



Государственный комитет Российской Федерации по рыболовству

Научно-технические и методические
документы

Информационные сведения о пищевой ценности продуктов из гидробионтов

ВЫПУСК 1

КАЧЕСТВО, БЕЗОПАСНОСТЬ
И МЕТОДЫ АНАЛИЗА
ПРОДУКТОВ ИЗ ГИДРОБИОНТОВ

Издательство ВНИРО

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО РЫБОЛОВСТВУ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
“ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
РЫБНОГО ХОЗЯЙСТВА И ОКЕАНОГРАФИИ” (ВНИРО)

Научно-технические и методические документы

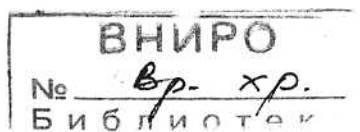
**ИНФОРМАЦИОННЫЕ СВЕДЕНИЯ
О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ
ИЗ ГИДРОБИОНТОВ**

Выпуск 1

**КАЧЕСТВО, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕТОДЫ АНАЛИЗА
ПРОДУКТОВ ИЗ ГИДРОБИОНТОВ**

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем председателя Государственного комитета
Российской Федерации по рыболовству *А.Н.МАКОЕДОВЫМ*



МОСКВА 2003 г.

УДК:574.52:664.951

Разработано Всероссийским научно-исследовательским институтом
рыбного хозяйства и океанографии (ВНИРО)

СОСТАВИТЕЛИ:

д-р техн. наук *Абрамова Л.С.*, канд. биол. наук *Копыленко Л.Р.*,
канд. биол. наук *Кириченко С.Г.*, д-р техн. наук *Быков В.П.*,
канд. техн. наук *Головин А.Н.*, ст. науч. сотр. *Рубцова Т.Е.*,
науч. сотр. *Митешова Т.С.*, вед. инж. *Полуяктов В.Ф.*,
канд. техн. наук *Перова Л.И.* (АтлантНИРО)

~~ИЗ~~ **Информационные** сведения о пищевой ценности продуктов из гидробионтов. Вып. 1. Качество, безопасность и методы анализа продуктов из гидробионтов. — М.: Изд-во ВНИРО, 2003. — 96 с.

В сборнике обобщены данные о пищевой и энергетической ценности гидробионтов и продуктов из них, полученные специалистами НИИ и предприятий отрасли: АзчерНИРО, Азчеррыба, АтлантНИРО, ВНИРО, Гипрорыбфлот, Дальрыба, Запрыба, Запрыбтехцентр, КаспНИРХ, Каспрыбтестцентр, Росрыбхоз, Севрыба, Севтехрыбпром, СибрыбНИИпроект, ТИНРО-Центр, ЮгНИРО, Югрыба.

Сборник включает 1736 наименований продукции из гидробионтов. Представленные данные могут быть использованы для нанесения на потребительскую упаковку.

Предназначен для широкого круга специалистов рыбной отрасли, работников общественного питания, учебных институтов и потребителей.

ISBN 5-85382-294-2

© Всероссийский научно-исследовательский институт рыбного хозяйства и океанографии (ВНИРО), 2003 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ МОРОЖЕНАЯ	4
НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКЦИЯ ИЗ НИХ	10
ИКРА ГИДРОБИОНТОВ	12
РЫБА СОЛЕНАЯ.....	15
РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ.....	19
РЫБА ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ.....	21
ПРОДУКЦИЯ СУШЕНАЯ И ВЯЛЕНАЯ.....	25
КОНСЕРВЫ.....	28
ПРЕСЕРВЫ.....	61
СУПЫ РЫБНЫЕ	86
КУЛИНАРИЯ.....	87
ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ.....	94
ПРОЧИЕ ПИЩЕВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ.....	96

РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ МОРОЖЕНАЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
1	Акула-катран черноморская	11	5	0.0	0.19	0.80	0.03						89	Азчеррыба
2	Амур белый	14	8	0.0									128	Азчеррыба
3	Анчоус атлантический	20	6	0.0	0.19	0.80							134	ВНИРО
4	Анчоус тихоокеанский	19	7	0.0	0.15	5.50							139	Дальрыба
5	Аргентина	17	3	0.0	0.30	5.00							95	ВНИРО
6	Барабуля (султанка)	19	5	0.0									121	Азчеррыба
7	Белуга	18	5	0.0			0.01	0.14	1.59				117	ВНИРО
8	Берикс красный	12	8	0.0	0.08	0.07	0.90		0.29	0.18			120	ВНИРО
9	Берикс обыкновенный	20	1	0.0	0.20	4.50							89	ВНИРО
10	Бестер	19	3	0.0				0.31	2.17				103	ВНИРО
11	Бычок	18	1	0.0									81	Азчеррыба
12	Бычок океанический	17	1	0.0	0.09	0.80							77	АтлантНИРО
13	Вобла	18	3	0.0									99	Каспрыбтестцентр
14	Вомер	22	2	0.0									106	Запрыба
15	Горбуша	20	4	0.0	0.20	0.16	2.50	0.03					116	ТИНРО-Центр
16	Гребешок филе	17	1	0.0				0.04	0.33	0.73			77	ВНИРО
17	Густера	18	3	0.0									99	АтлантНИРО
18	Джакас	20	4	0.0	0.10	0.30	6.50						116	ВНИРО
19	Дрепана	20	1	0.0	0.10	0.20	5.50						89	ВНИРО
20	Ерш	19	1	0.0									85	АтлантНИРО
21	Желтоперка	18	3	0.0	0.10	0.10	1.00	0.02					99	ВНИРО
22	Жерех	9	3	0.0	0.10	0.06	1.00	0.02					63	АтлантНИРО
23	Зеленоглазка	20	4	0.0	0.07	0.07	1.60	0.05					116	ВНИРО
24	Зубан	19	4	0.0	0.06	2.80	0.01						112	ВНИРО
25	Зубатка пестрая	22	5	0.0	0.24	2.50	0.01						133	ВНИРО
26	Зубатка синяя	11	6	0.0									98	Севрыба
27	Калуга	19	8	0.0			0.12			0.08			148	ВНИРО
28	Камбала азово-черноморская	18	1	0.0	0.11	1.60	0.02	0.02	0.03	0.37			81	ВНИРО
29	Камбала атлантическая	16	5	0.0									109	Запрыба
30	Камбала балтийская	16	6	0.0	0.04	0.22	1.50						118	АтлантНИРО
31	Камбала дальневосточная	16	3	0.0	0.06	0.11	1.00		0.10	0.88			91	ВНИРО
32	Камбала-гlossa	17	2	0.0									86	Азчеррыба
33	Капитан-рыба	19	2	0.0		1.90	0.04						94	ВНИРО
34	Каранкс	20	5	0.0									125	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин	
35	Карась речной	18	1	0.0										81	АтлантНИРО
36	Карась речной и озерный	17	2	0.0										86	Азчеррыба
37	Карп зеркальный	17	14	0.0	0.02	0.09	3.10							194	ТИНРО-Центр
38	Карп чешуйчатый	16	8	0.0	0.02	0.09	5.00							136	ТИНРО-Центр
39	Кета	21	5	0.0	0.33	0.20	2.00	0.04	0.11	0.27	0.69			129	ВНИРО
40	Кефаль океаническая	22	4	0.0	0.06	0.08	1.80	0.02	0.12		0.16			124	ВНИРО
41	Кефаль черноморская	20	5	0.0										125	Азчеррыба
42	Кижуч	23	9	0.0										173	ВНИРО
43	Килька балтийская весенняя	14	12	0.0	0.13	0.25	2.10							164	АтлантНИРО
44	Килька балтийская осенняя	14	13	0.0	0.07	0.18	2.00							173	АтлантНИРО
45	Килька каспийская анчоусная	18	5	0.0										117	ВНИРО
46	Килька каспийская обыкновенная	19	13	0.0		0.12	3.70	0.06						193	ВНИРО
47	Килька черноморская	19	6	0.0										130	Азчеррыба
48	Клыкч	13	25	0.0	0.07	0.09	2.30							277	ВНИРО
49	Колюшка трехиглая	17	8	0.0										140	АтлантНИРО
50	Корифена	19	2	0.0				0.13			0.18			94	ВНИРО
51	Корюшка азиатская	15	5	0.0										105	ВНИРО
52	Корюшка европейская	16	3	0.0										91	АтлантНИРО
53	Крабовые палочки	9	1	0.0					0.03	0.43	0.17			45	ВНИРО
54	Красноглазка южная	20	5	0.0		0.06	0.19	2.20						125	ВНИРО
55	Красноперка дальневосточная	18	5	0.0				0.08	0.14	0.11	0.20			117	ВНИРО
56	Кунджа (голец)	18	6	0.0										126	Дальрыба
57	Ледяная рыба	18	2	0.0	0.05	0.13	1.30							90	ВНИРО
58	Лемонема	11	2	0.0			0.60							62	ВНИРО
59	Лещ весенний	17	5	0.0	0.01	0.09	0.70							113	АтлантНИРО
60	Лещ морской	20	8	0.0										152	ВНИРО
61	Лещ осенний	17	4	0.0	0.01	0.08	0.80							104	АтлантНИРО
62	Линь	17	3	0.0										95	АтлантНИРО
63	Лихия	20	4	0.0				0.01				0.00		116	Запрыба
64	Лосось балтийский	19	11	0.0	0.09	0.06	3.50							175	АтлантНИРО
65	Лосось норвежский	21	11	0.0				0.09	0.11	0.33				183	ВНИРО
66	Луфарь океанический	20	3	0.0										107	ВНИРО
67	Луциан	20	2	0.0										98	Запрыба
68	Мавроликус	14	13	0.0		0.27	5.90	0.06						173	ВНИРО
69	Макрурус	14	1	0.0	0.06	0.19	0.51	0.01		0.19	0.10			65	Росрыбхоз

