

Треска	51	17,5	0,6	-	78	338	39	23	222	0,6	-	0,01	0,09	0,16	2,3	Сл.	75	314	
Хек	43	16,6	2,2	-	78	257	20	17	-	-	-	-	0,12	0,10	1,0	3,2	86	360	
Щука	57	18,8	0,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,11	0,14	1,10	1,6	82	343	
Кальмар (филе)	52	18,0	0,3	-	109	321	43	74	-	0,9	-	-	0,18	1,4	-	-	75	314	
Паста "Океан"	-	18,9	6,8	-	594	171	158	158	-	2,4	-	-	0,07	0,08	2,0	1,7	137	573	
Морская капуста	-	0,9	0,2	3,0	518	968	40	171	55	16	0,15	-	0,04	0,06	0,4	2,0	5	21	
Горбуша соленая	35	22,1	9,0	-	-	278	60	29	126	2,5	-	-	0,20	0,16	1,9	-	165	707	
Кета соленая	38	24,3	9,6	-	-	317	23	-	236	0,7	-	-	-	-	-	-	184	770	
Сельдь атлантическая среднесоленая	42	17,0	8,5	-	-	165	85	51	-	-	-	-	-	-	-	-	145	607	
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	43	17,4	17,1	-	-	115	72	71	-	-	-	-	0,03	0,18	1,4	-	224	937	
Ставрида холодного копчения	41	18,8	11,5	-	-	135	57	39	-	0,7	-	-	0,02	0,17	0,14	2,1	-	179	749
Скумбрия холодного копчения	40	23,4	6,4	-	-	128	81	48	-	0,8	-	-	0,02	0,16	0,18	-	-	151	632
Балык осетровых холодного копчения	21	20,4	12,5	-	-	240	39	21	181	2,6	-	-	-	-	-	-	-	194	812
Икра кеты зернистая	0	31,6	13,8	-	-	265	90	29	490	1,8	-	-	0,45	-	-	-	-	251	1050
Икра осетровых зернистая	0	28,9	9,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,18	0,30	0,36	1,52	7,8	203	849
Килька балтийская (пресервы)	0	14,5	12,2	-	-	300	266	45	248	-	-	-	-	-	-	-	-	168	703
Горбуша натуральная(консервы)	0	20,9	5,8	-	-	260	185	56	230	0,9	-	-	0,03	0,08	2,1	-	-	138	577
Печень трески (консервы)	0	4,2	65,7	1,2	-	113	35	51	230	-	-	-	3,3	0,02	0,32	2,7	-	613	2565
Скумбрия натуральная(консервы)	0	16,4	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-258	1079

34

Консервы рыбные в масле

Продукты	Не-сее-доб-ная часть (%)*	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энерге-тическая ценность		
					Нат-рий	Кальций	Кальций	Маг-ний	Фос-фор	Желе-зо	Каро-тин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Сардины	-	17,9	19,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0,10	4,3	-	249	1042
Сайра	-	18,3	23,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,03	-	2,8	-	283	1184
Скумбрия	-	13,1	25,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	278	1163
Ставрида	-	18,8	18,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	242	1013
Тунец	-	22,0	15,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	231	967
Шпроты	-	17,4	32,4	0,4	-	349	297	53	368	-	-	-	0,05	0,12	1,0	-	364	1523
Бычки	-	12,8	8,1	5,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	145	607
Камбала	-	13,7	6,3	4,8	-	355	319	43	299	-	-	-	0,10	0,12	1,1	2,8	132	550
Сазан	-	12,4	8,7	4,1	-	383	356	-	295	-	-	-	-	-	-	-	145	608
Ставрида	-	14,8	8,3	7,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	161	675
Судак	-	14,0	5,3	3,7	-	120	507	26	246	-	-	-	0,02	0,09	0,8	-	119	498

Яйцепродукты

Продукты	Не-сее-доб-ная часть (%)*	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энерге-тическая ценность			
					Нат-рий	Кальций	Кальций	Маг-ний	Фос-фор	Желе-зо	Каро-тин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж	
Яйца куриные	13	12,7	11,5	0,7	71	153	55	54	185	2,7	-	-	0,35	0,07	0,44	0,19	-	157	657
Яйца перепелиные	8	11,9	13,1	0,6	80	-	68	-	219	4,0	-	-	0,47	0,11	0,65	0,26	-	168	703

35