

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Сыворотка творожная	20	0,8	0,2	3,5
Сыр Almette с белыми грибами	251	6	23	5
Сыр Almette с зеленью	216	6	20	3
Сыр Almette с йогуртом	183	7	15	5
Сыр Almette с огурцами и зеленью	212	5	20	3
Сыр Almette с хреном	220	6	20	4
Сыр Almette с чесноком	216	6	20	3
Сыр Almette сливочный	216	6	20	3
Сыр Exquisa творожный с зеленью	237	6,7	22	3
Сыр Exquisa творожный с лососем	235	6,7	21,5	3,5
Сыр Fallini Rapesan тёртый	478	49,5	29,2	4,4
Сыр Grill Akadia	245	17	19	3
Сыр Hochland Bleu	415	15	39	1
Сыр Hochland плавленый ассорти	303	10	27	5
Сыр Hochland плавленый Маасдам ломтики	270	12	22	7
Сыр Hochland плавленый с ветчиной ломтики	288	14	24	4
Сыр Hochland плавленый с огурцами и укропом ломтики	269	15	21	5
Сыр Hochland плавленый с салями и специями ломтики	284	13	24	4
Сыр Hochland плавленый Сэндвич ломтики	279	14	23	4
Сыр Hochland плавленый Чизбургер ломтики	279	14	23	4
Сыр Hochland творожный с зеленью	212	6	20	2
Сыр Old Amsterdam	407	6,2	39	0
Сыр President Rondele козий	354	9	10,5	4
Сыр President Rondele творожный	317	7	31	2,5
Сыр President Rondele творожный с орехами	315	6,5	31	2,5
Сыр President Rondele творожный с чесноком и травами	325	6,8	31,2	4,2
Сыр President Мастер Бутерброда Лёгкий	185	16,5	8,5	9,5
Сыр President Мастер Бутерброда Маасдам	240	13,5	17,5	6
Сыр President Мастер Бутерброда Моцарелла	281	9	20	6,5
Сыр President Пише Миньон	324	18	28	1
Сыр Абонданс	350	26,3	26,6	0

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Сыр Адыгейский	240	18,5	14	0
Сыр Алтайский	356	26	26,5	3,5
Сыр Альпийский	353	25	27	0
Сыр Амадеус	275	28,6	29,3	0,1
Сыр Амбер	220	31	10	10
Сыр Анари	195	11	15	2
Сыр Аппенцеллер	403	24,7	31,7	2
Сыр Арла Буко	200	8,5	17	3
Сыр Арла Буко Баланс	200	8,5	17	3
Сыр Арла Натура Лайт	260	29	16	1
Сыр Арла Натура Моцарелла	303	26	21,7	1
Сыр Арла Натура Сливочный	340	25	26	0
Сыр Асыяго	122	10,9	8,1	1,2
Сыр Атлет	290	30	19	0
Сыр Бавария Блю	450	13,5	43,8	0,5
Сыр Бийский	371	24,2	29,9	0
Сыр Бонгрейн Фол Эпи	267	28,8	16	1,8
Сыр Бонфесто Моцарелла Пицца	256	18,4	20,3	0
Сыр Бонфесто Рикотта Лайт мягкий	145	11,3	10	2,5
Сыр Бофор	350	26,3	26,6	0
Сыр Бри	291	21	23	0
Сыр брынза (из коровьего молока)	260	17,9	20,1	0
Сыр брынза (из овечьего молока)	298	14,6	25,5	0
Сыр Брынза Сербская	208	11,9	15,5	2,6
Сыр Бурата	330	0	35	0
Сыр Вырусский	258	29	15	0
Сыр Гауда	356	25	27	2
Сыр Гермелин	303	20	25	1
Сыр Голландский	352	26	26,8	0
Сыр Горгонзола	330	19	26	0
Сыр Горный	400	29,3	29,7	1
Сыр Грана Падано	384	33	28	0
Сыр Грация 20%	209	30	9	0
Сыр Грюйер	396	27	31	0
Сыр Данбо	340	25	26	1
Сыр Датский	330	25	24,3	0
Сыр Деревенский	103	10,3	5,3	3
Сыр Джугас	364	33	25	1,7
Сыр Домашний	113	12,7	5	4
Сыр Дор Блю	354	21	30	0

