



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

Таблица калорийности продуктов питания

г. Белгород
2017г.

УДК 613.2 (075.8)
ББК 51.23я73

Список литературы

1. Основы здорового питания [Текст]: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с
2. Физиология питания : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. Н. Мартинчик. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с.
3. Здоровое питание: метод рекомендации / Ю.М. Позняков. – М: ГНИЦ,

Энергия в организме образуется в результате окисления углеводов, жиров и в меньшей степени белков, содержащихся в пище.

Химическая энергия, которую мы поглощаем с пищей, используется для выполнения нескольких видов работы: механической (сокращение мышц) и химической (синтез новых молекул). Часть энергии при этих взаимных превращениях рассеивается в виде тепла. Для обеспечения энергетического равновесия потребления энергии с пищей должно соответствовать энергетическим затратам. Таким образом, суточные энергозатраты человека складываются:

1. Из расхода энергии на основной обмен – энергозатраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п., в состоянии относительного покоя, которые зависят от возраста, пола, массы тела, роста. На основной обмен приходится около 2/3 общих энергозатрат организма. Считают, что уровень основного обмена у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. Более точно величину основного обмена для мужчин и женщин можно рассчитать по следующим формулам:

Мужчины:

18-30 лет: $(15,3 \times \text{вес в кг.}) + 679$

30-60 лет: $(11,6 \times \text{вес в кг.}) + 879$

Старше 60 лет: $(13,5 \times \text{вес в кг.}) + 487$

Женщины:

18-30 лет: $(14,7 \times \text{вес в кг.}) + 496$

30-60 лет: $(8,7 \times \text{вес в кг.}) + 829$

Старше 60 лет: $(10,5 \times \text{вес в кг.}) + 596$

2. Из расхода энергии на усвоение пищи (так называемый пищевой термогенез) – это дополнительный расход энергии на переваривание, всасывание и усвоение пищевых веществ (главным образом белков, в значительной меньшей степени – углеводов и жиров), который составляет 5*10% от общих энергозатрат.

3. Из расхода энергии на физическую активность, поскольку любая умственная и физическая нагрузка, в том числе занятия физической культурой и спортом, требует дополнительных затрат энергии от 1000 – 1300 ккал в день и более. Подсчитано, что человек затрачивает энергии как на основной обмен, так и входе физической деятельности пропорционально своей массе тела.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25

УРОВЕНЬ ЭНЕРГОЗАТРАТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

Тип нагрузки	Ккал/час
Умеренная и низкая физическая активность	
Сон	50-60
Отдых, лежа без сна	65-70
Домашняя работы (мытьё полов, приготовление пищи, глаженьё)	100-200
Чтение вслух	80-110
Набор текста на клавиатуре в быстром темпе	110-140
Работа сидя	80-110
Работа стоя	160-180
Прием пищи	90-100
Ходьба в быстром темпе	350
Несложные работы по садоводству/огородничеству	330
Танцы	330
Велосипед (менее 15км в час)	280
Пешие прогулки (до 4 км в час)	160-200
Высокая физическая активность	
Плавание	670
Бег (8 км в час)	590
Езда на велосипеде (более 15 км в час)	590
Плавание (медленно вольным стилем)	510
Аэробика	480
Прогулки (7,0 км в час)	460
Тяжелая работа в саду (рубка дров)	440
Ходьба на лыжах	420
Гребля	360

Суточная потребность в энергии человека зависит прежде всего от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, физической нагрузка, уровня обменных процессов, а также от температуры окружающей среды, климатических условий и т.д.

Важно помнить, что за каждые 10 лет после 40-летнего возраста скорость обмена веществ в организме уменьшается на 3%.

В условиях увеличения энергозатрат при дополнительных нагрузках, например, при занятиях спортом (тренировка средней напряженности), требуется дополнительная энергия – около 500 ккал в день.

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Шиповник сушеный	4,5	0	60,1	259
Яблоки	0,5	0	11,4	48
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Баранки	16,4	1,1	69,7	342
Батон нарезной	9,4	2,7	50,7	261
Бублики	16,4	1,1	69,7	342
Булочка	7,4	1,8	43,7	218
Лаваш армянский	7,7	1,1	47,8	239
Мука пшеничная высшего сорта	10,4	0,8	74,5	324
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,4	73,6	329
Мука пшеничная II сорта	11,6	1,9	70,7	328
Мука ржаная	6,8	1,2	76,8	321
Сушки	11,1	1	73,2	335
Сухари пшеничные	11,6	1,8	72,1	327
Хлеб ржаной	4,7	0,6	49,5	210
Хлеб пшеничный из муки I сорта	7,4	2,2	53	246
ЯЙЦА				
Омлет	9,7	15,5	1,7	181
Яйцо куриное	12,7	11,1	0,6	153
Яйцо перепелиное	11,9	13,3	0,8	170
Яйцо страусиное	12,4	11,5	0,8	118
Яйцо утиное	13,5	14,1	0,2	176
Яичный порошок	45,3	37,3	5,1	545



Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Апельсин	0,8	0	8,6	38
Бананы	1,7	0	22,1	87
Брусника	0,6	0	8,8	42
Виноград	0,5	0	17,8	73
Вишня	0,9	0	11,1	46
Гранат	0,9	0	11,9	53
Грейпфрут	0,8	0	7,5	37
Груша	0,5	0	10,6	41
Голубика	1,1	0	7,4	35
Дыня	0,8	0,3	7,3	34
Ежевика	1,9	0	5,1	31
Земляника	1,9	0	7,1	40
Инжир	0,9	0	13,7	57
Киви	1	0,7	9,7	46
Кизил	1,1	0	9,4	42
Клубника	0,6	0,4	7	30
Клюква	0,7	0	4,9	27
Крыжовник	0,8	0	9,7	43
Лимон	0,9	0	3,3	30
Малина	0,7	0	9,2	43
Мандарин	0,9	0	8,8	39
Манго	0,6	0,4	11,8	69
Морошка	0,9	0	6,9	33
Облепиха	0,8	0	5,6	31
Персики	0,9	0	10,1	42
Памело	0,6	0,1	6,1	29
Рябина	1,6	0	12,2	57
Слива	0,8	0	9,7	41
Смородина белая	0,4	0	8,5	37
Смородина красная	0,6	0	8,7	39
Смородина черная	1,0	0	8,0	38
Хурма	0,7	0	15,7	61
Черешня	1,3	0	12,5	54
Черника	1,2	0	8,8	41
Шелковица	0,6	0	12,5	50
Шиповник свежий	1,5	0	24,2	106

Нарушение энергетического баланса, то есть соответствии калорийности питания энергозатрат организма, обычно приводит к нарушению здоровья и снижению продолжительности жизни. Примером недостойного поступления энергии с пищей может быть сознательное недоедание, которое приводит к снижению массы тела на фоне серьезных нарушений в обмене веществ, функций различных органов и систем организма, и в итоге – к его истощению.

Наоборот, переедание (когда калорийность рациона питания превышает энергозатраты) приводит к отложению значительных количеств жира. Увеличению массы тела и развитию ожирения. Так, превышение калорийности рациона только на 220 ккал в день (что составляет один бутерброд с маслом или 100 гр. мороженого) способствует увеличению массы тела за год на 8-12 кг.

Таблица калорийности продуктов питания

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
КАШИ				
Гречневая каша	4,5	1,6	27,4	137
Кукурузные хлопья	6,5	2,9	83,8	372
Манная каша	2,5	0,3	16,4	77
Овсяная каша	3,2	1,8	15,4	93
Овсяные хлопья	11,9	7,5	69,1	358
Перловая каша	3,2	0,5	22,7	102
Пшеничная каша	3	0,8	17,2	92
Рисовая каша	1,5	0,2	17,3	79
Ячневая каша	1,4	0,3	18,7	84
Ячневые хлопья	9,1	3,2	79,7	345
КОЛБАСЫ И КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ				
Колбаса вареная Докторская	13,4	22,9	0	257
Колбаса вареная Любительская	12,5	28,3	0	311
Колбаса вареная Молочная	11,1	22,5	0	243
Колбаса полукопченая Любительская	17,6	39,1	0	428
Колбаса полукопченая Московская	19,1	36,1	0	402

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Колбаса полукопченая Сервелат	16,1	40,2	0	423
Колбаса сырокопченая Любительская	20,6	47,8	0	511
Колбаса сырокопченая Московская	24,3	41,6	0	476
Колбаса сырокопченая Сервелат	24,1	40,2	0	453
Колбаски охотничьи	27,1	24,6	0	325
Кровянка	10,6	17,8	14,5	261
Салами	21,3	53,6	1,1	576
Сардельки Говяжьи	11,1	18,2	1,6	215
Сардельки Свинные	10,1	31,8	1,7	330
Сосиски Говяжьи	10,3	20,3	0,9	229
Сосиски Куриные	10,6	22,1	3,3	242
Сосиски Любительские	9,8	30,1	0,4	318
Сосиски Молочные	11,3	23,9	1,1	260
Сосиски Свинные	9,2	23,2	4,5	284
МАСЛО, МАРГАРИН, ЖИРЫ				
Жир куриный	0	99,7	0	896
Жир свиной топленый	0	99,5	0	882
Маргарин сливочный	0,5	82,3	0	746
Маргарин столовый молочный	0,5	82	0,9	744
Майонез 67%	3,3	67	2,4	624
Масло льняное	0	99,8	0	898
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло подсолнечное	0	99,9	0	899
Масло сливочное 82,5%	0,5	82,5	1	747
Масло топленое	0,4	98,1	0,5	885
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Йогурт 1.5%	4,3	1,5	8,4	65
Йогурт 3.2%	5	3,2	8,9	87
Кефир 0%	2,8	0	3,8	29
Кефир 1%	2,8	1	4,0	37
Кефир 2,5%	3	2,5	4,0	51
Кефир 3,2%	3,2	3,2	4,1	57

