

Таблица калорийности продуктов питания

Информация о калорийности приведена в расчете на 100г продукта.

Молоко и молочное

| Продукт | Вода | Белки | Жиры | Углеводы | ккал |
|----------------------------------|------|-------|------|----------|------|
| Йогурт натуральный 1.5% жирности | 88,0 | 5,0 | 1,5 | 3,5 | 51 |
| Кефир нежирный | 91,4 | 3,0 | 0,1 | 3,8 | 30 |
| Кефир жирный | 88,3 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 59 |
| Молоко | 88,5 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 |
| Молоко ацидофильное | 81,7 | 2,8 | 3,2 | 10,8 | 83 |
| Молоко сухое цельное | 4,0 | 25,6 | 25,0 | 39,4 | 475 |
| Молоко сгущеное | 74,1 | 7,0 | 7,9 | 9,5 | 135 |
| Молоко сгущеное с сахаром | 26,5 | 7,2 | 8,5 | 56,0 | 315 |
| Простокваша | 88,4 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 58 |
| Ряженка | 85,3 | 3,0 | 6,0 | 4,1 | 85 |
| Сливки 10% | 82,2 | 3,0 | 10 | 4,0 | 118 |
| Сливки 20% | 72,9 | 2,8 | 20 | 3,6 | 205 |
| Сметана 10% | 82,7 | 3,0 | 10 | 2,9 | 116 |
| Сметана 20% | 72,7 | 2,8 | 20 | 3,2 | 206 |
| Сырки и масса творожные особые | 41,0 | 7,1 | 23,0 | 27,5 | 340 |
| Сыр российский | 40 | 23,4 | 30 | — | 371 |
| Сыр голландский | 38,8 | 26,8 | 27,3 | — | 361 |
| Сыр швейцарский | 36,4 | 24,9 | 31,8 | — | 396 |
| Сыр пошехонский | 41,0 | 26,0 | 26,5 | — | 334 |
| Сыр плавленый | 55,0 | 24,0 | 13,5 | — | 226 |
| Творог жирный | 64,7 | 14,0 | 18,0 | 1,3 | 226 |
| Творог полужирный | 71,0 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | 156 |
| Творог нежирный | 77,7 | 18,0 | 0,6 | 1,5 | 86 |