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Сыр Дор Блю a la creme	265	7	25	3
Сыр Дорогобужский	332	20	28	0
Сыр зеленый	356	26	26,5	3,5
Сыр Камамбер	291	21	23	0
Сыр Камбоцола	427	13,5	43,8	0,5
Сыр Кантали	234	26,7	14,1	0
Сыр Карат Violette творожный сливочный	298	8,9	27,8	3
Сыр Карат Волна плавленый	276	15,1	23,1	1,9
Сыр Карат Дружба плавленый	287	15	24,2	2,5
Сыр Карат кисломолочный плавленый	233	14,1	18	3,7
Сыр Карат Орбита плавленый	171	24,7	8	0
Сыр Карат с грибами для супа плавленый	304	15,9	25,9	1,9
Сыр Карат с луком для супа плавленый	323	16,4	28,6	0
Сыр Карат шоколадный плавленый	311	11,6	18,5	25,8
Сыр Карат Янтарь плавленый	297	12	26,4	3,1
Сыр Кастелло Бри	296	19	24	1
Сыр Кастелло Данаблю	339	19,7	28,6	0,7
Сыр Кисломолочный	133	31	0,7	0,3
Сыр Козий	290	21,3	21,7	0,7
Сыр колбасный копчёный	271	23	19	0
Сыр Комте	407	28,4	32	0
Сыр Копчёный	380	27,7	25,3	7,3
Сыр Костромской	345	25,2	26,3	0
Сыр Курт	260	25	16	2,7
Сыр Ламбер	377	23,7	30,5	0
Сыр Ламбер сливочный	395	23,7	32,5	0
Сыр Ламбер Тильзитер	339	24	25	0
Сыр Латвийский	316	23,3	24,1	0
Сыр Ливаро	340	20	29	0
Сыр Лимбургер	327	20,1	27,3	0,1
Сыр Литовский	250	27,9	14,7	0
Сыр Маасдам	350	23,5	26	0
Сыр Манчего	395	24	32	2,6
Сыр Маскарпоне	412	4,8	41,5	4,8
Сыр Мексиканский	282	24,7	19,4	3,4
Сыр Мондзеер	280	22	20,3	6,7
Сыр Московский	356	26	26,5	3,5
Сыр Моцарелла	240	18	24	0

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Сыр Моцарелла Гальбани	196	17,5	13,5	1
Сыр Моцарелла Паладин	255	19	20	0
Сыр Мраморный	326	24,8	25,2	0
Сыр Мюнстер	274	24,7	17,6	3,5
Сыр Ночерино	332	20	28	0
Сыр Осетинский	356	26	26,5	3,5
Сыр Панир	274	12,8	15,7	21
Сыр Пармезан	392	33	28	0
Сыр Пекорино	419	25,5	33	0
Сыр Перлини копченый	233	17,7	18	0
Сыр Песто зелёный	380	23	32	0
Сыр плавленый	257	16,8	11,2	23,8
Сыр плавленый шоколадный	311	11,6	18,5	25,8
Сыр Полесский	221	23	14,3	0
Сыр Пошехонский	350	26	26,5	0
Сыр Прибалтийский	332	24,6	25,2	0
Сыр Раклет	357	22,7	28	1
Сыр Реблошон	327	19,7	25,6	2,3
Сыр Рикотта	174	11	13	3
Сыр Рокамадур	290	21,3	21,7	0,7
Сыр Рокишкио	366	32	25	0
Сыр Рокфор	337	20	28	0
Сыр Российский	363	24,1	29,5	0,3
Сыр Ружетт	377	35	15	0,5
Сыр с белой плесенью	290	21,3	21,7	0
Сыр с голубой плесенью	363	17,6	31	1,8
Сыр с красной плесенью	340	20	29	0
Сыр с плесенью	340	20	29	0
Сыр Салер	350	26,3	26,6	0
Сыр Сбринц	429	30	33	0
Сыр Сиртаки рассольный Classic	225	10	17	8
Сыр Сметанковый	332	21	27,5	0
Сыр Снофриск козий натуральный	257	6	25	0
Сыр Степной	350	24	26,3	1,7
Сыр Стилтон	353	21,4	28,7	2,3
Сыр Сулугуни	290	20	24	0
Сыр Сырбогатов лёгкий 25%	254	33	13	0
Сыр сычужный	305	22	23,4	0
Сыр Творожный ломтик с прованскими травами	327	12,7	30	1,4
Сыр Тильзитер	334	27,8	25	0,1

