

Приложение 4
к Инструкции по организации
и проведению выборочного
обследования домашних хозяйств
по уровню жизни

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность
продуктов питания

(в 1 кг продукта)

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Хлеб и хлебобулочные изделия				
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	77,0	8,0	495,0	2360
Хлеб пшеничный из муки первого сорта	81,0	10,0	488,0	2370
Хлеб ржаной, ржано-пшеничный и прочий	65,0	10,0	401,0	1990
Диетические и диабетические виды хлеба	39,4	8,1	441,7	2002
Булочки, крендели, круасаны и прочие изделия сдобные	76,0	50,0	564,0	2880
Баранки, сушки, соломка	78,0	34,5	667,5	3200
Бублики	90,0	11,0	580,0	2810
Сухари, гренки, хлебцы	85,0	6,0	713,0	3970
Пирожки, пончики	65,4	18,5	485,3	2384
Пироги	65,4	18,5	485,3	2384
Тесто	65,4	18,5	485,3	2384
Изделия из теста, приготовленные с начинкой или без начинки и требующие тепловой обработки перед употреблением	65,4	18,5	485,3	2384
Мучные кондитерские изделия				
Печенье	75,0	117,0	744,0	4170
Вафли	33,0	165,0	724,0	4445
Пряники	48,0	28,0	777,0	3500
Торты	52,6	235,0	506,0	4286
Пирожные	52,7	191,5	571,0	4175
Кексы, рулеты и прочие мучные кондитерские изделия	51,7	117,0	677,7	3980
Мука				
Мука пшеничная высшего, первого и второго сортов	89,9	11,7	695,2	3246
Мука ржаная, пшенично-ржаная и прочая	64,0	14,0	697,0	3167
Мука для блинов и оладий	89,9	11,7	695,2	3246
Концентраты для приготовления мучных кондитерских изделий	89,9	11,7	695,2	3246
Смеси питательные мучные для детского питания	89,9	11,7	695,2	3246

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Отруби	151,0	38,0	235,0	1910
Крупы				
Рис	70,0	10,0	714,0	3300
Крупа гречневая	126,0	33,0	621,0	3350
Крупа овсяная	110,0	61,0	497,0	3030
Крупа манная	103,0	10,0	677,0	3280
Крупа пшеничная	115,0	33,0	665,0	3480
Крупа перловая	93,0	11,0	665,0	3200
Прочие крупы	96,5	15,4	659,9	3203
Пищевые концентраты из различных круп	114,0	95,0	647,0	3713
Сухие завтраки из различных круп, мюсли	70,0	6,20	728,0	3248
Овсяные диетические продукты (геркулес, экстра)	110,0	62,0	501,0	3050
Воздушная кукуруза, кукурузные палочки и хлопья	90,2	17,4	654,2	3134
Пророщенные пшеница, ячмень и прочие злаки	102,0	9,0	497,0	2477
Каши для детского и диетического питания из различных круп	165,0	170,0	480,0	4080
Макаронные изделия				
Вермишель, лапша	91,2	13,0	705,8	3306
Рожки, макароны	91,2	13,0	705,8	3306
Пищевые концентраты из макаронных изделий (вермишель быстрого приготовления и так далее)	91,2	13,0	705,8	3306
Полуфабрикаты и кулинарные изделия из макаронных изделий	91,2	13,0	705,8	3306
Прочие макаронные изделия	91,2	13,0	705,8	3306
Мясо				
Говядина и телятина	196,7	71,7	0,0	1430
Свинина и поросятина	159,0	283,5	0,0	3187
Мясо птицы	184,7	193,5	4,0	2340
Баранина и козлятина	175,3	133,0	0,0	1903
Мясо прочих домашних и диких животных, дичь	212,5	63,5	0,0	1420
Субпродукты				
Печень говяжья, свиная	184,5	37,6	0,0	1074
Язык говяжий, свиной	159,5	140,5	0,0	1905
Прочие говяжьи и свиные субпродукты	169,8	117,3	0,0	1735
Субпродукты домашней птицы	168,0	64,9	7,4	1270

