

| | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| Баранина 1 кат жирная | Говядина нежирная | Печень говяжья | Мясо Кролика жирное |
| Баранина 2 кат | Говядина вырезка | Язык говяжий | Мясо кролика нежирное |
| Баранина молодая | Телятина | Свинина жирная | Оленина |
| Говядина жирная | Сердце говяжье | Свинина вырезка | Индейка филе |

Мясо Кролика жирное
180 ккал

Печень говяжья
130 ккал

Говядина нежирная
140 ккал

Баранина 1 кат жирная
210

Мясо кролика нежирное
140 ккал

Язык говяжий
170 ккал

Говядина вырезка
110 ккал

Баранина 2 кат
170

Оленина
150 ккал

Свинина жирная
370 ккал

Телятина
90 ккал

Баранина молодая
120

Индейка филе
100 ккал

Свинина вырезка
140 ккал

Сердце говяжье
100 ккал

Говядина жирная
220

Индейка бедро

Гусь

Форель морская

Карась

Куриное филе

Семга

Форель речная

Карп

Куриное бедро

Горбуша

Форель радужная

Лещ

Печень куриная

Кета

Камбала

Минтай

Карась
90 ккал

Форель морская
190 ккал

Гусь
320 ккал

Индейка бедро
140 ккал

Карп
110 ккал

Форель речная
150 ккал

Семга
200 ккал

Куриное филе
100 ккал

Лещ
100 ккал

Форель радужная
120 ккал

Горбуша
140 ккал

Куриное бедро
170 ккал

Минтай
60 ккал

Камбала
70 ккал

Кета
130 ккал

Печень куриная
140 ккал

Мойва

Палтус

Сельдь нежирная

Стерлядь жирная

Окунь морской

Сазан

Скумбрия

Треска

Окунь речной

Сайра

Сом

Тунец

Осетр

Сельдь

Ставрида

Угорь морской

Стерлядь жирная
320 ккал

Сельдь нежирная
140 ккал

Палтус
100 ккал

Мойва
160 ккал

Треска
70 ккал

Скумбрия
190 ккал

Сазан
100 ккал

Окунь морской
100 ккал

Тунец
140 ккал

Сом
120 ккал

Сайра
200 ккал

Окунь речной
80 ккал

Угорь морской
90 ккал

Ставрида
110 ккал

Сельдь
200 ккал

Осетр
160 ккал

| | | | |
|--------------|----------|-----------------|------------------------------|
| Угорь речной | Осьминог | Креветка | Молоко Пастеризованное 1% |
| Хек | Мидии | Икра красная | Молоко 3,5% |
| Щука | Краб | Икра минтаевая | Кефир 1% |
| Раки | Кальмар | Морская капуста | Кефир 3,5% |

Молоко
Пастеризованное 1%
40 ккал

Креветка
80 ккал

Осьминог
70 ккал

Угорь речной
330 ккал

Молоко 3,5%
60 ккал

Икра красная
250 ккал

Мидии
80 ккал

Хек
80 ккал

Кефир 1%
40 ккал

Икра минтаевая
130 ккал

Краб
80 ккал

Щука
80 ккал

Кефир 3,5%
60 ккал

Морская капуста
20 ккал

Кальмар
90 ккал

Раки
80 ккал

| | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|
| Йогурт 1,5% | Сливки 20% | Сыр плавленый | Сырки и масса творожные |
| Простокваша 2,5% | Сметана 10% | Сыр пошехонский | Брынза из коровьего молока |
| Ряженка 2,5 | Сметана 20% | Сыр российский | Творог жирный |
| Сливки 10% | Сыр голландский | Сыр швейцарский | Творог 0% мягкий |

