|  |  |
| --- | --- |
|  | у.е. в 100 г |
|  | |
| **Первые блюда** |  |
| Борщ | 4,0 |
| Борщ из свежей капусты и картошки | 5,5 |
| Борщ украинский | 6,5 |
| Бульон куриный | 0,0 |
| Бульон мясной | 0,0 |
| Окрошка мясная на квасе | 6,0 |
| Окрошка мясная на кефире | 4,0 |
| Рассольник домашний | 6,0 |
| Свекольник холодный | 6,0 |
| Солянка мясная | 1,5 |
| Солянка грибная | 1,5 |
| Суп гороховый | 5,0 |
| Суп из свежих фруктов | 12,0 |
| Суп картофельный | 8,0 |
| Суп картофельный с перловкой | 6,5 |
| Суп-лапша | 6,0 |
| Суп молочный с капустой | 7,0 |
| Суп молочный с макаронами | 8,0 |
| Суп молочный с рисом | 7,5 |
| Суп молочный с тыквой и манкой | 5,5 |
| Суп перловый с грибами | 6,5 |
| Суп-пюре из моркови | 4,5 |
| Суп пшенный с мясом | 6,5 |
| Суп пшенный с черносливом | 8,0 |
| Суп рисовый | 6,0 |
| Суп сельдереевый | 3,0 |
| Суп фасолевый | 7,0 |
| Суп-харчо с мясом | 5,5 |
| Щи из щавеля | 2,0 |
| Щи из свежей капусты | 2,0 |
| Щи из квашеной капусты | 2,0 |
|  | |
| **Мясные блюда** |  |
| Азу из говядины | 10,0 |
| Антрекот | 0,0 |
| Баранина, говядина, свинина, курица - жареные | 0,0 |
| Баранина, говядина, свинина, курица - отварные | 0,0 |
| Баранина, говядина, свинина, курица - тушеные | 3,5 |
| Бефстроганов | 6,0 |
| Биточки паровые | 9,0 |
| Биточки с рисом | 18,0 |
| Бифштекс | 0,0 |
| Бифштекс рубленый | 0,0 |
| Бифштекс с яйцом | 0,5 |
| Блинчики с мясом | 16,0 |
| Голубцы с мясом и рисом | 8,0 |
| "Ежики" с рисом | 15,0 |
| Жаркое по-домашнему | 10,0 |
| Зразы рубленые | 13,0 |
| Кабачки, фаршированные мясом и рисом | 10,0 |
| Котлеты отбивные | 9,0 |
| Котлеты рубленые | 13,0 |
| Мозги отварные | 0,0 |
| Мозги жареные в яйце | 4,0 |
| Мясо духовое | 10,0 |
| Оладьи из печени | 10,0 |
| Пельмени отварные | 13,0 |
| Пельмени жареные | 14,0 |
| Перец, фаршированный мясом и рисом | 10,0 |
| Печень по-строгановски | 8,0 |
| Пирожки с мясом и луком | 35,0 |
| Плов | 18,0 |
| Поджарка | 4,0 |
| Почки по-русски | 11,0 |
| Почки тушеные | 5,0 |
| Рагу | 8,0 |
| Расстегаи с мясом и луком | 36,0 |
| Ромштекс | 8,5 |
| Рулет мясной | 8,0 |
| Рыба - отварная, жареная, копченая, соленая, вяленая | 0,0 |
| Рыба жаренная в яйце | 6,0 |
| Тефтели мясные с рисом | 14,0 |
| Шашлык | 0,0 |
| Шницель отбивной | 9,0 |
| Эскалоп | 0,0 |
| Язык отварной | 0,0 |
|  | |
| **Овощные блюда** |  |
| Баклажаны жареные | 5,0 |
| Винегрет | 8,0 |
| Голубцы овощные | 7,5 |
| Горох отварной | 20,0 |
| Драники картофельные | 19,0 |
| Зразы картофельные | 20,0 |
| Запеканка капустная | 13,5 |
| Икра кабачковая | 7,5 |
| Икра свекольная | 12,0 |
| Кабачки отварные | 4,0 |
| Кабачки, тушенные в сметане | 6,0 |
| Капуста жареная | 5,0 |
| Капуста квашеная | 5,0 |
| Капуста отварная | 5,0 |
| Капуста тушенная | 9,0 |