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Субпродукты прочих домашних и диких животных, дичи	117,5	66,5	0,0	1073
Полуфабрикаты мясные				
Полуфабрикаты из говядины	180,0	124,0	0,0	1870
Полуфабрикаты из свинины	106,7	345,6	0,0	3540
Полуфабрикаты из мяса птицы	236,0	19,0	4,0	1130
Фарш мясной	121,5	212,1	0,0	2395
Пельмени	116,0	151,0	0,0	1820
Котлеты	98,5	193,0	94,0	2507
Суповые наборы из разных видов мяса и птицы	116,0	151,0	0,0	1820
Прочие полуфабрикаты мясные	116,0	151,0	0,0	1820
Продукты из мяса				
Колбасы вареные высшего сорта	117,0	228,0	0,0	2520
Колбасы вареные первого и второго сортов, бессортные	102,0	202,0	18,0	2300
Сосиски, сардельки	114,9	187,0	4,0	1817
Колбасы полукопченые, варено-копченые	186,0	356,0	0,0	3950
Колбасы сырокопченые, сыровяленые	248,0	415,0	0,0	4730
Колбасы ливерные и кровяные	116,0	151,0	0,0	1820
Ветчина, балык, пастрома, карбонат и прочие копчености	150,0	303,0	0,0	3330
Паштеты, студни, зельц	116,0	151,0	0,0	1820
Колбаса крестьянская	122,4	253,3	5,0	2792
Кулинарные изделия из мяса, птицы и субпродуктов	116,0	151,0	0,0	1820
Голубцы и прочие мясорастительные блюда	116,0	151,0	0,0	1820
Пироги, пирожки, блинчики с мясом, беляши, чебуреки и прочие изделия из теста с мясной начинкой	116,0	151,0	0,0	1820
Салаты мясные	44,5	310,0	101,0	3373
Прочие изделия из мяса, птицы и субпродуктов	116,0	151,0	0,0	1820
Консервы мясные				
Говядина тушеная консервированная	168,0	170,0	0,0	2200
Свинина тушеная консервированная	149,0	322,0	0,0	3490
Консервы мясорастительные	133,0	183,8	31,4	2315
Консервы мясные для детского и диетического питания	110,0	64,0	28,0	1130
Консервы мясные прочие	133,0	183,8	31,4	2315

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Сало				
Сало свежее, соленое и копченое, щековина	2,5	929,0	0,0	8370
Рыба живая и охлажденная				
Рыба живая и охлажденная	110,3	27,4	0,0	686
Рыба мороженая				
Треска, скумбрия, минтай мороженые	164,9	31,9	0,0	949
Прочие виды мороженой рыбы	84,1	22,9	0,0	541
Рыба разделанная мороженая				
Филе рыбное мороженое	84,1	22,9	0,0	541
Рыба разделанная мороженая	84,1	22,9	0,0	541
Рыба соленая и копченая				
Сельдь соленая	170,0	85,0	0,0	1450
Сельдь копченая	203,0	160,0	0,0	2250
Горбуша соленая и копченая	221,0	90,0	0,0	1690
Пресервы рыбные	149,0	76,0	17,0	1358
Прочие виды соленой и копченой рыбы	151,0	63,0	0,0	1171
Рыба других видов обработки				
Рыба сушеная	151,0	63,0	0,0	1171
Рыба вяленая	151,0	63,0	0,0	1171
Консервы рыбные				
Сардины в масле	179,0	197,0	0,0	2490
Шпроты в масле	174,0	324,0	40,0	3630
Килька в томатном соусе	140,0	120,0	45,0	1820
Лосось натуральный	145,0	51,0	69,0	1310
Печень трески	42,0	657,0	12,0	6130
Консервы и пресервы из морепродуктов	149,0	76,0	17,0	1358
Консервы рыбные для детского и диетического питания	35,0	35,0	65,0	740
Прочие консервы рыбные	149,0	76,0	17,0	1358
Икра рыбная				
Икра лососевых и осетровых рыб	300,5	107,0	0,0	2165
Икра прочих видов рыб	284,0	19,0	0,0	1310
Полуфабрикаты рыбные и готовые изделия из рыбы				
Полуфабрикаты рыбные	151,0	63,0	0,0	1171
Балычные изделия	151,0	63,0	0,0	1171

