

Меланж	0	12,7	11,5	0,7	71	153	55	54	185	2,7	-	0,35	0,07	0,44	0,19	-	157	657
Яичный порошок	0	45,0	37,3	7,1	280	560	200	180	770	13,0	-	0,9	0,25	1,64	1,18	-	542	2268

Жиры животные и растительные, жировые продукты

Продукты	Не-све-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
Масло сливочное несоленое	0	0,6	82,5	0,9	74	23	22	3	19	0,2	0,34	0,50	Сл.	0,01	0,10	0	748	3130
Масло любительское несоленое	0	1,0	78,0	0,7	77	24	23	3	19	0,2	0,33	0,45	Сл.	0,01	0,10	0	709	2966
То же соленое	0	1,0	77,0	0,7	478	24	23	3	19	0,2	0,33	0,45	Сл.	0,01	0,10	0	700	2929
Масло крестьянское	0	1,3	72,5	0,9	81	26	24	3	20	0,2	0,30	0,40	0,01	0,01	0,11	0	661	2766
Масло топленое	0	0,3	98,0	0,6	-	-	-	-	-	-	0	0,6	0	0	0	0	887	3711
Масло подсолнечное, кукурузное, хлопковое (рафин.)	0	0	99,9	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	899	3761
Жир бараний, говяжий, свиной топленые	0	0	99,7	-	-	-	-	-	-	-	0	0,03	0	0	-	-	897	3753
Маргарин безмолочный	0	0	82,5	0,5	187	0	0	0	0	0	0	0	Сл.	0,01	0	0	744	3113
Маргарин молочный	0	0,3	82,3	1,0	187	13	12	1	8	Сл.	0,4	-	0	0	0,02	Сл.	746	3121
Маргарин сливочный	0	0,3	82,3	1,0	187	13	12	1	8	Сл.	0,4	-	0	0	0,02	Сл.	746	3121
Жир кулинарный	0	0	99,7	0	0	0	0	0	0	0	0	Сл.	-	-	0	0	897	3753
Жир кондитерский	0	0	99,7	0	-	-	2	9	70	2	-	Сл.	-	-	0	0	897	3753
Майонез	0	3,1	67,0	2,6	-	48	28	11	50	Сл.	-	-	-	-	-	-	627	2623

36

Овощи, картофель, грибы, овощные консервы

Продукты	Не-све-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
Баклажаны	10	0,6	0,1	5,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	-	0,04	0,05	0,60	5,0	24	100
Брюква	15	1,2	0,1	8,1	10	238	40	7	41	1,5	0,12	-	0,04	0,03	0,50	30	37	155
Горошек зеленый	-	5,0	0,2	13,3	2	285	26	38	122	0,7	0,40	-	0,34	0,19	2,00	25	72	301
Кабачки	25	0,6	0,3	5,7	2	238	15	9	12	0,4	0,03	-	0,03	0,03	0,60	15	27	113
Капуста белокочанная	20	1,8	-	5,4	13	185	48	16	31	1,0	0,02	-	0,06	0,05	0,40	50	28	117
Капуста квашенная	-	0,8	-	1,8	-	187	51	17	34	1,3	-	-	-	-	-	20	14	59
Капуста краснокочанная	15	1,8	-	6,1	4	302	53	16	32	0,6	0,10	-	0,05	0,05	0,40	60	31	130
Капуста цветная	25	2,5	-	4,9	10	210	26	17	51	1,4	0,02	-	0,10	0,10	0,60	70	29	121
Картофель	28	2,0	0,1	19,7	28	568	10	23	58	0,9	0,02	-	0,12	0,05	0,90	20	83	347
Лук зеленый (перо)	20	1,3	-	4,3	57	259	121	18	26	1,0	2,00	-	0,02	0,10	0,30	30	22	92
Лук репчатый	16	1,7	-	9,5	18	175	31	14	58	0,8	Сл.	-	0,05	0,02	0,20	10	43	180
Морковь красная	20	1,3	0,1	7,0	21	200	51	38	55	1,2	9,0	-	0,06	0,07	1,0	5	33	138
Огурцы грунтовые	7	0,8	-	3,0	8	141	23	14	42	0,9	0,06	-	0,03	0,04	0,20	10	15	63
Огурцы парниковые	7	0,7	-	1,8	7	196	17	-	42	0,5	0,02	-	0,03	0,02	-	7	10	42
Огурцы соленые	-	2,8	-	1,3	-	-	25	-	20	1,2	-	-	-	-	-	-	19	79
Перец зеленый сладкий	25	1,3	-	4,7	7	139	6	10	25	0,8	1,00	-	0,06	0,10	0,60	150	23	96
Петрушка(зелень)	20	3,7	-	8,1	79	340	245	85	95	1,9	1,70	-	0,05	0,05	0,70	150	45	188
Петрушка (корень)	25	1,5	-	11,0	-	262	86	41	82	1,8	0,01	-	0,08	0,10	1,00	35	47	197
Ревень	25	0,7	-	2,9	35	325	44	17	25	0,6	0,06	-	0,01	0,06	0,10	10	16	67
Редис	20	109	-	7,0	17	357	35	22	26	1,2	0,02	-	0,03	0,03	0,25	29	34	142

37