Сырки и масса творожные
340 ккал

Сыр плавленый
220 ккал

Сливки 20%
210 ккал

Йогурт 1,5%
60 ккал

Брынза из коровьего молока
260 ккал

Сыр пошехонский
350 ккал

Сметана 10%
120 ккал

Простокваша 2,5%
60 ккал

Творог жирный
230 ккал

Сыр российский
360 ккал

Сметана 20%
210 ккал

Ряженка 2,5
60 ккал

Творог 0% мягкий
40 ккал

Сыр швейцарский
390 ккал

Сыр голландский
350 ккал

Сливки 10%
120 ккал

| | | | |
|------------------------|-------------------|--------------------|------------------------------|
| Творог 0% Зернистый | Пломбир | Масло растительное | Яйцо куриное На 100 г |
| Глазированные Сырки | Жир кулинарный | Масло сливочное | Яйцо 1шт. 1 категории 60г |
| Молочное Мороженое | Майонез обычный | Масло топленое | Яичный желток 100 г |
| Мороженое Сливочное | Маргарин молочный | Шпик свиной | Яичный желток 1 шт. |

Яйцо куриное
На 100 г
150 ккал

Масло растительное
900 ккал

Пломбир
230 ккал

Творог 0%
Зернистый
70 ккал

Яйцо 1шт.
1 категории 60г
90 ккал

Масло сливочное
750 ккал

Жир кулинарный
900 ккал

Глазированные
Сырки
400 ккал

Яичный желток
100 г
350 ккал

Масло топленое
900 ккал

Майонез обычный
600 ккал

Молочное
Мороженое
130 ккал

Яичный желток
1 шт.
70 ккал

Шпик свиной
820 ккал

Маргарин молочный
750 ккал

Мороженое
Сливочное
180 ккал

| | | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------|------------------|
| Яичный белок 100 г | Хлеб ржаной | Баранки | Горох, фасоль |
| Яичный белок 1 шт. | Хлеб пшеничный 1-й сорт | Сушки | Гречневая ядрица |
| Перепелиное яйцо 100 г | Сдобная выпечка | Сухари пшеничные | Макароны |
| Хлеб отрубной | Батон | Геркулес | Манная |

Горох, фасоль
330 ккал

Баранки
310 ккал

Хлеб ржаной
220 ккал

Яичный белок 100 г
50 ккал

Гречневая ядрица
330 ккал

Сушки
330 ккал

Хлеб пшеничный 1-й сорт
250 ккал

Яичный белок 1 шт.
20 ккал

Макароны
330 ккал

Сухари пшеничные
400 ккал

Сдобная выпечка
300 ккал

Перепелиное яйцо
100 г
160 ккал

Манная
330 ккал

Геркулес
350 ккал

Батон
230 ккал

Хлеб отрубной
180 ккал

Мука пшеничная
1-й сорт

Перловая

Белые грибы
свежие

Шампиньоны

Мука пшеничная
высший сорт

Пшено

Подберезовики свежие

Опята

Мука ржаная

Рис

Подосиновики свежие

Маслята

Овсяная

Ячневая

Лисички

Баклажаны

Шампиньоны
15 ккал

Белые грибы
свежие
30 ккал

Перловая
330 ккал

Мука пшеничная
1-й сорт
330 ккал

Опята
15 ккал

Подберезовики свежие
30 ккал

Пшено
330 ккал

Мука пшеничная
высший сорт
330 ккал

Маслята
15 ккал

Подосиновики свежие
30 ккал

Рис
330 ккал

Мука ржаная
330 ккал

Баклажаны
20 ккал

Лисички
15 ккал

Ячневая
330 ккал

Овсяная
350 ккал

| | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|
| Брокколи | Зелены горошек молодой | Картофель | Лук репчатый |
| Брюква | Кабачки | Картофель молодой | Морковь |
| Зеленая фасоль (стручок) | Капуста белокочанная | Лук зеленый (перо) | Огурцы грунтовые |
| Зеленый горошек | Капуста цветная | Лук порей | Перец зеленый сладкий |