| Картошка отварная | 16,0 |
| Картошка, тушенная с грибами | 13,0 |
| Картошка, запеченная в сметанном соусе | 14,0 |
| Картошка пюре | 15,0 |
| Картошка, жаренная кусочками | 24,0 |
| Картошка во фритюре | 30,0 |
| Котлеты капустные | 15,0 |
| Котлеты картофельные | 22,0 |
| Котлеты морковные | 19,0 |
| Котлеты свекольные | 24,0 |
| Морковь отварная | 6,5 |
| Оладьи из тыквы | 19,0 |
| Пудинг морковный | 14,0 |
| Пюре из моркови | 8,0 |
| Редька с маслом | 6,5 |
| Свекла с сыром и чесноком | 7,0 |
| Свекла тушенная | 10,0 |
| Свекла, тушенная с яблоками | 10,5 |
| Суфле морковное | 11,0 |
| Тыква отварная | 4,0 |
| Рагу овощное | 10,0 |
| Шницель из капусты | 11,5 |
|  | |
| **Каши** | |
| Геркулесовая жидкая | 10,0 |
| Гречневая вязкая | 14,0 |
| Гречневая рассыпчатая | 30,0 |
| Манная вязкая | 16,0 |
| Овсяная жидкая | 11,0 |
| Перловая вязкая | 16,0 |
| Пшенная вязкая | 16,0 |
| Пшенная рассыпчатая | 26,0 |
| Рисовая вязкая | 17,0 |
| Рисовая рассыпчатая | 25,0 |
| Ячневая вязкая | 16,0 |
| Ячневая рассыпчатая | 23,0 |
| Каша из тыквы | 15,5 |
| Котлеты манные | 20,0 |
| Крупеник гречневый | 21,0 |
|  | |
| **Другие блюда** | |
| Блины | 32,0 |
| Вареники | 16,0 |
| Вареники "ленивые" | 14,0 |
| Галушки | 20,0 |
| Грибы, жаренные в сметане | 3,0 |
| Запеканка творожная | 14,0 |
| Запеканка рисовая | 20,0 |
| Икра грибная | 6,5 |
| Лапшевник с творогом | 20,0 |
| Макароны отварные | 20,0 |
| Макароны, запеченные с яйцом | 15,0 |
| Оладьи | 32,0 |
| Пудинг рисовый | 32,0 |
| Сырники творожные | 18,0 |

Кремлевская диета таблица баллов

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Овощи** |  |
| Баклажаны | 7.1 |
| Брюква | 8.9 |
| Кабачки | 5.2 |
| Капуста белокочанная | 6.8 |
| Капуста квашеная | 4.4 |
| Капуста брюссельская | 8 |
| Капуста кольраби | 10.7 |
| Капуста краснокочанная | 7.6 |
| Капуста цветная | 5.4 |
| Картофель | 18.1 |
| Картофель молодой | 12.4 |
| Картофель сладкий (батат) | 14.6 |
| Лук зелёный | 4.6 |
| Лук-порей | 8.2 |
| Лук репчатый | 10.4 |
| Морковь | 9.3 |
| Огурцы | 3.8 |
| Огурцы солёные | 2.4 |
| Пастернак (корень) | 12.9 |
| Патиссоны | 5.4 |
| Перец зелёный сладкий | 7.2 |
| Перец красный сладкий | 7.2 |
| Петрушка | 9.5 |
| Петрушка (корень) | 11.8 |
| Ревень (черешки) | 4.3 |
| Редис | 4.6 |
| Редька | 8 |
| Репа | 6.7 |
| Салат | 3.1 |
| Свекла | 11.8 |
| Сельдерей | 3 |
| Сельдерей (корень) | 7.1 |
| Спаржа | 4.4 |
| Томаты | 5 |
| Укроп | 7.6 |
| Хрен | 10.4 |
| Черемша | 7.1 |
| Чеснок | 6 |
| Шпинат | 2.5 |
| Щавель | 4 |
| **Бахчевые** |  |
| Арбуз | 10.9 |
| Дыня | 10.3 |
| Тыква | 5.9 |
| **Фрукты** |  |
| Абрикосы | 10.8 |
| Айва | 9.8 |
| Алыча | 6.9 |
| Ананас | 10.6 |
| Бананы | 21.8 |
| Вишня | 11.3 |
| Гранат | 13.9 |
| Груша | 10.9 |
| Инжир | 13.7 |
| Кизил | 10.5 |
