

Утки I категории	40/22	15,8	38,0	-	58	165	23	25	200	3,0	-	0,05	0,12	0,17	2,80	-	405	1695
------------------	-------	------	------	---	----	-----	----	----	-----	-----	---	------	------	------	------	---	-----	------

Рыба, рыбные и другие продукты моря

Продукты	Не- съе- доб- ная часть (%)	Бел- ки (г)	Жи- ры (г)	Угле- воды (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энерге- тическая ценность		
					Нат- рий	Ка- лий	Каль- ций	Маг- ний	Фос- фор	Желе- зо	Каро- тин	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	ккал	кДж
Аргентина	44	17,6	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,30	5,0	-	88	368
Бельдюга	45	17,6	2,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	89	372
Большоголов	64	11,4	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	94	393
Горбуша	42	21,0	7,0	-	-	315	48	44	-	2,9	-	0,03	0,06	0,14	2,2	Сл.	147	615
Зубатка пестрая	55	14,7	5,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	107	448
Зубан	55	20,3	6,5	-	-	261	35	36	136	1,6	-	-	-	-	-	-	140	586
Камбала дальневосточная	45	15,7	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0,06	0,11	1,0	Сл.	90	376
Карась	52	17,7	1,8	-	-	251	70	-	152	0,8	-	-	-	-	-	-	87	364
Карп	54	16,0	3,6	-	-	101	12	13	-	-	-	0,02	0,14	0,13	1,5	Сл.	96	402
Ледяная рыба	52	15,5	1,4	-	157	252	29	22	-	0,5	-	0	0,05	0,13	1,3	Сл.	75	314
Лещ	54	17,1	4,1	-	56	284	26	28	-	0,3	-	0,03	0,12	0,10	2,0	-	105	439
Лещ морской	46	21,3	6,4	-	-	355	146	37	206	4,0	-	-	-	-	-	-	143	598
Луфарь	50	19,7	2,0	-	-	75	30	-	1,8	-	-	-	-	-	-	-	97	406
Макрорус	64	13,2	0,8	-	77	135	17	19	-	-	-	Сл.	0,08	0,20	0,7	Сл.	60	251
Мероу	58	19,4	2,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	104	435
Минтай	54	15,9	0,7	-	-	428	-	57	-	0,8	-	-	0,08	0,15	1,0	Сл.	70	293
Мойва весенняя	42	13,1	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	0,02	0,12	0,8	4,3	101	422
Мойва осенняя	37	13,6	17,5	-	127	287	32	27	-	0,4	-	-	0,04	0,17	0,80	1,3	212	887
Навага беломорская	52	17,0	1,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	77	322

32

Налим	57	18,8	0,6	-	-	270	32	64	191	1,4	-	-	-	-	-	-	81	339
Окунь морской	49	17,6	5,2	-	-	246	36	21	213	0,5	-	-	0,11	0,12	1,6	Сл.	117	490
Окунь речной	52	18,5	0,9	-	-	275	50	75	270	0,7	-	-	-	-	-	-	82	343
Осетр	36	15,8	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	202	845
Палтус белокорый	42	18,9	3,0	-	-	513	-	60	-	0,7	-	0,10	0,08	0,11	2,0	Сл.	103	431
Палтус черный	40	12,8	16,1	-	-	500	-	48	-	0,8	-	-	-	0,15	1,2	-	196	820
Пелагида	35	22,9	5,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,30	5,0	-	145	607
Пристипома	55	19,6	1,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88	368
Путассу	45	16,1	0,9	-	56	278	46	37	-	0,7	-	-	-	-	-	-	72	301
Рыба-сабля	42	20,3	3,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,20	5,0	Сл.	110	460
Сазан крупный	51	18,4	5,3	-	-	262	90	-	240	2,2	-	-	-	-	-	-	121	506
Сайда	51	19,1	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81	339
Сардина океаническая	34	19,0	10,0	-	-	335	8	23	276	0,7	-	0,09	0,01	0,10	7,6	-	166	695
Севрюга	36	16,9	10,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	669
Сельдь атлантическая жирная	39	17,7	19,5	-	-	129	102	30	278	0,9	-	0,03	0,03	0,30	3,9	2,7	242	1013
Сельдь атлантическая нежирная	42	19,1	6,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	135	565
Сельдь иваси крупная	45	19,5	17,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	234	979
Сериола	45	22,5	1,4	-	-	15	16	-	0,9	-	-	-	-	-	-	-	103	431
Сериолелла	53	19,4	9,2	-	-	185	57	28	-	4,0	-	-	-	0,40	1,5	-	160	669
Скумбрия атлантическая	40	18,0	9,0	-	64	283	37	70	278	2,3	-	Сл.	0,12	0,36	6,9	Сл.	153	640
Сом амурский	40	16,5	11,9	-	-	240	22	-	315	1,0	-	-	0,19	0,12	0,9	1,2	173	724
Ставрида	51	18,5	5,0	-	-	350	64	20	255	0,5	-	0,01	0,17	0,12	0,13	1,5	119	498
Судак	49	19,0	0,8	-	-	187	27	21	-	0,4	-	Сл.	0,08	0,11	1,0	3,0	83	347
Терпуг	42	17,8	3,4	-	-	-	-	-	-	-	-	0,06	0,03	0,14	1,1	-	102	427

33