Лук репчатый
40 ккал

Картофель
90 ккал

Зелены горошек молодой
40 ккал

Брокколи
40 ккал

Морковь
30 ккал

Картофель молодой
40 ккал

Кабачки
30 ккал

Брюква
40 ккал

Огурцы грунтовые
10 ккал

Лук зеленый (перо)
20 ккал

Капуста белокочанная
30 ккал

Зеленая фасоль (стручок)
30 ккал

Перец зеленый
сладкий
30 ккал

Лук порей
40 ккал

Капуста цветная
30 ккал

Зеленый горошек
70 ккал

Перец красный
Сладкий

Репка

Тыква

Шпинат

Петрушка

Салат

Хрен

Щавель

Редис

Свекла

Черемша

Авокадо

Редька

Томаты

Чеснок

Бананы

Шпинат
20 ккал

Тыква
30 ккал

Репа
30 ккал

Перец красный
Сладкий
30 ккал

Щавель
30 ккал

Хрен
70 ккал

Салат
10 ккал

Петрушка
40 ккал

Авокадо
160 ккал

Черемша
30 ккал

Свекла
40 ккал

Редис
20 ккал

Бананы
90 ккал

Чеснок
100 ккал

Томаты
20 ккал

Редька
30 ккал

Виноград

Ананас

Голубика

Ежевика

Абрикос

Апельсин

Гранат

Земляника

Айва

Брусника

Грейпфрут

Инжир

Алыча

Вишня

Груша

Киви

Ежевика
30 ккал

Голубика
40 ккал

Ананас
50 ккал

Виноград
80 ккал

Земляника
40 ккал

Гранат
50 ккал

Апельсин
40 ккал

Абрикос
40 ккал

Инжир
60 ккал

Грейпфрут
40 ккал

Брусника
40 ккал

Айва
40 ккал

Киви
50 ккал

Груша
40 ккал

Вишня
50 ккал

Алыча
40 ккал

Кизил

Малина

Персик

Смородина белая

Клюква

Мандарин

Рябина садовая

Смородина красная

Крыжовник

Морошка

Рябина черноплодная

Смородина черная

Лимон

Облепиха

Слива садовая

Хурма

Смородина белая
40 ккал

Персик
40 ккал

Малина
40 ккал

Кизил
40 ккал

Смородина красная
40 ккал

Рябина садовая
50 ккал

Мандарин
40 ккал

Клюква
30 ккал

Смородина черная
40 ккал

Рябина черноплодная
50 ккал

Морошка
30 ккал

Крыжовник
40 ккал

Хурма
60 ккал

Слива садовая
40 ккал

Облепиха
30 ккал

Лимон
30 ккал

Черешня

Арбуз

Томаты соленые

Кишмиш

Черника

Дыня

Урюк

Вишня сушеная

Шелковица

Капуста квашеная

Курага

Груша сушеная

Яблоки

Огурцы соленые

Изюм с косточкой

Персик сушеный

Киш-миш
280

Томаты соленые
20

Арбуз
20

Черешня
50

Вишня сушеная
280

Урюк
280

Дыня
40

Черника
40

Груша сушеная
250

Курага
280

Капуста квашеная
20

Шелковица
50

Персик сушеный
280

Изюм с косточкой
280

Огурцы соленые
10

Яблоки
40

Чернослив сушеный

Финики

Грецкий орех

Мед

Яблоки сушеные

Инжир

Арахис

Зефир

Папайя сушеная

Фундук

Семечки подсолнечника

Ирис

Клубника сушеная

Миндаль

Кедровый орех

Мармелад

Мед
310 ккал

Грецкий орех
650 ккал

Финики
300 ккал

Чернослив сушеный
260 ккал

Зефир
300 ккал

Арахис
550 ккал

Инжир
280 ккал

Яблоки сушеные
280 ккал

Ирис
380 ккал

Семечки подсолнечника
580 ккал

Фундук
700 ккал

Папайя сушеная
340 ккал

Мармелад
200 ккал

Кедровый орех
670 ккал

Миндаль
650 ккал

Клубника сушеная
280 ккал