

## Хлебобулочные изделия, мука, крупы, бобовые

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	7,5-7,6	0,8-2,9	49,2-51,4	235-262
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7.6	0.9	49.7	226
Хлеб из ржано-пшеничной муки	6.8	1.2	46.4	215
Хлеб ржаной	4.7	0.7	49.8	214
Хлеб "Бородинский"	6.9	1.3	40.9	208
Хлеб зерновой (мука пшеничная в/с, зерно дробленое)	8.6	1.4	45.1	228
Хлеб цельнозерновой из смеси злаков	13.3	4.2	43.3	265
Хлебцы Dr.Körner "Семь злаков"	10	2	57	290
Хлебцы Dr.Körner "Бородинские"	11	3	52	280
Хлебцы Dr.Körner "Гречневые" с витаминами	11.6	3	52.4	283
Хлебцы Dr.Körner "Рисовые" с витаминами	6	1	69	310
Сдоба	7,4-8	2,2-16,8	52,9-74,4	269-450
Сухари из пшеничной муки	11.2	1.4	72.4	331
Мука пшеничная из твердых сортов в/с	10.8	1.3	69.9	334
Мука пшеничная в/с	10.3	1.1	70.6	334
Мука пшеничная 1 сорта	10.6	1.3	69	330
Мука пшеничная 2 сорта	11.6	1.8	64.8	322
Мука пшеничная обойная	11.5	2.2	61.5	312
Мука ржаная сеяная	6.9	1.4	66.3	305
Мука ржаная обдирная	8.9	1.7	61.8	298
Мука ржаная обойная	10.7	1.9	58.5	294
Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с	11	1.3	70.5	338
Макаронные изделия из муки твердых сортов в/с, вареные	3.6	0.4	20	98
Макаронные изделия в/с	10.4	1.1	69.7	337
Макаронные изделия в/с, вареные	3.5	0.4	23.2	112
Крупа гречневая ядрица	12.6	3.3	57.1	308
Гречка вареная	4.1	1	18.5	100
Гречневый продел	9.5	2.3	60.4	300
Гречка зеленая ("Мистраль")	13.4	3	68	328
Рис белый шлифованный	7	1	74	333
Рис белый шлифованный вареный	2.3	0.2	28.7	130
Рис длиннозерный нешлифованный (коричневый, бурый)	7.5	2	73	340
Рис нешлифованный (коричневый, бурый) вареный	2.5	0.9	23	112
Рис красный нешлифованный	7.5	3	68	330
Рис дикий черный (цицания водная)	14.7	1.1	68.7	357
Рис дикий черный вареный	4	0.3	19.5	101
Пшено	11.5	3.3	66.5	342

Пшено <i>вареное</i>	3.5	1.1	23.6	119
Крупа овсяная	12.3	6.1	59.5	342
Овсяные хлопья	12.3	6.2	61.8	352
Каша из овсяных хлопьев на воде	3	1.7	15	88
Каша из овсяных хлопьев на молоке	3.2	4.1	14.2	102
Толокно овсяное	12.5	6	64.9	363
Перловая крупа	9.3	1.1	66.9	315
Перловая крупа <i>вареная</i>	3.1	0.4	22.2	109
Ячневая крупа	10	1.3	65.4	313
Ячневая крупа <i>вареная</i>	2.3	0.3	15.7	76
Крупа пшеничная "Полтавская"	11.5	1.3	67.9	329
Крупа пшеничная "Полтавская" <i>вареная</i>	2,5-2,9	0.3	14,5-15,5	71-79
Кукуруза, зерно продовольственное	10.3	4.9	60	325
Кукурузная крупа	8.3	1.2	71	328
Манная крупа	10.3	1	70.6	333
Манная каша на воде	2.5	0.2	16.8	80
Манная каша на молоке	3	3.2	15.3	98
Горох зерно	20.5	2	49.5	298
Горох целый шлифованный	22	2	57	330
Горох колотый	23	1.6	48.1	299
Горох <i>вареный</i>	8.3	0.4	21	118
Горошек зеленый свежий	5	0.2	8.3	55
Маш	23.9	1.2	62.6	347
Маш <i>вареный</i>	7	0.4	19.2	105
Нут	20.5	4.3	63	360
Нут <i>вареный</i>	8.9	2.6	27.4	164
Соя зерно	36.7	17.8	17.3	364
Соевые бобы	36.4	19.9	30.1	446
Соевые бобы <i>вареные</i>	16.6	8.9	9.9	173
Фасоль обыкновенная красная, все виды	23.5	0.8	60	333
Фасоль красная <i>вареная</i>	8.7	0.5	22.8	127
Фасоль стручковая	2.5	0.3	3	23
Чечевица	24.6	1.1	63.4	352
Чечевица <i>вареная</i>	9	0.4	20.1	116
Чечевица красная	21.6	1.1	48	314
Чечевица красная колотая персидская ("Мистраль")	24.7	1.2	62.5	328
Амарант крупа	13.6	7	58.6	371
Амарант <i>вареный</i>	3.8	1.6	16-Jun	102
Киноа крупа	14.1	6.1	57.2	368
Киноа <i>вареная</i>	4.4	1.9	18.5	120