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Угольная рыба	13,3	11,4	0	153
Угорь морской	14,2	30,7	0	331
Устрицы	14,4	0,3	6,2	91
Форель	19,6	2,1	0	99
Хек	16,4	2,3	0	84
Щука	18,2	0,8	0	83
Язык морской	10,3	5,3	0	89
СЛАДОСТИ				
Варенье	0,4	0,2	74,5	286
Вафли	8,2	19,8	53,1	425
Гематоген	6,2	2,8	75,5	352
Драже фруктовое	3,7	10,3	73,4	388
Зефир	0,7	0	77,3	295
Ирис	3,1	7,7	81,2	384
Карамель	0	0,2	77,3	291
Конфеты шоколадные	3,9	39,7	54,6	576
Мармелад	0	0,2	77,1	289
Мед	0,6	0	80,5	312
Мороженое пломбир	3,6	15,1	20,5	223
Мороженое сливочное	3,6	10	19,5	182
Мороженое эскимо	3,6	20	19,5	278
Пастила	0,6	0	80,1	301
Печенье овсяное	6,5	14,1	71,4	430
Печенье сдобное	10,5	5,2	76	447
Пирожное слоеное	5,7	38,3	46,8	543
Пирожное бисквитное	4,9	9,1	84,1	338
Пряники	4,4	2,9	77,1	333
Сахар	0,2	0	99,6	377
Халва подсолнечная	11,4	29,3	54,6	519
Шоколад темный	5,2	35,6	52,4	546
Шоколад молочный	6,7	35,6	52,4	552
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ				
Абрикосы	0,7	0	10,1	44
Айва	0,6	0	8,7	37
Алыча	0,3	0	7,6	35
Ананас	0,3	0	11,9	49

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кета	22,1	5,8	0	138
Килька	14,3	9,2	0	142
Корюшка	15,3	3,3	0	93
Крабовое мясо	16	0,9	0	67
Крабовые палочки	17,9	2,1	0	73
Красноперка	18,5	3,1	0	106
Креветка	18	0,9	0	85
Ледяная	15,6	1,3	0	76
Лещ	17,2	4,2	0	109
Лосось	19,2	13,8	0	200
Макрель	20,2	3,6	0	111
Мидии отварные	9,7	1,6	0	53
Минтай	15,7	0,6	0	67
Мойва	13,1	11,7	0	159
Навага	16,71	1,3	0	78
Налим	18,6	0,8	0	85
Окунь морской	17,4	5,5	0	123
Окунь речной	18,3	0,7	0	80
Осетр	16,5	10,5	0	161
Осьминог	18,5	0	0	74
Палтус	18,5	3,2	0	106
Плотва	18,5	0,4	0	108
Раки вареные	20,3	1,2	1,1	96
Сазан	18,1	5,2	0	119
Сайра	18,3	20,5	0	257
Салака	17,1	5,8	0	124
Сельдь	17,3	19,9	0	248
Семга	20,9	15,3	0	222
Сиг	19	7,3	0	141
Скумбрия	18	9,5	0	158
Сом	16,7	8,4	0	141
Ставрида	18	5,3	0	119
Стерлядь	17,3	6,3	0	126
Судак	19	0,7	0	81
Треска	17,7	0,5	0	76
Тунец	21,7	1,3	0	95