| Персики | 11.3 |
| Рябина | 11.8 |
| Черноплодная рябина | 13.6 |
| Слива | 11.2 |
| Хурма | 16.8 |
| Черешня | 11.5 |
| Шелковица | 13.6 |
| Яблоки | 11.8 |
| Яблоки зимние | 11.8 |
| **Цитрусовые** |  |
| Апельсин | 10.3 |
| Грейпфрут | 8.7 |
| Лимон | 4.9 |
| Мандарин | 9.2 |
| **Ягоды** |  |
| Брусника | 9.6 |
| Виноград | 16.8 |
| Голубика | 8.2 |
| Ежевика | 6.4 |
| Земляника | 11.2 |
| Клюква | 6.8 |
| Крыжовник | 12 |
| Малина | 14.1 |
| Морошка | 9.8 |
| Облепиха | 10.2 |
| Смородина белая | 11.7 |
| Смородина красная | 11 |
| Смородина чёрная | 11.5 |
| Черника | 11 |
| Шиповник свежий | 14 |
| **Фрукты сушеные** |  |
| Урюк | 67.5 |
| Курага | 65.9 |
| Изюм | 72.2 |
| Груша | 62.1 |
| Курага | 68.5 |
| Чернослив | 65.6 |
| Финики | 72.1 |
| Шиповник сухой | 60 |
| Яблоки | 68 |
| **Овощи сушеные** |  |
| Зелёный горошек | 43 |
| Картофель | 76.2 |
| Картофельное пюре (хлопья) | 84.6 |
| Лук репчатый | 46.8 |
| Морковь | 56.4 |
| Свекла | 62 |
| Сельдерей (корень) | 43.6 |
| **Плодоовощные консервы** |  |
| Баклажаны в томатном соусе | 10 |
| Зелёный горошек | 7.3 |
| Фасоль стручковая | 3.1 |
| Икра из баклажан | 7.1 |
| Икра из кабачков | 9.4 |
| Кукуруза целыми зернами | 9.8 |
| Оливки консервированные | 9.4 |
| Томаты с кожицей | 4.2 |
| Томатная паста | 20.1 |
| Томат-пюре | 12.6 |
| Шпинат-пюре | 2.5 |
| Соус томатный острый | 22.4 |
| Томатный сок | 3.7 |
| Свекольный сок | 9.9 |
| Морковный сок | 6.4 |
| Абрикосовый сок | 14 |
| Айвовый сок | 10.6 |
| Апельсиновый сок | 13 |
| Виноградный сок | 14 |
| Вишневый сок | 10.2 |
| Гранатовый сок | 14.5 |
| Грейпфрутовый сок | 8 |
| Лимонный сок | 2.5 |
| Мандариновый сок | 9.2 |
| Персиковый сок | 17.2 |
| Сливовый сок | 16.1 |
| Черносмородиновый сок | 7.9 |
| Шиповниковый сок | 17.6 |
| Яблочный сок | 9.1 |
| Компот из абрикосов | 21.4 |
| Компот из яблок | 23.7 |
| Яблоки в сиропе | 13 |
| Варенье из клубники | 72.1 |
| Варенье из малины | 72.6 |
| Варенье из сливы | 73.7 |
| Варенье из яблок | 66.8 |
| Джем из абрикосов | 69.5 |
| Джем из чёрной смородины | 69.2 |
| Повидло яблочное | 66 |
| Пюре яблочное | 20 |
| Паста яблочная с сахаром | 36.9 |
| **Орехи и семечки** |  |
| Арахис | 9.9 |
| Арахис сушеный | 10.8 |
| Грецкие орехи | 10.2 |
| Миндаль сладкий | 16.2 |
| Подсолнечник (семена) | 3.4 |
| Фундук | 9.9 |
| **Грибы** |  |
| Белые свежие | 3.4 |
| Белые сушеные | 27.6 |
| Лисички свежие | 2.2 |
| Маслята свежие | 1.7 |
| Опята свежие | 2.8 |
| Подосиновики свежие | 3.7 |
| Подосиновики сушеные | 39.7 |
| Рыжики свежие | 2.7 |
| Шампиньоны свежие | 1 |
| **Бобовые** |  |
| Бобы зелёные | 10.5 |
| Горошек зелёный | 13.8 |
| Фасоль (стручок) | 4.3 |
| Горох сухой | 53.3 |
| Горох лущенный | 57.7 |
| Соя | 26.5 |
| Фасоль | 54.5 |
| Чечевица | 53.7 |