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
70	Макрурус патагонский	16	1	0.0	0.08	0.20	2.00						73	Запрыба
71	Масляная рыба	16	3	0.0									91	ВНИРО
72	Мелочь III группы	16	3	0.0	0.07	0.15	5.70						91	ВНИРО
73	Мерланка	16	1	0.0									73	Азчеррыба
74	Мероу	18	4	0.0									108	ВНИРО
75	Минтай	20	1	0.0	0.11	0.11	1.00			0.43			89	ВНИРО
76	Мойва весенняя	13	5	0.0		0.15	0.80	0.04					97	ВНИРО
77	Мойва осенняя	14	18	0.0									218	ВНИРО
78	Морской петух	18	2	0.0	0.08								90	ТИНРО-Центр
79	Муксун	20	4	0.0				0.08	0.11				116	ВНИРО
80	Навага	20	1	0.0				0.12		0.17	0.13		89	ВНИРО
81	Навага беломорская	16	1	0.0	0.23	0.09	1.00						73	ВНИРО
82	Навага дальневосточная	15	1	0.0									69	ВНИРО
83	Налим	16	1	0.0	0.10	0.18	2.00						73	АтлантНИРО
84	Нельма	17	11	0.0				0.05	0.17				167	ВНИРО
85	Нерка (красная)	19	10	0.0	0.14	0.09		0.28	0.24	0.24			166	Дальрыба
86	Нототения мраморная	15	14	0.0	0.12	0.10	2.30	0.09					186	ВНИРО
87	Окунь морской	18	3	0.0	0.11	0.12	1.60	0.01		0.78			99	ВНИРО
88	Окунь речной	17	2	0.0	0.10	0.06	2.30						86	АтлантНИРО
89	Осетр амурский	14	9	0.0				0.29	0.05				137	ВНИРО
90	Осетр каспийский и азово-черноморский	18	11	0.0	0.11	0.34	1.50		0.53	2.14			171	КаспНИРХ
91	Отоперка	19	2	0.0									94	Запрыба
92	Ошибень	17	1	0.0	0.07	0.60	1.20	0.07					77	ВНИРО
93	Палтус белокожий атлантический	19	3	0.0	0.05	0.11	2.00	0.12	0.02	0.17			103	Дальрыба
94	Палтус синекорый	15	13	0.0				0.17	0.17	0.82			177	ВНИРО
95	Палтус черный гренландский	13	16	0.0		0.15	1.20	0.12					196	ВНИРО
96	Пальцепер	19	1	0.0									85	Запрыба
97	Пелагида атлантическая	22	6	0.0	0.27	0.13	8.10						142	ВНИРО
98	Пелингас	15	6	0.0	0.10	0.10	2.50		0.26	0.06			114	ВНИРО
99	Пикша	17	1	0.0	0.09	0.15	3.00		0.01	0.16	0.07		77	ВНИРО
100	Плотва	17	3	0.0	0.01	0.09	0.90						95	АтлантНИРО
101	Пристипома	19	1	0.0									85	Запрыба
102	Пузанок керченский	18	9	0.0									153	Азчеррыба
103	Путассу	19	1	0.0	0.14	0.09	1.30	0.01					85	АтлантНИРО
104	Пыжьян	18	5	0.0									117	АтлантНИРО
105	Рыба ледяная	18	1	0.0				0.30	0.01	0.65	0.09		81	ВНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин	
106	Рыба-лист	21	3	0.0	0.04	0.06	2.30	0.06						111	ВНИРО
107	Рыбец (сырть)	19	2	0.0	0.02	0.10	0.60							94	АтлантНИРО
108	Рыбец донской	18	8	0.0										144	Азчеррыба
109	Сабля-рыба	19	3	0.0	0.06	0.05	2.20	0.03						103	ВНИРО
110	Сазан азовский	19	4	0.0	0.09	0.15	3.10	0.06						112	ВНИРО
111	Сазан каспийский	18	4	0.0	0.10	0.15	3.20	0.05						108	ТИНРО-Центр
112	Сазан-филе	20	5	0.0	0.08	0.12	2.80		0.56	0.10				125	ВНИРО
113	Сайда	19	1	0.0				0.07		0.52	0.18			85	ВНИРО
114	Сайра крупная	22	21	0.0										277	ВНИРО
115	Сайра мелкая	20	8	0.0										152	ВНИРО
116	Салака весенняя	20	3	0.0	0.09	0.16	1.30							107	АтлантНИРО
117	Салака осенняя	17	8	0.0	0.05	0.19	1.40							140	АтлантНИРО
118	Салилота	17	1	0.0	0.10	0.07	0.50	0.02						77	ВНИРО
119	Сардина атлантическая	19	10	0.0		0.15	4.00	0.01						166	ВНИРО
120	Сардинелла круглая	20	5	0.0	0.14	0.09	1.40							125	АтлантНИРО
121	Сардинелла марокканская	21	13	0.0		0.80	2.40							201	АтлантНИРО
122	Сардинелла плоская	22	4	0.0	0.05	0.32	4.20							124	АтлантНИРО
123	Севрюга	17	10	0.0					0.07	0.95				158	ВНИРО
124	Сельдь атлантическая жирная	18	20	0.0		0.30	3.90	0.11	0.16	0.81	0.13			252	ВНИРО
125	Сельдь атлантическая нежирная	19	7	0.0										139	ВНИРО
126	Сельдь керченская	16	16	0.0										208	Азчеррыба
127	Сельдь североморская	18	17	0.0	0.01	0.20	3.60							225	АтлантНИРО
128	Сельдь тихоокеанская жирная	14	16	0.0		0.22	3.00	0.03						200	ВНИРО
129	Сельдь тихоокеанская нежирная	18	7	0.0		0.30	4.00							135	ВНИРО
130	Сельдь-иваси крупная	20	17	0.0										233	ВНИРО
131	Семга	22	13	0.0				0.03	0.48	0.59				205	ВНИРО
132	Семга (Норвегия)	20	4	0.0				0.18	0.05	1.20				116	ВНИРО
133	Семга (Чили)	17	22	0.0				0.02	0.03	0.81				266	ВНИРО
134	Сериола	22	3	0.0										115	Запрыба
135	Сериолелла	19	9	0.0										157	ВНИРО
136	Сиг	19	8	0.0										148	АтлантНИРО
137	Сквама	18	4	0.0	0.07	0.08	2.60	0.05						108	ВНИРО
138	Скумбрия	14	17	0.0				0.20	0.08	0.04	0.70			209	ВНИРО
139	Скумбрия атлантическая	22	13	0.0	0.12	0.36	3.90	0.01						205	ВНИРО