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Рыба заливная, жареная, фаршированная и прочие кулинарные изделия из рыбы (котлеты и так далее)	151,0	63,0	0,0	1171
Паштеты, пасты и прочие блюда из рыбы	151,0	63,0	0,0	1171
Крабовые палочки	160,0	5,0	0,0	690
Прочие продукты рыбные	84,1	22,9	0,0	541
Морепродукты				
Крабы, креветки, кальмары охлажденные и замороженные	160,0	36,0	0,0	960
Раки	84,1	22,9	0,0	541
Морская капуста и прочие водоросли	84,1	22,9	0,0	541
Морепродукты сушеные (кальмары, морская капуста и так далее)	700,0	10,0	30,0	3010
Салаты из морепродуктов	25,5	125,5	33,0	1592
Омары, мидии, мясо криля и прочие морепродукты	84,1	22,9	0,0	541
Молоко				
Молоко пастеризованное, стерилизованное коровье	27,0	30,3	45,4	571
Молоко сырое коровье	27,0	30,3	45,4	571
Молоко топленое и прочие виды цельного молока	27,0	30,3	45,4	571
Пахта	29,0	0,5	46,0	298
Жидкие смеси на молочной основе для детского питания	27,0	30,3	45,4	571
Молочные напитки и коктейли	60,0	0,0	93,0	396
Кисломолочная продукция				
Кефир	28,0	32,0	36,0	560
Простокваша	28,0	32,0	36,0	560
Ряженка	28,0	32,0	41,0	590
Йогурт	28,0	32,0	36,0	560
Ацидофилин, сыворотка и прочая кисломолочная продукция	28,0	32,0	36,0	560
Сметана и сливки				
Сметана	26,7	195,8	30,9	2017
Сливки	30,0	100,0	40,0	1180
Творог и творожные изделия				
Творог жирный	167,0	90,0	20,0	1590
Творог нежирный	180,0	6,0	15,0	860

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Сырки творожные и сырковая масса	71,0	230,0	275,0	3410
Творожные сыры	155,3	77,6	48,3	1547
Полуфабрикаты и кулинарные изделия из творога (сырники, блинчики, пирожки, вареники, пироги с творогом и так далее)	155,3	77,6	48,3	1547
Глазированные сырки	67,0	310,0	300,0	4260
Пудинги творожные	148,0	90,0	72,0	1670
Творожные десерты, кремы и прочие творожные изделия	71,0	70,0	129,0	1430
Сыры				
Сыры твердые	250,0	271,0	0,0	3517
Сыры плавленые (включая сыр колбасный)	225,0	230,0	0,0	3050
Брынза, сулугуни и прочие сыры	187,0	211,0	0,0	2725
Консервированное и сухое молоко				
Молоко сгущенное с сахаром	91,0	45,0	572,5	2960
Молоко сухое	319,5	130,0	434,0	4130
Сухие молочные смеси для детского и диетического питания	250,0	250,0	394,0	4750
Сливки сухие	230,0	427,0	263,0	5790
Прочие консервы молочные	105,7	89,7	143,4	1790
Яйца				
Яйца (в 1 штуке)	6,1	5,52	0,34	75,4
Яичный порошок	293,5	244,0	26,0	3495
Масла и жиры				
Масло растительное (кроме оливкового)	0,0	999,0	0,0	8990
Масло оливковое	0,0	998,0	0,0	8980
Маргарин	3,0	823,0	10,0	7460
Масло животное, включая шоколадное и топленое	9,8	728,5	8,4	6630
Прочие жиры растительные и животные	4,2	780,2	10,0	7078
Овощи и грибы свежие				
Капуста белокочанная	18,0	1,0	47,0	270
Лук репчатый	14,0	0,0	91,0	410
Лук зеленый	13,0	0,0	35,0	190
Свекла	15,0	1,0	91,0	420
Морковь	13,0	1,0	70,0	340
Огурцы	8,0	0,0	30,0	150