| Зерновые |  |
| **Пшеница мягкая озимая** | 68.7 |
| Пшеница твёрдая | 66.6 |
| Рожь | 70.9 |
| Гречиха | 68.9 |
| Кукуруза сахарная | 40.4 |
| Кукуруза | 67.5 |
| Овес | 57.8 |
| Просо | 70.5 |
| Рис | 63.1 |
| Ячмень | 62.4 |
| **Крупы** |  |
| Гречневая | 68 |
| Гречневая (продел) | 72.2 |
| Кукурузная | 75 |
| Овсяная | 65.4 |
| Геркулес | 65.7 |
| Толокно | 68.3 |
| Пшенная | 69.3 |
| Рисовая | 77.3 |
| Перловая | 73.7 |
| Ячменевая | 71.7 |
| Манная | 73.3 |
| Пшеничная "Полтавская" | 70.6 |
| **Изделия из муки** |  |
| Мука пшеничная, в/с | 70.6 |
| Мука пшеничная, 1 сорт | 70.1 |
| Мука пшеничная, 2 сорт | 64.3 |
| Мука пшеничная обойная | 58.7 |
| Мука ржаная сеяная | 67.3 |
| Мука ржаная обдирная | 61.4 |
| Мука ржаная обойная | 58.6 |
| Мука соевая | 17.6 |
| Мука соевая обезжиренная | 24.5 |
| Мука кукурузная | 70.9 |
| Мука ячменная | 57.6 |
| Макаронные изделия, в/с | 74.9 |
| Макароны молочные | 67.1 |
| Макароны яичные | 68.1 |
| Хлеб ржаной формовой | 41.8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40.3 |
| Хлеб бородинский | 41.8 |
| Хлеб пеклеванный | 47.1 |
| Хлеб пшеничный зерновой | 45.6 |
| Хлеб пшеничный, 1 сорт | 50.1 |
| Хлеб паляница | 49.9 |
| Чебурек | 49.3 |
| Лаваш | 56.2 |
| Батон нарезной 1 сорт | 53.3 |
| Булка городская | 52.2 |
| Калач московский | 51.1 |
| Лепешка ржаная | 44.7 |
| Булочка сдобная | 54.9 |
| Сдоба выборгская с маком | 59.8 |
| Плюшка московская | 56 |
| Рожки обсыпные | 57.3 |
| Галеты из муки в/с | 68.5 |
| Крекеры из муки в/с | 66.2 |
| Печенье сахарное в/с | 74.4 |
| Печенье сдобное | 76.8 |
| Печенье миндальное | 64.7 |
| Пряники заварные | 77.7 |
| Баранки простые | 64.3 |
| Баранки сдобные | 59.8 |
| Бублики простые | 57.8 |
| Бублики с маком | 56.2 |
| Соломка сладкая | 69.4 |
| Сушки простые | 70.2 |
| Сушки горчичные | 66.4 |
| Сушки ванильные | 71.6 |
| Сухари армейские | 60 |
| Сухари дорожные | 69.6 |
| Сухари сливочные в/с | 69.6 |
| **Сырье** |  |
| Агар пищевой | 76 |
| Агар из фурцеллярии | 61.2 |
| Дрожжи прессованные | 8.3 |
| Желатин пищевой | 0.7 |
| Отруби пшеничные | 33.5 |
| Какао-порошок | 33.4 |
| Какао тёртое | 18.6 |
| Крахмал картофельный | 79.6 |
| Крахмал кукурузный | 85.2 |
| Патока кукурузная | 88.3 |
| Пектин | 89.6 |
| Порошок горчичный | 5.9 |
| Мёд натуральный | 80.3 |
| Сахар-сырец | 95.3 |
| Сахар-песок | 99.8 |
| Сахар-рафинад | 99.9 |
| Соль поваренная | 0 |
| Уксус 3%-ный | 0 |
| **Кондитерские изделия** |  |
| Батончики на кондитерском жире | 63.9 |
| Драже ореховое | 44.2 |
| Драже фруктовое в шоколаде | 76.3 |
| Ирис полутвердый | 81.8 |
| Карамель леденцовая | 95 |
| Карамель фруктовая | 92.2 |
| Карамель с ликёром | 92.6 |
| Карамель шоколадно-ореховая | 86.8 |
| Конфеты молочные | 82.3 |
| Конфеты помадные | 83.6 |