№ п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
140	Скумбрия дальневосточная	20	18	0.0									242	ВНИРО
141	Скумбрия черноморская	19	8	0.0									148	Азчеррыба
142	Снеток	17	2	0.0									86	АтлантНИРО
143	Солнечник	19	2	0.0									94	ВНИРО
144	Сом каспийский	18	5	0.0	0.07	0.24	1.10						117	ТИНРО-Центр
145	Списула (филе)	22	1	0.0									97	ТИНРО-Центр
146	Ставрида марокканская	21	3	0.0	0.02	0.60	2.00						111	АтлантНИРО
147	Ставрида океаническая	19	5	0.0	0.17	0.12	1.30	0.01					121	ВНИРО
148	Ставрида черноморская	20	4	0.0	0.17	0.12	1.30	0.01					116	Азчеррыба
149	Строма	19	13	0.0									193	Запрыба
150	Судак весенний	18	1	0.0	0.02	0.11	0.90						81	АтлантНИРО
151	Судак осенний	18	2	0.0	0.01	0.08	0.60	0.06	0.14		0.35		90	АтлантНИРО
152	Судачок океанический	19	2	0.0		0.11	1.30	0.03					94	ВНИРО
153	Сырок (пелядь)	19	7	0.0	0.09	0.23	2.60						139	ВНИРО
154	Сырть (рыбец)	19	2	0.0	0.02	0.10	0.60						94	ВНИРО
155	Тарань	20	3	0.0									107	Азчеррыба
156	Терпуг	18	3	0.0	0.12	0.18	1.10	0.06					99	ВНИРО
157	Толстолобик	17	4	0.0									104	Азчеррыба
158	Треска	18	0	0.0				0.04	0.01	0.15			72	ВНИРО
159	Треска атлантическая	17	1	0.0	0.09	2.02	2.30						77	ВНИРО
160	Треска балтийская	18	1	0.0	0.09	0.16	2.30						81	АтлантНИРО
161	Треска дальневосточная	16	1	0.0	0.06	0.16	2.30	0.02	0.05	0.05			73	ТИНРО-Центр
162	Тунец	24	4	0.0	0.28	0.23	10.60						132	ВНИРО
163	Тюлька	14	13	0.0									173	Азчеррыба
164	Угольная рыба крупная	12	17	0.0		0.30	2.50						201	ВНИРО
165	Угольная рыба мелкая	14	6	0.0									110	ВНИРО
166	Угорь речной	15	28	0.0	0.10	0.15	3.50	0.80					312	ВНИРО
167	Удильщик	14	1	0.0	0.09	0.15	1.70						65	ВНИРО
168	Уклея	20	1	0.0									89	АтлантНИРО
169	Умбрина	21	3	0.0									111	Запрыба
170	Форель	23	11	0.0	0.15	0.18	2.40		0.18	0.09			191	ВНИРО
171	Форель морская	16	2	0.0									82	Запрыба
172	Форель радужная	19	5	0.0	0.17	0.07	4.00						121	ТИНРО-Центр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
173	Хамса азовская	14	20	0.0									236	Азчеррыба
174	Хамса черноморская	17	13	0.0									185	Азчеррыба
175	Хариус	22	4	0.0	0.19	0.66	1.30						124	Югрыба
176	Хек серебристый	17	2	0.0	0.12	0.10	1.30	0.01	0.05	0.23			86	ВНИРО
177	Чавыча	20	13	0.0	0.10	0.20							197	Дальрыба
178	Чехонь азово-черноморская	21	8	0.0	0.03	0.14	1.90						156	Азчеррыба
179	Щука	19	1	0.0	0.11	0.14	1.10						85	АтлантНИРО
180	Эпигонус	16	12	0.0									172	ВНИРО
181	Язык морской	10	5	0.0		0.05	2.90	0.02					85	ВНИРО
182	Язь	20	1	0.0	0.08	0.60	4.90						89	АтлантНИРО
183	Язь крупный	19	5	0.0	0.08	0.60	4.90						121	ВНИРО

НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКЦИЯ ИЗ НИХ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
1	Белуха	24	1	0.0									105	ТИНРО-Центр
2	Кальмар (иллекс)	20	1	0.0	0.04	0.06	1.10						89	АтлантНИРО
3	Кальмар (мясо)	18	2	2.0	0.18	0.09	2.50						98	ВНИРО
4	Кальмар вяленый	49	5	0.0									241	Севрыба
5	Кальмар горячего копчения	30	2	0.0									138	Дальрыба
6	Кальмар Лолиго патагонский	18	1	0.0	0.10	0.02	2.70						81	ТИНРО-Центр
7	Кальмар обесшкуренный	16	1	0.0				0.07	0.35	0.22	0.22		73	ВНИРО
8	Кальмар шинкованный сушеный	70	1	1.0									293	Дальрыба
9	Китовое мясо	28	3	1.5	0.05	0.33	3.70						145	ВНИРО
10	Краб мороженный	17	0	0.0	0.26		1.20						68	АтлантНИРО
11	Креветка дальневосточная (мясо)	19	2	2.7	0.06	0.11	1.00	0.02	0.21	0.36			105	ВНИРО
12	Креветка фунхалия	19	1	0.0	0.32		1.90						85	АтлантНИРО
13	Крупка кальмара	69	1	0.0									285	Дальрыба
14	Кукумария (мясо)	9	1	2.0									53	Дальрыба
15	Лангуст	15	1	0.0									69	АтлантНИРО
16	Мидии	9	2	3.3		0.14	0.50						67	ВНИРО
17	Моллюск рапана	17	1	1.5	0.04	0.08	0.40						83	ВНИРО
18	Молоки дальневосточных лососевых	16	2	0.0									82	Дальрыба
19	Молоки кальмара	21	1	0.0	0.03	0.10							93	АтлантНИРО
20	Молоки леща	13	13	0.0									169	ВНИРО
21	Молоки осетровых рыб	16	13	0.0				0.10					181	ТИНРО-Центр
22	Молоки салаки	18	4	0.0	0.01	0.14	1.10						108	ТИНРО-Центр
23	Молоки трески	13	2	0.0									70	ВНИРО
24	Морж	24	3	0.0									123	ТИНРО-Центр
25	Морская капуста	1	0	3.0	0.04	0.05	0.40	0.15					16	ВНИРО
26	Морская капуста сушеная	12	1	32.0									185	Дальрыба
27	Морской гребешок (мантия)	11	1	1.0									57	Дальрыба
28	Мясо антарктической креветки варено-мороженое	22	2	3.0	0.04	0.06	0.70						118	ВНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин	
29	Мясо ластоногих	25	2	1.5	0.08	0.08	1.60	0.02						124	ВНИРО
30	Осьминог варено-мороженный	19	1	0.0										85	ТИНРО-Центр
31	Паста "Океан"	14	4	1.5	0.07	0.08	2.00							98	ВНИРО
32	Печень кальмара	13	59	0.0				1.30						583	АтлантНИРО
33	Печень минтая	14	40	0.0		0.20	6.50	87.00						416	Дальрыба
34	Печень налима	8	66	0.0				0.11	0.18	0.80				626	ТИНРО-Центр
35	Печень осетра	13	17	0.0	0.05	0.50	3.50	2.50						205	ТИНРО-Центр
36	Печень трески балтийской	8	57	0.0	0.30	0.75	1.70	33.10						545	АтлантНИРО
37	Трепанг (мясо)	7	4	1.5										70	ВНИРО
38	Трепанг варено-сушеный	34	2	0.0										154	Дальрыба
39	Трубач	16	1	1.5										79	Дальрыба
40	Устрицы мороженые	7	1	5.3										58	Дальрыба
41	Фарш антарктической креветки	14	2	1.5	0.04	0.10	2.50							80	АтлантНИРО
42	Хворост сушеный креветочный	11	0	72.4			2.20							335	АтлантНИРО
43	Щупальца кальмара	20	1	0.0										89	Запрыба
44	Щупальца кальмара сушеные	68	1	0.0										281	Дальрыба