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Сыр Тысяча Озёр лёгкий 15%	268	31	15	0
Сыр Угличский	347	25,8	26,3	0
Сыр Фавита	176	14	12	3
Сыр Фермерский	207	18,5	14,1	1,5
Сыр Фета	290	17	24	0
Сыр Филадельфия	253	5,4	24	3,2
Сыр Фонтина	389	25,6	31,1	1,6
Сыр Холлендер	265	28	17	0,1
Сыр Чанах	285	19,5	22	0
Сыр Чеддер	392	23	32	0
Сыр Чечил	313	19,5	22,8	1,9
Сыр Чечил рассольный копчёный	320	19,5	26	2,2
Сыр Швейцарский	396	24,9	31,8	0
Сыр Эдам	330	24	26	0
Сыр Эдам копчёный	334	24,8	25	0
Сыр Эмменталь	380	28,8	29,7	0,1
Сыр Эстонский	356	26	26,5	3,5
Сыр Янтарный плавленый	289	7	27,3	4
Сыр Ярлсберг	364	28	28	0
Сыр Ярлсберг Лайт	268	31	16	0
Сыр Ярославский	350	26,2	26,6	0
Сырник творожный	183	18,6	3,6	18,2
Сырный продукт Hochland Фетакса плавленый	261	8	25	1
Сырный продукт Парижская буренка	232	7,2	22	2
Сырок Б.Ю.Александров 5% в тёмном шоколаде	286	13,5	12,9	29
Сырок Б.Ю.Александров в молочном шоколаде	410	8,4	28,2	30,7
Сырок Б.Ю.Александров в тёмном шоколаде	419	8,6	30,8	27
Сырок Б.Ю.Александров с ванилью	242	2,8	6,5	10,5
Сырок глазированный	407	8,5	27,8	32
Сырок глазированный Картошка	417	7	23,4	47,6
Сырок глазированный с начинкой	374	9,5	21,3	36
Творог 0% (обезжиренный)	71	16,5	0	1,3
Творог 0% Лосево	85	18	0	3,3
Творог 0.1%	76	16,7	0,1	2
Творог 0.2%	81	18	0,2	1,8
Творог 0.3%	90	18	0,3	3,3

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Творог 0.6% (маложирный)	88	18	0,6	1,8
Творог 1%	79	16,3	1	1,3
Творог 1.8% (нежирный)	101	18	1,8	3,3
Творог 11%	170	16	11	1
Творог 18% (жирный)	232	14	18	2,8
Творог 2%	103	18	2	3,3
Творог 4%	104	15,7	4	1,4
Творог 5%	121	17,2	5	1,8
Творог 8%	138	15	8	1,5
Творог 9% (полужирный)	159	16,7	9	2
Творог Arla Keso зернистый	70	11	1,5	2,5
Творог Danone 0% мягкий	61	10,9	0,1	4
Творог Danone 5% мягкий	97	8,8	5	4,2
Творог President 9% Рассыпчатый	153	9	16	2
Творог Благода 12% Крестьянский	175	14	12	2
Творог Благода 7.5% низкокалорийный	144	16	7,5	3
Творог Брест-Литовск 3% Классический	97	16,7	3	1,4
Творог домашний (из молока 1%)	166	17,6	6,4	11,3
Творог Домик в деревне 0.1%	55	10	0,1	3,5
Творог Домик в деревне 9%	153	16	9	2
Творог зерненный Сыр Домашний	100	14	4	2
Творог Ласковое лето 3% зерненный	96	15,1	3	2,2
Творог Милава 4% мягкий	85	11,2	4	1,3
Творог Милава 9% натуральный	147	15	9	1,5
Творог мягкий нежный обезжиренный	32	7	0	1
Творог Останкинский обезжиренный	68	13,5	0,1	3,3
Творог Пискаревский 5%	121	16	5	3
Творог Простоквашино 0% мягкий	63	12	0,1	3,5
Творог Простоквашино 2% нежирный	103	18	2	3,3
Творог Простоквашино 5% зерненный	105	12,7	5	2,4
Творог Простоквашино 5% зерненный с клубникой	127	10,3	5	12,5
Творог Простоквашино 5% зерненный с малиной	126	10,3	4	12,2
Творог Простоквашино 5% зерненный с персиком	130	10,3	4	13,1
Творог Простоквашино 5%	127	10,3	4	13,1

Продукт	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
зерненный с черникой				
Творог Простоквашино 5% классический	121	16	5	3
Творог Простоквашино 9% классический	157	16	9	3
Творог Савушкин 0%, обезжиренный	32	7	0	1
Творог Савушкин Хуторок 1%	86	18	1	1,3
Творог Серышевский обезжиренный	85	18	1,8	3,3
Творог Тофу	73	8,1	4,2	0,6
Творожная масса	341	7,1	23	27,5
Творожная масса с изюмом	343	6,8	21,6	29,9
Творожная масса с курагой	357	9	23	29
Творожный продукт «Чудо» со вкусом ванили с шоколадным соусом	136	4,2	5,6	17,3
Творожок «Чудо» вишня-черешня	134	4,4	4	20,2
Творожок «Чудо» киви-банан	123	4,4	4,2	16,9
Творожок «Чудо» клубника	130	4,4	4,2	18,6
Творожок «Чудо» клубника- земляника	131	4,4	4	19,4
Творожок «Чудо» персик-груша	131	4,4	4,2	18,9
Творожок «Чудо» черника	131	4,4	4,2	19
Творожок «Чудо» шоколад	132	4,4	4,2	19,1