

## Масла, жиры и жировые продукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Масло сливочное	0,5-1	78-82,5	0,7-0,9	709-748
Масло сливочное "Валио"	0.7	82	0.7	740
Масло топленое	0.2	99	-	892
Масло шоколадное	1.5	62	18.6	642
Масло оливковое	-	99.8	-	898
Масло подсолнечное	-	99.9	-	899
Маргарин	0,3-0,5	82-82,5	0,5-1	743-746
Спред	-	40	-	360
Майонез	1,4-3,1	47-72	2,6-3,9	450-665
Майонез легкий	0,3-1,4	Aug-30	1,9-6,5	110-300
Жир говяжий, свиной, бараний топленые	-	99.7	-	897
Жир кулинарный, кондитерский	-	99.7	-	897
Жир рыбий	-	100	-	902
Сало	2.4	89	-	797
Шпик	1.4	92.8	-	841