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Молоко 0%	2,8	0	4,6	34
Молоко 1%	2,8	1	4,6	43
Молоко 2,5%	2,8	2,5	4,6	53
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,6	58
Молоко козье сырое	3,1	4,2	4,7	71
Молоко коровье сырое	3,2	3,6	4,7	63
Молоко обезжиренное	2,1	0,1	4,5	30
Молоко сухое цельное	25,2	25	39,6	477
Молоко сгущенное	7,3	7,7	9,7	139
Простокваша 3,2%	2,9	3,2	4,0	57
Ряженка 2,5%	2,9	2,5	4,1	53
Ряженка 4,0%	2,9	4	4,1	68
Сливки 10%	2,8	10	4,1	121
Сливки 20%	2,8	20	3,9	209
Сметана 10%	3	10	2,9	118
Сметана 15%	3	15	2,9	163
Сметана 20%	3	20	2,9	208
Сырки из творожной массы	7,3	23	27,6	344
Сыр голландский	26,4	26,5	0	352
Сыр пошехонский	26,4	26,3	0	348
Сыр российский	24,1	29,8	0,4	366
Сыр сулугуни	20	24,2	0	293
Творог жирный	14	18	1,9	236
Творог нежирный	18,2	0,6	1,8	89
Творог полужирный	16,5	9	1,9	156
МЯСО, ПТИЦА				
Баранина	16,2	15,3	0	201
Бараньи Почки	13,4	2,6	0	78
Баранья Печень	18,9	2,8	0	102
Баранье Сердце	13,6	2,7	0	85
Говядина	18,7	12,6	0	191
Говяжьи мозги	9,3	9,6	0	126
Говяжья печень	17,6	3,2	0	100
Говяжьи почки	12,4	1,9	0	67
Говяжье вымя	12,1	13,8	0	176
Говяжье сердце	15,2	3,1	0	89

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Говяжий язык	13,4	12,1	0	160
Конина	20,3	7,1	0	149
Кролик	20,6	12,8	0	197
Свинина нежирная	16,3	27,9	0	318
Свинина жирная	11,6	49,1	0	484
Свинные почки	13,2	3,2	0	84
Свиная печень	18,6	3,5	0	105
Свиное сердце	15,2	3,1	0	87
Свиной язык	14,4	16,5	0	203
Телятина	19,9	1,1	0	91
Гуси	16,4	33,1	0	359
Индейка	21,1	12,3	0,6	192
Куры	20,4	8,6	0,8	161
Цыплята	18,5	7,9	0,5	159
Утки	16,4	61,3	0	348
ОВОЩИ				
Баклажаны	0,6	0,1	7,5	22
Бобы	6,1	0,1	8,1	59
Брюква	1,2	0,1	8,4	38
Горошек зеленый	5,4	0,2	13,6	75
Кабачки	0,8	0,3	5,9	30
Капуста белокочанная	1,9	0	5,7	31
Капуста краснокочанная	1,9	0	6,3	34
Капуста цветная	2,7	0	5,2	30
Картофель вареный	2	0,3	16,5	80
Картофель жареный	2,6	9,7	23,5	198
Картофель молодой	2,2	0,3	12,5	57
Лук зеленый (перо)	1,4	0	4,2	21
Лук порей	3,2	0	7,1	38
Лук репчатый	1,6	0	9,3	41
Морковь	1,3	0,1	6,3	29
Огурцы грунтовые	0,7	0	3,1	15
Огурцы парниковые	0,7	0	1,6	9
Оливки	0,6	10,2	6,7	111
Перец зеленый сладкий	1,2	0	4,8	24
Перец красный сладкий	1,2	0	5,5	26

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Петрушка (зелень)	3,8	0	8	45
Петрушка (корень)	1,6	0	11,2	48
Редис	1,5	0	4,2	22
Редька	1,7	0	7,1	33
Репа	1,6	0	5,8	27
Салат	1,6	0	2,1	15
Свекла	1,7	0	10,5	46
Томаты (грунтовые)	0,7	0	4,1	19
Томаты (парниковые)	0,7	0	2,6	12
Фасоль	4,4	0	4,4	36
Хрен	2,6	0	16,1	70
Чеснок	6,6	0	21,1	103
Шпинат	2,5	0	2,6	22
Щавель	1,6	0	5,5	29
ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ				
Арахис	26,2	45,3	9,9	555
Грецкий орех	13,5	61,5	10,6	662
Изюм с косточкой	1,7	0	70,7	273
Изюм кишмиш	2,5	0	71,4	285
Кешью	25,8	54,3	13,3	647
Курага	5,7	0	65,3	270
Миндаль	18,3	57,9	13,4	643
Семя подсолнечника	20,9	52,5	5,4	582
Урюк	5,3	0	67,9	279
Финики	2,5	0,4	69,6	277
Фисташки	20	50,5	7,3	555
Фундук	16,3	66,7	9,8	701
Чернослив	2,7	0	65,3	262
Яблоки сушеные	3,1	0	68,3	275
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ				
Бычки	12,7	8,2	5,1	147
Горбуша	21,2	7,1	0	151
Кальмар	18,2	0,2	0	77
Камбала	16	2,5	0	86
Карась	17,5	1,6	0	84
Карп	16	3,5	0	95