

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Хлебобулочные изделия						
Хлеб белый	1 кусок	20 г	0,6	0	52	1
Хлеб ржаной	1 кусок	25 г	0,22	0	58	1
Хлеб зерновой	1 кусок	25 г	0,35	0	57	1
Хлеб бородинский	1 кусок	30 г	0,4	0	60	1
Сушка	1 шт.	15 г	0,2	0	51	1
Крекер	3 шт.	15 г	2	0	22	1
Макароны отварные	1 тарелка	100 г	0	0	98	2
Крупы и каши						
Фасоль вареная	1 порция	100 г	0	0	292	2
Каша рисовая	1 тарелка	100 г	3,5	0	144	2
Каша из хлопьев «Геркулес»	1 тарелка	100 г	4	0	105	2
Каша овсяная	1 тарелка	100 г	4,1	0	109	2
Каша гречневая из крупы ядрица	1 тарелка	100 г	3,4	0	101	2
Молочные продукты						
Молоко 2,5%	1 стакан	200 мл	5	14	108	0,8
Кефир 2,5%	1 стакан	200 мл	5	16	106	0,8
Йогурт 1,5%	1 стакан	200 мл	3	10,6	114	1
Творог 9%	1 ст. ложка	30 г	2,7	8,1	50,7	0,1
Сметана 10%	1 ст. ложка	25 г	2,5	7,5	29,8	0,1
Сыр российский	1 ломтик	30 г	8,85	26,4	109,2	0
Масло сливочное	1 ч. ложка	5 г	3,6	8,5	33	0,01
Масло растительное						
Масло подсолнечное	1 ч. ложка	5 г	5	0	45	0
Масло оливковое	1 ч. ложка	5 г	5	0	45	0

*1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Мясные продукты						
Говядина отварная	1 порция	60 г	10,08	58,2	152,4	0
Говядина тушеная	1 порция	60 г	3,24	28,8	69,6	0,2
Свинина отварная	1 порция	60 г	18,9	45,6	223,8	0
Свинина тушеная	1 порция	60 г	12,24	23,4	141	0,2
Печень говяжья жареная	1 порция	60 г	6,12	140,4	124,8	0,5
Колбаса докторская	1 ломтик	30 г	6,6	15	77	0,1
Сервелат	1 ломтик	10 г	4,05	7,5	46	0
Сосиски молочные	1 шт.	50 г	11,95	26	130,5	0,2
Индейка отварная; жареная	1 порция	75 г	11,5; 12,6	110; 101	158; 162	0
Курица отварная; жареная	1 порция	75 г	9,7; 11,1	43; 40	159; 162	0
Рыба						
Горбуша отварная	1 порция	60 г	4,38	36	101	0
Камбала дальневосточная	1 порция	60 г	1,8	30	54	0
Карп жареный	1 порция	60 г	6,3	31,8	108,6	0,2
Минтай отварной	1 порция	60 г	0,7	30	45	0
Тунец (консервы)	1 порция	60 г	0,42	15	57,6	0
Скумбрия в масле	1 порция	60 г	17,34	33,6	190	0
Шпроты в масле	1 порция	60 г	19,4	43,2	217,8	0
Овощи свежие						
Капуста белокочанная	1 порция	100 г	0,1	0	28	0,4
Картофель	1 порция	100 г	0,4	0	77	1,33
Огурцы	1 порция	50 г	0,05	0	7	0,1
Томаты	1 порция	50 г	0	0	12	0,16

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Овощи свежие						
Свекла	1 порция	50 г	0	0	21	0,4
Перец сладкий	1 порция	50 г	0	0	13	0,3
Лук репчатый	1 порция	30 г	0	0	12	0,2
Фрукты, ягоды						
Арбуз	1 порция	100 г	0	0	27	0,5
Дыня	1 порция	100 г	0,3	0	35	0,6
Апельсин	1 шт.	100 г	0,2	0	43	0,7
Яблоко	1 шт.	100 г	0,4	0	47	0,8
Груша	1 шт.	100 г	0,45	0	70,5	1,5
Банан	1 шт.	80 г	0,4	0	76,8	1,6
Персик	1 шт.	100 г	0,1	0	45	0,8
Слива	1 шт.	30 г	0,1	0	15	0,3
Земляника	1 стакан	200 г	0,8	0	82	1,5
Виноград	1 стакан	200 г	1,2	0	144	3
Малина	1 стакан	200 г	1	0	92	1,6
Напитки						
Компот фруктовый	1 стакан	200 мл	0	0	176	4
Сок томатный	1 стакан	200 мл	0,2	0	36	0,5
Сок яблочный	1 стакан	200 мл	0,2	0	92	2
Сок морковный	1 стакан	200 мл	0,2	0	56	2,5

Продукт	Единица измерения	Масса, объем	Жиры, г	Холестерин, мг%	Ккал	ХЕ*
Сок грейпфрутовый	1 стакан	200 мл	0,2	0	76	1,5
Квас	1 стакан	200 мл	0	0	54	1
Кока-кола	1 стакан	200 мл	0	0	84	2
Вино белое 12% алк.	1 порция	200 мл	0	0	156	0,4
Вино красное 12% алк.	1 порция	200 мл	0	0	156	0,4
Водка 40% алк.	1 порция	100 мл	0	0	235	0
Пиво 4,5% алк.	1 порция	200 мл	0	0	84	0,8
Готовые блюда**						
Бифштекс	1 порция	150 г	16,8	142,5	432	0
Пельмени	1 порция	150 г	20,9	82,5	438	2,5
Вареники ленивые	2 шт.	100 г	7	52	173	1,3
Котлеты свиные	1 порция	150 г	68,5	130,5	699	0
Картофельное пюре	1 порция	100 г	0,8	2	75	1,3
Картофель фри	1 порция	100 г	15,5	0	276	2,8
Капуста квашеная	1 порция	100 г	23	0	23	0,3
Суп картофельный	1 порция	300 мл	3,6	0	135	2
Окрошка мясная со сметаной	1 порция	300 мл	5,1	51	156	1,8

*1 ХЕ соответствует 10–12 г углеводов.

**Указано примерное количество хлебных единиц. Количество хлебных единиц варьируется в зависимости от рецепта блюда.

Источник:

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

«Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом» под ред. И. И. Дедова, М. В. Шестаковой. – 2013. – №6.