|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукт | г., на человека/раз | ккал/100 г |
| рис | 70-80 | 330 |
| картофельное пюре | 60-80 | 315 |
| гречка | 70-80 | 330 |
| пшенка | 60-70 | 334 |
| картофель сухой | 70-80 | 315 |
| макароны | 60-70 | 333 |
| манка | 60-80 | 320 |
| горох | 70-80 | 310 |
| фасоль | 70-80 | 310 |
| чечевица | 80-90 | 296 |
| геркулес | 40-70 | 345 |
| ячка | 60-70 | 322 |
| кукурузная крупа | 60-70 | 325 |
| вермишель быстрого приготовления | 70-75 | 335 |
| масло сливочное | 15-30 | 734 |
| масло топленое | 15-30 | 875 |
| масло подсолнечное | 5-10 | 899 |
| сыр | 20-40 | 360 |
| творог сухой | 20-40 | 530 |
| молоко сухое | 20-40 | 490 |
| сливки сухие | 20-40 | 607 |
| молоко сгущеное | 40-80 | 335 |
| тушенка свиная | 40-80 | 349 |
| тушенка говяжья | 40-80 | 232 |
| мясо сублимированное | 20-30 | 565 |
| колбаса | 20-50 | 431 |
| сало | 20-50 | 770 |
| халва | 40-80 | 510 |
| сухари сладкие | 20-40 | 340 |
| баранки | 20-40 | 272 |
| вафли | 20-40 | 430 |
| печенье | 20-40 | 410 |
| сахар | 60-110 (в день) | 505 |
| сухари черные | 50-100 (в день) | 326 |
| сухари белые | 50-100 (в день) | 329 |
| соль | 10 (в день) |  |
| чеснок | 10 | 115 |
| лук | 10 | 43 |
| лимон | 10 | 31 |
| конфеты | 20-40 | 340-400 |
| щербет | 40-80 | 420 |
| арахис | 20-40 | 620 |
| грецкие орехи | 20-40 | 698 |
| шоколад черный | 20-40 | 510 |
| шоколад молочный | 20-40 | 568 |
| чернослив | 20-40 | 244 |
| курага | 20-40 | 275 |
| изюм | 20-40 | 260 |
| кофе | 2-4 | 350 |
| чай | 10-15 | - |
| какао | 20-40 | 363 |
| шпроты в масле | 20-40 | 364 |
| паштет | 20-40 | 338 |