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Помидоры	11,0	2,0	38,0	230
Редис	12,0	1,0	38,0	210
Чеснок	65,0	0,0	52,0	460
Кабачки, патиссоны	6,0	2,0	45,0	210
Перец сладкий	13,0	0,0	53,0	265
Тыква	10,0	1,0	42,0	250
Грибы	12,0	4,0	13,0	134
Салат, петрушка, укроп и прочие зеленые культуры	23,0	2,8	43,5	290
Баклажаны, цветная капуста и прочие овощи свежие	18,5	2,0	48,0	270
Консервы овощные				
Салаты, винегреты, закуски, солянка	19,6	15,3	78,6	553
Зеленый горошек консервированный	31,0	2,0	65,0	400
Кукуруза консервированная	22,0	4,0	112,0	580
Томатный соус, кетчуп, томатная паста	42,0	0,0	149,0	810
Консервы грибные	19,6	15,3	78,6	553
Консервы овощные для детского и диетического питания	11,0	14,0	96,0	439
Щи, борщи, рассольник, маслины, оливки, фасоль, аджика и прочие консервы овощные	19,6	15,3	78,6	553
Овощи и грибы других способов заготовки				
Капуста квашеная	18,0	0,0	22,0	190
Огурцы соленые	8,0	1,0	16,0	130
Томаты соленые	11,0	1,0	16,0	160
Прочие овощи соленые	9,4	0,2	61,4	287
Овощи сушеные (кроме бобовых)	65,8	1,4	429,8	2009
Сушеные горох, фасоль и прочие бобовые, изделия из них	208,0	18,0	476,0	2950
Овощи замороженные	9,4	0,2	60,6	285
Огурцы маринованные	8,0	0,0	24,1	140
Томаты маринованные	8,0	0,0	24,1	140
Прочие овощи маринованные	9,4	0,2	60,6	285
Грибы соленые и маринованные	12,0	4,0	13,0	134
Грибы сушеные	210,0	63,0	149,0	2003
Грибы замороженные	12,0	4,0	13,0	134
Овощные кулинарные изделия и полуфабрикаты				
Овощи вареные	9,9	0,4	61,4	287

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Салаты, винегреты	19,6	15,3	78,6	553
Котлеты, биточки и прочие полуфабрикаты из овощей	19,6	15,3	78,6	553
Продукты из сои	92,0	15,0	60,0	730
Блинчики, пирожки с овощами и прочие кулинарные изделия из овощей	19,6	15,3	78,6	553
Картофель				
Картофель свежий	20,0	4,0	163,0	800
Картофель обработанный (очищенный, обжаренный)	13,3	3,5	452,0	2055
Топинамбур	10,3	0,7	135,0	589
Картофелепродукты				
Крахмал картофельный	1,0	0,0	796,0	3270
Чипсы картофельные	41,2	2,8	540,0	2356
Пюре картофельное быстрого приготовления	56,0	2,0	791,0	3500
Полуфабрикаты и кулинарные изделия из картофеля (оладьи, кнели, вареники, пирожки с картофелем и так далее)	10,3	0,7	135,0	589
Фрукты и ягоды свежие, бахчевые, орехи				
Яблоки, груши	4,0	4,0	98,0	435
Сливы, алыча, вишня, черешня	8,0	2,5	100,0	470
Персики, абрикосы	9,0	1,0	95,0	430
Бананы	15,0	1,0	210,0	890
Цитрусовые плоды	9,0	2,0	64,0	377
Виноград	6,0	2,0	150,0	650
Арбузы, дыни	7,0	1,0	90,0	380
Ягоды садовые	7,8	2,5	75,0	385
Ягоды дикорастущие	8,0	3,0	67,0	373
Орехи, кроме мускатного	161,0	669,0	99,0	7070
Ананасы, хурма, киви и прочие фрукты свежие	7,8	1,1	104,0	463
Фрукты и ягоды сушеные и прочих способов заготовки				
Яблоки сушеные	22,0	0,0	480,0	1990
Чернослив, курага, изюм и прочие фрукты и ягоды сушеные	27,0	0,0	647,0	2734
Фрукты моченые	9,9	1,6	208,8	933
Фрукты вяленые	17,4	0,8	446,9	1822
Фрукты и ягоды замороженные	3,8	0,6	80,3	359

