

Содержание ХЕ в 1 порции

1 ХЕ (хлебная единица) соответствует 10–12 г углеводов

ПРОДУКТ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ	МАССА, ОБЪЕМ	ЖИРЫ, г	ХОЛЕСТЕРИН, мг %	ККАЛ	ХЕ
СВЕЖИЕ ОВОЩИ						
СВЕКЛА	ПОРЦИЯ	50 г	0	0	21	0,4
ЛУК РЕПЧ.	ПОРЦИЯ	30 г	0	0	12	0,2
ПЕРЕЦ СЛАД.	ПОРЦИЯ	50 г	0	0	13	0,3
ФРУКТЫ/ ЯГОДЫ						
АРБУЗ	ПОРЦИЯ	100 г	0	0	27	0,5
ДЫНЯ	ПОРЦИЯ	100 г	0,3	0	35	0,6
ЯБЛОКО	шт	100 г	0,4	0	47	0,8
АПЕЛЬСИН	шт	100 г	0,2	0	43	0,7
БАНАН	шт	80 г	0,4	0	76,8	1,6
ГРУША	шт	100 г	0,45	0	70,5	1,5
СЛИВА	шт	30 г	0,1	0	15	0,3
ПЕРСИК	шт	100 г	0,1	0	45	0,8
ВИНОГРАД	СТАКАН	200 г	1,2	0	144	3
МАЛИНА	СТАКАН	200 г	1	0	92	1,6
ЗЕМЛЯНИКА	СТАКАН	200 г	0,8	0	82	1,5
НАПИТКИ						
ЯБЛОЧНЫЙ СОК	СТАКАН	200 мл	0,2	0	92	2
ТОМАТНЫЙ СОК	СТАКАН	200 мл	0,2	0	36	0,5
МОРКОВНЫЙ СОК	СТАКАН	200 мл	0,2	0	56	0,5
ГРЕЙПФУКТОВЫЙ СОК	СТАКАН	200 мл	0,2	0	76	1,5
КВАС	СТАКАН	200 мл	0	0	54	1
ФРУКТОВЫЙ КОМПОТ	СТАКАН	200 мл	0	0	176	4
КОКА-КОЛА	СТАКАН	200 мл	0	0	84	2
ВИНО БЕЛОЕ 12% алк.	ПОРЦИЯ	200 мл	0	0	156	0,4
ВИНО КРАСНОЕ 12% алк.	ПОРЦИЯ	200 мл	0	0	156	0,4
ПИВО 4,5% алк.	ПОРЦИЯ	200 мл	0	0	84	0,8
ВОДКА 40% алк.	ПОРЦИЯ		0	0	235	0
ГОТОВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ БЛЮДА*						
ПЕЛЬМЕНИ	ПОРЦИЯ	150 г	20,9	82,5	438	2,5
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	2 шт	100 г	7	52	173	1,3
КОТЛЕТЫ СВИНЫЕ	ПОРЦИЯ	150 г	68,5	130,5	699	0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	ПОРЦИЯ	100 г	0,8	2	75	1,3
БИФСТЕКС	ПОРЦИЯ	150 г	16,8	142,5	432	0
КАРТОФЕЛЬ ФРИ	ПОРЦИЯ	100 г	15,5	0	276	2,8
КВАШЕНАЯ КАПУСТА	ПОРЦИЯ	100 г	23	0	23	0,3
ОКРОШКА С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	ПОРЦИЯ	300 мл	5,1	51	156	1,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	ПОРЦИЯ	300 мл	3,6	0	135	2
*Примерное количество хлебных единиц – варьируется в зависимости от рецепта блюда						