

Таблиця хімічного складу та енергетичної цінності деяких продуктів харчування
(у перерахунку на 100 г істивної частини продукту)

Найменування продукту	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Енергетична цінність (ккал)
Борошно пшеничне (I ґатунку)	10,6	1,3	67,8	331
Борошно пшеничне (вищого ґатунку)	10,3	1,1	69,0	334
Горох	23,0	1,6	51,9	314
Крупа манна	10,3	1,0	67,9	328
Крупа гречана	12,6	3,3	63,2	335
Рис	7,0	1,0	71,8	330
Пшоно	11,5	3,3	67,2	348
Крупа вівсяна	11,0	6,1	52,5	303
Крупа «Геркулес»	11,0	6,2	51,4	305
Крупа перлова	9,3	1,1	67,5	320
Крупа пшенична «Полтавська»	11,5	1,3	63,8	316
Крупа пшенична «Артек»	11,0	1,2	68,6	335
Крупа ячна	10,0	1,3	67,7	324
Крупа кукурудзяна	8,3	1,2	72,4	337
Макаронні вироби (вищого ґатунку)	10,7	1,1	69,8	337
Хліб житній подовий	6,1	1,2	41,7	206
Хліб пшеничний подовий	8,7	1,5	40,0	209
Хліб пшеничний формовий	8,2	1,4	48,7	238
Булка міська	7,8	2,5	50,7	261
Булка батон нарізний	7,7	3,0	50,0	262
Сухарі для панірування (дорожні)	10,9	1,5	69,6	341
Цукор	0	0	99,8	379
Крохмаль картопляний	0,1	0	79,6	327
Какао-порошок	24,2	17,5	33,4	380
Кава злакова	11,3	0	53,7	260
Печиво (затяжне з борошна в/г)	8,3	8,8	75,6	418 (пряж. мол.520)
Вафлі з фруктовю начинкою	3,2	2,8	80,9	350
Вафлі з масляними начинками	3,4	30,2	64,7	539
Молоко 2,5 %пастеризоване	2,82	2,5	4,73	52
Кефір 2,5 %	3,0	2,5	3,5	59
Кефір 3,2 %	2,8	3,8	4,1	56
Сметана 15 %	2,9	15,0	3,05	158,8
Сметана 20 %	2,8	20,0	3,2	206
Сметана 21 %	2,8	21,0	3,0	212

Сир кисломолочний напівжирний 9 %	16,7	9,0	2,0	159
Сир кисломолочний 18 %	14,0	18,0	2,8	232
Масло вершкове (селянське)	0,8	72,5	1,3	661
Сир російський	23	29	0	360
Олія	0	99,9	0	899
Горошок зелений	5,0	0,2	13,8	73
Квасоля	21	2	50,5	292
Кабачки	0,6	0,3	5,2	23
Капуста білокачанна свіжа	1,8	0,1	5,7	27
Капуста цвітна	2,5	0,3	5,4	30
Картопля	2,0	0,4	17,3	80
Цибуля зелена	1,3	0	4,4	19
Цибуля ріпчаста	1,4	0	9,8	41
Морква	1,3	0,1	8,4	34
Гарбуз	1,0	0,1	5,4	25
Огірки свіжі	0,8	0,1	3,3	14
Буряк	1,5	0,1	10,0	42
Томати	1,1	0,2	4,6	23
Перець солодкий (зелений)	1,3	0	6,7	26
Баклажани	1,2	0,1	6,4	24
Часник	6,5	0	4,6	46
Редиска	1,2	0,1	4,6	21
Яблука св.	0,4	0,4	10,4	45
Лимони	0,9	0,1	4,3	33
Банани	1,5	0,1	21,8	89
Апельсини	0,9	0,2	9,5	40
Мандарини	0,8	0,3	8,7	40
Виноград	0,6	0,2	15,6	65
Сливи садові	0,8	0	10,1	43
Капуста квашена	1,8	0	3,2	19
Огірки солоні	0,8	0,1	2,3	13
Помідори солоні	1,1	0,1	2,4	16
Курага (абрикоси без кісточки)	5,2	0	58,2	234
Урюк (абрикоси з кісточкою)	5,0	0	56,5	227
Родзинки	1,8	0	69,1	262
Яблука сушені	2,2	0	51	199
Сливи сушені	2,3	0	60	242
Груші сушені	2,3	0	55,1	201
Шипшина (суха)	3,4	0	30,1	110
Мед	0,8	0	80,3	314
Повидло яблучне	0,4	0	66	250
Джем абрикосовий	0,5	0	69,5	265
Джем смородиновий	0,6	0	69,2	265
Варення зі смородини	0	0	55	220
Варення малинове	0,6	0	72,6	275
Варення вишневе	0	0	60	249

Горошок зелений консервований	3,1	0,2	7,3	40
Кабачкова ікра (консерви)	2	9	9,4	122
Томатна паста	4,8	0	20,1	99
Томатне пюре	3,6	0	12,6	65
М'ясо яловиче 1 категорії	18,6	16,0	0	218
М'ясо яловиче (великий шматок)	20,3	2,6	0	105
Печінка яловичини	17,9	3,7	0	105
Сало (шпик)	1,4	92,8	0	841
Кури 1 категорії	18,2	18,4	0,7	241
Яйце куряче	12,7	11,5	0,7	157
Риба хек сріблястий	16,6	2,2	0	86
Риба минтай	15,9	0,9	0	72
Сік яблучний	0,4	0	10,3	42
Сік виноградний	0,5	0	14,5	59
Сік томатний	0,8	0	3,3	17
Сік апельсиновий	0,7	0	13	54
Сік персиковий	0,1	0	15,9	68
Сік абрикосовий	0,5	0,1	12,3	55
Сік грейпфрутовий	0,3	0,1	7,9	38
Петрушка зелень	3,7	0,4	9,5	49
Дріжджі	12,7	2,7	2,1	—
Вишня	0,8	—	10,8	52
Персики	0,9	0,1	10,4	43
Абрикоси	0,9	0,1	9,8	41
Груші	0,4	0,3	10,1	42
Яблука	0,4	0,4	10,4	45

Джерело:

Химический состав пищевых продуктов. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. проф., д-ра техн. наук Скурихина И. М., проф., д-ра мед. наук Волгарева М. Н. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ВО «Агропромиздат», 1987. 224 с.