| Конфеты грильяжные | 65.6 |
| Конфеты кремовые | 55.8 |
| Конфеты фруктовые | 75.8 |
| Конфеты шоколадные | 54.2 |
| Зефир | 78.5 |
| Мармелад фруктово-ягодный | 76.6 |
| Пастила | 80.8 |
| Халва подсолнечная | 54 |
| Халва тахинная | 50.6 |
| Шоколад без добавлений | 56.5 |
| Шоколад молочный | 54.4 |
| Шоколад с орехами | 49.9 |
| Вафли с фруктовой начинкой | 80.9 |
| Вафли с жирной начинкой | 64.7 |
| Пирожное крошковое | 51.6 |
| Пирожное миндальное | 66.2 |
| Пирожное фруктовое | 63.4 |
| Пирожное слоёное с кремом | 46.4 |
| Пирожное трубочка с кремом | 55.2 |
| Торт с фруктовой начинкой | 49.8 |
| Торт слоёный с кремом | 44 |
| **Молочные продукты** |  |
| Молоко козье (сырое) | 4.5 |
| Молоко коровье (сырое) | 4.8 |
| Молоко коровье (стерил.) | 4.7 |
| Молоко коровье (паст.) | 4.7 |
| Молоко обезжиренное | 4.8 |
| Молоко топленое | 4.7 |
| Молоко сгущеное (с сахаром) | 56 |
| Какао со сгущ. молоком | 54.9 |
| Кофе со сгущ. молоком | 53 |
| Молоко сгущеное (стерил.) | 9.5 |
| Молоко сухое цельное | 37.5 |
| Сливки 10% жирности | 4 |
| Сливки 20% жирности | 3.7 |
| Сливки 35% жирности | 3 |
| Сливки взбитые плодовые | 23.6 |
| Сливки взбитые с шоколадом | 21.6 |
| Сливки сгущ. с сахаром | 47 |
| Сливки сухие | 26.3 |
| Сливки сухие высокожирные | 10 |
| Сметана 10% жирности | 2.9 |
| Сметана 20% жирности | 3.2 |
| Сметана 30% жирности | 3.1 |
| Сметана 40% жирности | 2.6 |
| Творог нежирный | 1.8 |
| Творог полужирный | 2 |
| Творог жирный | 2.8 |
| Творог мягкий диетический | 1 |
| Творожная масса сладкая | 15.4 |
| Сырки масса творожная | 27.5 |
| Сырки творожные детские | 18.5 |
| Сырки глазированные | 32 |
| Паста ацидофильная сладкая | 25.5 |
| Паста ацидофильная нежирная | 12.5 |
| Ацидофилин | 3.8 |
| Йогурт | 3.8 |
| Йогурт сладкий | 8.5 |
| Кефир жирный | 4.1 |
| Кефир нежирный | 3.8 |
| Кумыс из кобыльего молока | 5 |
| Кумыс из коровьего молока | 6.3 |
| Пахта пастеризованная | 4.7 |
| Пахта сквашенная | 3.8 |
| Простокваша | 4.1 |
| Простокваша Мечниковская | 4 |
| Ряженка 6% жирности | 4.1 |
| Сыворотка творожная | 3.5 |
| Сыворотка подсырная | 4 |
| Брынза из коровьего молока | 0 |
| Брынза из овечьего молока | 0 |
| Сыр "Вырусский" | 0 |
| Сыр "Голландский" | 0 |
| Сыр "Пошехонский" | 0 |
| Сыр "Прибалтийский" | 0 |
| Сыр "Российский" | 0 |
| Сыр "Рокфор" | 0 |
| Сыр плавленый "Российский" | 0 |
| Сыр колбасный копчёный | 0 |
| Мороженое молочное | 21.3 |
| Мороженое сливочное | 19.8 |
| Пломбир | 20.8 |
| Эскимо | 19.6 |
| Молочное шоколадное | 23 |
| Сливочное шоколадное | 21.5 |
| Пломбир шоколадный | 22.3 |
| Молочное крем-брюле | 23.1 |
| Сливочное крем-брюле | 21.6 |
| Пломбир крем-брюле | 23 |
| Молочное ореховое | 20.1 |
| Сливочное ореховое | 18.6 |
| Пломбир ореховый | 19.9 |
