

B    m    y    Ca    P    Fe    A, B, B<sub>2</sub>    C    K<sub>cal</sub>

То же белковое	0	4,3	1,0	6,4	52	157	136	16	96	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,16	0,10	0,4	51	213
То же топленое 6% жирности	0	3,0	6,0	4,7	50	146	124	14	92	0,1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,10	0,3	84	351
Сливки 10% жирности	0	3,0	10,0	4,0	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118	494
То же 20% жирности	0	2,8	20,0	3,6	35	109	86	8	60	0,2	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	205	858
Сметана 10% жирности	0	3,0	10,0	2,9	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	116	485
То же 30% жирности	0	2,6	30,0	2,8	32	95	85	7	59	0,3	0,10	0,23	0,02	0,10	0,07	0,2	293	1226
Творог жирный	0	14,0	18,0	1,3	41	112	150	23	217	0,4	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,5	226	945
Творог полужирный	0	16,7	9,0	1,3	41	112	164	23	220	0,4	0,03	0,05	0,04	0,27	0,40	0,5	156	652
Творог нежирный	0	18,0	0,6	1,5	44	115	176	24	224	0,3	Сл.	Сл.	0,04	0,25	0,64	0,5	86	360
Творог мягкий диетический	0	16,0	11,0	1,0	41	112	160	23	224	0,3	0,03	0,06	0,04	0,27	0,40	0,5	170	712
Сырки творожные детские	0	9,1	23,0	18,5	41	112	135	23	200	0,4	0,06	0,10	0,03	0,30	0,30	0,5	315	1318
Кефир жирный	0	2,8	3,2	4,1	50	146	120	14	95	0,1	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	59	247
Кефир нежирный	0	3,0	0,05	3,8	52	152	126	15	95	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	30	126
Кефир таллинский	0	4,3	1,0	5,3	70	200	170	21	133	0,1	Сл.	Сл.	0,04	0,17	0,14	0,7	49	205
Простокваша обыкновенная	0	2,8	3,2	4,1	50	146	121	14	94	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,14	0,8	58	243
Йогурт 1,5% жирности	0	5,0	1,5	3,5	50	152	124	15	95	0,1	Сл.	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	51	213
То же сладкий	0	5,0	1,5	8,5	50	150	124	15	95	0,1	Сл.	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	70	293
Ряженка 6% жирности	0	3,0	6,0	4,1	50	146	124	14	92	0,1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,14	0,3	85	356
Кумыс из кобыльего молока	0	1,6	1,0	5,0	34	77	94	25	60	0,1	0,01	0,03	0,02	0,04	0,07	0,9	39	163
Молоко сухое цельное	0	25,6	25,0	39,4	400	1000	919	139	790	1,1	0,11	0,25	0,20	1,30	0,70	4,0	475	1987
Молоко сгущенное стерилизованное	0	7,0	7,9	9,5	133	308	242	37	204	0,2	0,02	0,03	0,06	0,20	0,20	1,2	135	565

То же сгущенное с сахаром	0	7,2	8,5	56,0	106	380	307	34	219	0,2	0,02	0,03	0,06	0,20	0,2	1,0	315	1318
Сливки сгущенные с сахаром	0	8,0	19,0	47,0	125	334	250	36	170	0,1	0,06	0,08	0,05	0,30	0,18	0,5	380	1590
Сыр голландский брусковый	4	26,8	27,3	-	100	130	1040	-	544	-	0,17	0,21	0,03	0,38	0,40	2,8	361	1510
Сыр голландский круглый	4	23,5	30,9	-	950	-	760	-	424	-	0,16	0,21	0,03	0,38	0,30	2,4	380	1590
Сыр каунасский	3	28,3	14,7	-	960	-	1010	-	547	-	0,10	0,17	0,04	0,34	0,49	3,4	253	1059
Сыр литовский	3	29,0	15,0	-	960	156	1040	-	564	-	0,10	0,17	0,04	0,35	0,51	3,5	258	1080
Сыр прибалтийский	3	30,0	9,0	-	960	-	1075	-	583	-	0,07	0,10	0,02	0,21	0,52	3,6	209	874
Сыр российский	3	23,4	30,0	-	1000	116	1000	47,0	544	0,6	0,17	0,26	0,04	0,30	0,30	1,6	371	1552
Сыр советский	4	25,3	32,2	-	1000	-	1050	-	580	-	0,16	0,27	0,05	0,46	0,21	1,5	400	1674
Сыр тартуский	3	31,0	15,2	-	-	-	1040	-	602	-	0,10	0,18	0,04	0,37	0,49	1,0	268	1121
Сыр швейцарский	4	24,9	31,8	-	980	-	1064	-	594	-	0,17	0,27	0,05	0,50	0,20	1,5	396	1657
Сыр эстонский	3	26,0	26,4	-	780	-	790	-	580	-	0,16	0,23	0,04	0,37	0,48	3,0	350	1464
Сыр ярославский	3	26,8	27,3	-	800	-	869	-	491	-	0,16	0,19	0,05	0,50	0,30	2,5	361	1510
Брынза из овечьего молока	0	14,6	25,5	-	1600	-	550	-	220	-	-	-	0,05	0,15	-	1,0	298	1247
Плавленный сыр латвийский	0,5	20,5	20,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	271	1134
То же "Новый" 30% жирности	0,5	24,0	13,5	-	-	-	680	-	-	-	-	-	-	-	-	-	226	946
Мороженное молочное	0	3,2	3,5	21,3	51	148	136	17	101	0,1	0,01	0,02	0,03	0,16	0,05	0,4	125	523
То же сливочное	0	3,3	10,0	19,8	50	156	148	22	107	0,1	0,03	0,04	0,03	0,20	0,05	0,6	178	745

Мясные продукты

Продукты	Не-	Белки	Жиры	Угле-	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энерге-
----------	-----	-------	------	-------	---------------------------	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	---------