп	59	59
Кета	110	1,1
Кефаль	124	1,24
Килька балтийская	95	0,95
Корюшка	91	0,91
Крабы	140	1,4
Креветки	74	0,74
Лещ	72	0,72
Лосось	144	1,44
Макрель	156	1,56
Мидии	51	0,51
Минтай	45	0,45
Мойва	115	1,15
Моллюски	83	0,83
Морская капуста	5	0,05
Налим	86	0,86
Окунь морской	108	1,08
Окунь речной	71	0,71
Омары	82	0,82
Омуль байкальский	78	0,78
Осётр	140	1,4
Осьминог	73	0,73
Палтус	74	0,74
Пикша	80	0,8
Плотва	60	0,6
Пугассу	72	0,72
Раки	79	0,79
Сазан	58	0,58
Сайра	81	0,81
Салака	99	0,99
Сардина	144	1,44
Сельдь атлантическая	154	1,54
Сельдь нежирная	68	0,68
Сёмга	186	1,86
Сиг	102	1,02
Скумбрия	120	1,2
Сом	80	0,8

Ставрида	90	0,9
Стерлядь	101	1,01
Судак	64	0,64
Треска	48	0,48
Тунец	99	0,99
Устрицы	66	0,66
Форель морская	164	1,64
Форель речная	97	0,97
Хек	54	0,54
Щука	85	0,85
Язь	73	0,73

Крупы, хлеб и макаронные изделия

Бобы	160	1,6
Геркулес	355	3,55
Горох	293	2,93
Крупа гречневая	347	3,47
Крупа кукурузная	325	3,25
Крупа манная	354	3,54
Крупа овсяная	374	3,74
Крупа перловая	345	3,45
Крупа пшеничная	352	3,52
Крупа ячневая	343	3,43
Макаронны 1-го сорта	335	3,35
Макаронны в/с	337	3,37
Макаронны яичные	345	3,45
Отруби пшеничные	154	1,54
Поп-корн	382	382
Пшено	335	3,35
Рис	346	3,46
Рис коричневый	331	3,31
Рис полированный	330	3,3
Рис хрустящий	362	3,62
Соя	200	2
Толокно	357	3,57
Фасоль	288	2,88
Хлеб белково-отрубной	216	2,16
Хлеб белый хрустящий	369	3,69
Хлеб бородинский	201	2,01
Хлеб дарницкий	206	2,06
Хлеб деревенский	263	2,63
Хлеб здоровье	203	2,03
Хлеб зерновой	199	1,99
Хлеб пшенич. 1 сорт	226	2,26

Хлеб пшенич. 2 сорт	220	2,2
Хлеб пшенич. высш. Сорт	233	2,33
Хлеб пшенич. с отрубями	188	1,88
Хлеб ржан. московский	195	1,95
Хлеб ржан. цельнозерновой	237	2,37
Хлеб ржаной	214	2,14
Хлеб ржаной подовый	206	2,06
Хлеб ржаной формовой	181	1,81
Хлопья кукурузные	363	3,63
Хлопья овсяные	366	3,66
Хлопья пшеничные	351	3,51
Хлопья ржаные	343	3,43
Хлопья ячменные	355	3,55
Чечевица	284	2,84
Чистые отруби	50	0,5

Овощи

Авокадо	160	1,6
Артишоки	45	0,45
Баклажаны	30	0,3
Бобы свежие	66	0,66
Ботва свекольная	17	0,17
Брюква	31	0,31
Брюква	31	0,31
Горошек зелёный	75	0,75
Кабачок	17	0,17
Капуста белокочанная	24	0,24
Капуста брокколи	27	0,27
Капуста брюссельская	37	3,7
Капуста красная	21	0,21
Капуста цветная	18	0,18
Картофель зрелый	90	0,9
Картофель молодой	36	0,36
Кольраби	25	0,25
Кукуруза	90	0,9
Лук зелёный	25	0,25
Лук порей	24	0,24
Лук репчатый	43	0,43
Лук шалот	25	0,25
Маслины	348	3,48
Морковь	41	0,41
Огурцы свежие	13	0,13
Олива	334	3,34

Пастернак	38	0,38
Перец жёлтый	27	0,27
Перец зелёный	22	0,22
Перец красный	30	0,3
Петрушка зелёная	41	0,41
Помидоры	30	0,3
Ревень	18	0,18
Редис	16	0,16
Редька	25	0,25
Репа	23	0,23
Салат	11	0,11
Свекла	30	0,3
Соя ростки	65	0,65
Спаржа	14	0,14
Тыква	30	0,3
Укроп зелёный	30	0,3
Хрен	49	0,49
Цикорий	21	0,21
Черемша	34	0,34
Чеснок	89	0,89
Чечевица ростки	120	1,2
Шпинат	16	0,16
Щавель	27	0,27

Фрукты

Абрикос	44	0,44
Айва	30	0,3
Алыча	38	0,38
Ананас	40	0,4
Апельсин	33	0,33
Арбуз	21	0,21
Банан	60	0,6
Брусника	41	0,41
Виноград	42	0,42
Вишня	63	0,63
Голубика	41	0,41
Гранат	52	0,52
Грейпфрут	35	0,35
Груша	31	0,31
Дыня	25	0,25
Ежевика	44	0,44
Земляника	33	0,33
Инжир	62	0,62
Калина	32	0,32

Киви	46	0,46
Кизил	41	0,41
Клубника	31	0,31
Клюква	35	0,35
Крыжовник	40	0,4
Лимон	21	0,21
Личи	74	0,74
Малина	29	0,29
Манго	56	0,56
Мандарин	32	0,32
Морошка	28	0,28
Облепиха	52	0,52
Папайя	41	0,41
Персик	44	0,44
Рябина садовая	55	0,55
Рябина черноплодная	54	0,54
Слива	45	0,45
Смородина белая	31	0,31
Смородина красная	32	0,32
Смородина чёрная	34	0,34
Терн	45	0,45
Финики	272	2,72
Хурма	69	0,69
Черешня	57	0,57
Черника	85	0,85
Шелковица	53	0,53
Шиповник	82	0,82
Яблоки	44	0,44

Напитки и бульоны

Бульон грибной	10	0,1
Бульон мясной	20	0,2
Бульон овощной	0	0
Бульон рыбный	15	0,15
Виски	220	2,2
Вода	0	0
Водка	235	2,35
Джин	220	2,2
Квас	25	0,25
Коньяк	220	2,2
Минеральная вода	0	0
Пепси-кола	42	0,42
Пепси-кола лайт	0	0
Чай/кофе (без сахара)	0	0