| Молочное клубничное | 22.2 |
| Сливочное клубничное | 20.9 |
| **Мясные продукты** |  |
| Мясо кролика | 0 |
| Мясо поросят | 0 |
| Телятина 1 категории | 0 |
| Баранина 1 категории | 0 |
| Баранья грудинка | 0 |
| Баранья корейка | 0 |
| Баранья тазобедренная часть | 0 |
| Буйволятина 1 категории | 0 |
| Верблюжатина 1 категории | 0 |
| Говядина 1 категории | 0 |
| Говяжья вырезка | 0 |
| Говяжья грудинка | 0 |
| Говяжья тазобедренная часть | 0 |
| Вымя говяжье | 0 |
| Печень говяжья | 0 |
| Почки говяжьи | 0 |
| Сердце говяжье | 0 |
| Язык говяжий | 0 |
| Оленина 1 категории | 0 |
| Свинина мясная | 0 |
| Свинина жирная | 0 |
| Свинина вырезка | 0 |
| Свинина грудинка | 0 |
| Свинина корейка | 0 |
| Свиная тазобедренная часть | 0 |
| Свиные ножки | 0 |
| Печень свиная | 0 |
| Язык свиной | 0 |
| Шпик свиной (без шкурки) | 0 |
| Шпик свиной солёный | 0 |
| Мясо яка | 0 |
| Колбаса вареная диабетическая | 0 |
| Колбаса вареная докторская | 10.5 |
| Колбаса вареная телячья | 0 |
| Колбаса вареная чайная | 1.9 |
| Колбаса в/копчёная любительская | 0 |
| Колбаса п/копчёная краковская | 0 |
| Колбаса п/копчёная украинская | 0 |
| Охотничьи колбаски п/копчёные | 0 |
| Колбаса сырокопченая зернистая | 0 |
| Колбаса сырокопченая сервелат | 0 |
| Ветчина особая | 0 |
| Мясной хлеб ветчинный | 2 |
| Ветчина из свинины в форме | 0 |
| Грудинка свиная копчено-запеченная | 0 |
| Грудинка свиная сырокопченая | 0 |
| Корейка свиная сырокопченая | 0 |
| Окорок свиной вареный | 0 |
| Сардельки говяжьи | 1.5 |
| Сардельки свиные | 1.9 |
| Сосиски любительские | 0.7 |
| Сосиски молочные | 1.6 |
| Говядина в собственном соку | 0 |
| Говядина тушеная | 0 |
| Завтрак туриста (говядина) | 0 |
| Колбасный фарш отдельный | 2.9 |
| Свинина тушеная | 0 |
| Фарш свиной сосисочный | 4.4 |
| Паштет мясной | 0.4 |
| Паштет печёночный | 2.5 |
| Пельмени мясные | 16.3 |
| **Птица** |  |
| Гуси 1 категории | 0 |
| Индейки 1 категории | 0 |
| Куры 1 категории | 0.7 |
| Перепёлки 1 категории | 0.4 |
| Утки 1 категории | 0 |
| Окорочек куриный | 0.1 |
| Филе куриное | 0.4 |
| Желудок куриный | 0.6 |
| Печень куриная | 1.4 |
| Сердце куриное | 0.8 |
| Яйцо куриное | 0.7 |
| Яйцо куриное (белок) | 0 |
| Яйцо куриное (желток) | 1 |
| Яйцо перепелиное | 0.6 |
| Яичный порошок | 4.5 |
| Колбаса вареная подмосковская | 1.8 |
| Курица в собственном соку | 0.4 |
| Фарш колбасный куриный | 1.4 |
| **Рыба и морепродукты** |  |
| Вобла свежая | 0 |
| Вобла холодного копчения | 0 |
| Вобла каспийская вяленая | 0 |
| Горбуша | 0 |
| Горбуша солёная | 0 |
| Карп | 0 |
| Килька балтийская | 0 |
| Килька балтийская солёная | 0 |
| Килька горячего копчения | 0 |
| Лещ | 0 |
| Лещ морской | 0 |
| Лещ каспийский солёный | 0 |
| Лещ каспийский вяленый | 0 |
| Лещ горячего копчения | 0 |
