**Содержание белка в основных пищевых продуктах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Белок,****г/**100 **г****съедобной****части** | **Продукт** | **Белок г/100 г. съедобной части** |
| Говядина | 18,9—20,2 | Мука ржаная сеяная | 6,9 |
| Баранина | 10,3-20,8 | Крупа манная | 11,3 |
| Свинина мясная | 14,6 | гречневая ядрица | 12,6 |
| Печень говяжья | 17,4 | Крупа рисовая | 7,0 |
| Куры | 18,2—20,8 | Хлеб из муки пшеничной | 7,6-8,1 |
| Утки | 15,8—17,2 |
| Яйца куриные | 12,7 | Хлеб из муки ржаной | 4,7—6,3 |
| Колбаса любительская вареная | 12,2 | Макаронные изделиявысшего сорта | 10,4 |
| Сервелат | 28,2 | Хлеб безбелковый изпшеничного крахмала | 0,7 |
| Сардельки свиные | 10,1 |
| Судак | 19,0 | Диетические безбелковые макаронные изделия | 0,8 |
| Треска | 17,5 |
| Навага | 15,1—17,0 |
| Икра осетровых (паюсная) | 36,0 | СагоКапуста белокочанная | 0,8 |
| 1,8 |
| Молоко коровье па-стеризованное | 2,8 | Морковь | 1,3 |
| Свекла | 1,7 |
| Творог нежирный | 18,0 | Томаты | 0,6 |
| Сыры (твердые) | 19,0—31,0 | Картофель | 2,0 |
| Соя | 34,9 | Апельсины | 0,9 |
| Горох | 23,0 | Яблоки, груши | 0,4 |
| Фасоль | 22,3 | Смородина черная | 1,0 |
| Грибы сушеные (белые) | 27,6 | Масло сливочное несоленое | 0,6 |
| Ядро ореха фундук | 16,1 | Масло сливочное с белком | 5,1 |
| Мука пшеничная 1-го | 10,6 |
| сорта |  |  |  |

 Химический состав пищевых продуктов/Под ред, А. А. Покровского. — М.: Пищевая промышленность, 1976