

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Участники издания Справочника.....	6
Введение	7
Показатели пищевой ценности	10
Достоверность величин показателей, представленных в таблицах	12
Код представления данных по составу пищевых продуктов.....	15
Таблицы химического состава.....	16
Глава 1. Молочные продукты.....	17
1.1. Молоко	26
1.2. Сливки	26
1.3. Кисломолочные продукты.....	26
1.4. Творожные изделия.....	28
1.5. Молочные консервы.....	30
1.6. Масло сливочное	30
1.7. Сыры.....	32
1.8. Мороженое.....	32
1.9. Побочные продукты переработки молока	32
Глава 2. Яйца и яйцепродукты	36
2.1. Куриные яйца.....	38
2.2. Меланж.....	38
2.3. Белок.....	38
2.4. Желток.....	38
2.5. Перепелиные яйца	38
Глава 3. Мясные продукты	40
3.1. Мясо.....	44
3.2. Субпродукты.....	44
3.3. Консервы	46
3.4. Колбасные изделия.....	48
Глава 4. Пищевая рыбная продукция.....	52
4.1. Рыба и продукция из нее.....	58
4.2. Продукция из печени рыб.....	64
4.3. Продукция из икры	64
4.4. Водные беспозвоночные и продукция из них	66
4.5. Водные млекопитающие.....	66
Глава 5. Жировые продукты.....	68
5.1. Маргарины, спреды и смеси топленые растительно-сливочные и растительно-жировые.....	72
5.2. Жиры кулинарные, хлебопекарные, кондитерские.....	72
5.3. Растительные масла.....	74
5.4. Майонезы, майонезные соусы, соусы на основе растительных масел.....	74
Глава 6. Зерно и хлебные продукты	76
6.1. Пшеница.....	80
6.2. Хлебобулочные изделия комбинированные	84
6.3. Рожь	84
6.4. Овес.....	86
6.5. Рис.....	86
6.6. Гречиха	86
6.7. Ячмень.....	86
6.8. Просо	86
6.9. Кукуруза.....	86

Глава 7. Бобовые, орехи	88
7.1. Бобовые	90
7.2. Орехи	90
7.3. Семена масличные	90
Глава 8. Овощи, картофель и грибы	90
8.1. Овощи	94
8.2. Грибы	96
Глава 9. Фрукты и ягоды.....	98
9.1. Фрукты	102
9.2. Ягоды.....	104
9.3. Бахчевые	104
9.4. Варенье, джем, повидло (консервы).....	104
Глава 10. Кондитерские изделия	108
10.1. Сахар	110
10.2. Карамель	110
10.3. Драже.....	110
10.4. Ирис	110
10.5. Мармелад	110
10.6. Пастила и зефир	110
10.7. Халва	110
10.8. Шоколад и какао-порошок	110
10.9. Конфеты	112
10.10. Мучные кондитерские изделия.....	114
10.11. Кондитерское сырье.....	114
Глава 11. Напитки.....	118
11.1. Соки фруктовые	122
11.2. Соки овощные	122
11.3. Напитки на растительной основе (из зерна, орехов, кокоса).....	124
11.4. Квас.....	124
11.5. Минеральные воды	124
11.6. Напитки безалкогольные (в том числе газированные)	124
Глава 12. Вспомогательные пищевые вещества и улучшители вкуса	126
12.1. Вспомогательные пищевые вещества	128
12.2. Улучшители вкусовых свойств блюд.....	128
Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке	130
Приложение 1. Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов.....	137
Приложение 2. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема.....	142
Приложение 3. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов.....	145
Приложение 4. Содержание флавоноидов в растительной продукции	147
Приложение 5. Содержание микроэлементов (марганец, йод, селен, кобальт, хром) в основных пищевых продуктах и продовольственном сырье.....	148
Приложение 6. Специализированные пищевые продукты	155
Предметный указатель.....	174
Литература	191