Продолжение табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Сахар				
Сахар-песок	0,0	0,0	998,0	3790
Сахар-рафинад	0,0	0,0	999,0	3790
Сахарная пудра, заменители сахара	0,0	0,0	999,0	3990
Варенье, джемы, компоты, мед				
Варенье, джемы, сиропы	4,0	0,0	691,8	2650
Компоты и напитки	3,8	0,0	134,9	583
Консервы фруктово-ягодные для детского и диетического питания	5,0	0,0	128,0	520
Прочие консервы фруктово-ягодные	3,8	0,0	134,9	583
Мед пчелиный натуральный	8,0	0,0	803,0	3140
Мед искусственный	3,1	0,0	634,5	2559
Шоколад				
Шоколад и плитки шоколадные	69,0	357,0	524,0	5470
Конфеты шоколадные	29,0	107,0	766,0	3960
Кремы, пасты, глазури шоколадные	69,0	357,0	524,0	5470
Изюм, орехи в шоколаде	24,7	98,9	766,6	4063
Батончики шоколадные	40,0	395,0	513,0	5780
Изделия мелкоштучные шоколадные	76,0	372,0	508,0	5690
Кондитерские изделия из сахара				
Конфеты карамель	1,0	1,0	921,0	3620
Драже	52,0	162,0	707,0	4383
Конфеты глазированные шоколадной глазурью и прочие	24,7	98,9	766,6	4063
Ирис	33,0	75,0	818,0	3950
Мармелад	2,0	1,0	769,0	2975
Зефир	8,0	0,0	783,0	3040
Халва	122,0	298,0	523,0	5195
Щербет, казинаки и прочие сладости	24,7	98,9	766,6	4063
Мороженое				
Мороженое	32,8	87,4	199,0	1718
Торты, пирожные из мороженого	32,8	87,4	199,0	1718
Коктейли, кремы с мороженым	32,8	87,4	199,0	1718
Прочие продукты питания				
Майонез и другие эмульгированные соусы	1,6	520,0	32,0	4900
Сухие кисели, желе, кремы	45,3	0,0	914,0	3630
Напитки шипучие и нешипучие сухие	0,0	0,0	940,0	3600
Сухие смеси для приготовления мороженого	403,0	1075,0	2388,0	21131

Окончание табл.

Наименование продуктов питания	Основные пищевые вещества, граммов			Энергетическая ценность, ккал
	белки	жиры	углеводы	
Кубики бульонные мясные	116,0	151,0	0,0	1820
Кубики бульонные овощные и грибные	65,0	60,0	235,0	1740
Супы мясные сухие	116,0	151,0	0,0	1820
Супы овощные и грибные сухие	75,0	60,0	581,0	3170
Напитки безалкогольные				
Квас	2,0	0,0	50,0	250
Экстракты кваса	2,0	0,0	790,0	3560
Напитки безалкогольные газированные	0,0	0,0	86,0	353
Соки				
Соки фруктово-ягодные	4,3	0,0	120,0	503
Сок березовый	3,8	0,0	134,9	583
Томатный сок, томатные напитки	10,0	0,0	35,0	190
Соки овощные	11,0	1,0	58,0	280