| Лещ холодного копчения | 0 |
| Минтай | 0 |
| Мойва весенняя | 0 |
| Мойва осенняя | 0 |
| Окунь речной | 0 |
| Окунь морской свежий | 0 |
| Окунь морской гор. копчения | 0 |
| Окунь холодного копчения(балычок) | 0 |
| Осетр | 0 |
| Балык осетровый вяленый | 0 |
| Балык осетровый холодного копчения | 0 |
| Пикша | 0 |
| Сайра крупная | 0 |
| Сайра мелкая | 0 |
| Сельдь жирная свежая | 0 |
| Сельдь нежирная свежая | 0 |
| Сельдь атлантическая солёная | 0 |
| Скумбрия атлантическая | 0 |
| Снеток солено-сушеный | 0 |
| Ставрида океаническая | 0 |
| Ставрида хол. копчения | 0 |
| Судак | 0 |
| Треска | 0 |
| Треска солёная | 0 |
| Треска горячего копчения | 0 |
| Тунец | 0 |
| Угорь | 0 |
| Щука | 0 |
| Кальмар (мясо) | 0 |
| Краб камчатский (мясо) | 0 |
| Креветка (мясо) | 0 |
| Моллюск рапана | 0 |
| Мидии | 0 |
| Мясо ластоногих | 0 |
| Морская капуста | 3 |
| Икра горбуши зернистая | 0 |
| Икра кеты зернистая (красная) | 0 |
| Икра минтаевая пробойная | 0 |
| Икра осетровая зернистая | 0 |
| Икра осетровая паюсная | 0 |
| Килька пряного посола | 0 |
| Консервы "Морская капуста" | 0.8 |
| Консервы натуральные "креветки" | 0 |
| Консервы натуральные "крабы" | 0 |
| Консервы "Печень трески" | 1.2 |
| Консервы натуральные "Горбуша" | 0 |
| Консервы натуральные "Скумбрия" | 0 |
| Консервы "Ставрида в масле" | 0 |
| Консервы "Треска в масле" | 0 |
| Консервы в масле "Шпроты" | 0.4 |
| Консервы "Горбуша в томате" | 6.9 |
| Консервы "Ставрида в томате" | 7.3 |
| Консервы "Судак в томате" | 3.7 |
| Паста"Океан" | 0 |
| **Масла и жиры** | |
| Масло крестьянское несолёное | 1.3 |
| Масло крестьянское солёное | 71 |
| Масло сливочное несолёное | 0.8 |
| Масло бутербродное | 1.7 |
| Масло топленое | 0.6 |
| Масло кукурузное | 0 |
| Масло кунжутное | 0 |
| Масло оливковое | 0 |
| Масло подсолнечное | 0 |
| Масло соевое | 0 |
| Майонез "Провансаль" | 2.6 |
| Майонез столовый молочный | 3.9 |
| Маргарин столовый молочный | 1 |
| Маргарин "Экстра" | 1 |
| Жир кулинарный "Прима" | 0 |
| Жир кондитерский | 0 |
| Жир бараний топленый | 0 |
| Жир свиной топленый | 0 |
| Жир говяжий топленый | 0 |
| Жир тресковый | 0 |
| **Напитки** |  |
| Лимонад цитрусовый | 7.5 |
| Лимонад плодовоягодный | 9.5 |
| Пиво жигулевское 2.8% об. | 4.8 |
| Пиво "Портер" 5% об. | 8.3 |
| Квас хлебный 0.8% об. | 5 |
| Вино столовое белое 11% об. | 0.2 |
| Вино столовое красное 12% об. | 0.2 |
| Вино десертное белое 16% об. | 16 |
| Шампанское полусухое 12% об. | 5 |
| Водка 40% об. | 0.1 |
| Коньяк "3 звёздочки" 40% об. | 1.5 |
| Настойка "Старка" 43% об. | 0.9 |
| Наливка "Сливянка" 18% об. | 30 |
| Ликёр "Вишнёвый" 25% об | 45 |
| Пунш "Чёрносмородиновый"17% об | 39 |
| Чай черный байховый | 15 |
| Кофе жареный в зернах | 15.6 |
| Кофе растворимый | 0 |