ИКРА ГИДРОБИОНТОВ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин				
					B ₁	B ₂	PP	A	Д	Е				К	
1	Икра "Астраханская" зернистая осетровых рыб пастеризованная	28	9	0.0	0.59	0.30	1.40							193	ТИНРО-Центр
2	Икра белковая зернистая	10	13	0.0										157	ВНИРО
3	Икра зернистая белуги	29	14	0.0	0.42	0.40	0.90	1.34	0.50	1.16	8.27			242	ВНИРО
4	Икра зернистая белуги пастеризованная	28	13	0.0				1.00	0.76	2.78				229	ВНИРО
5	Икра бестера	28	8	0.0					4.24	1.41				184	ВНИРО
6	Икра бестера пастеризованная	29	9	0.0					0.12	1.12				197	ВНИРО
7	Икра горбуши зернистая	31	12	0.0				0.89	0.04	1.63				232	ВНИРО
8	Икра кальмара	27	5	0.0	0.14	0.13								153	АтлантНИРО
9	Икра кеты зернистая	33	13	0.0				0.45	0.19	3.87	0.07			249	ВНИРО
10	Икра кижуча зернистая	34	14	0.0				0.44	0.17	4.77				262	ВНИРО
11	Икра краба	25	8	0.0				0.11	0.37	0.21				172	ВНИРО
12	Икра краба	25	12	0.0				0.11	0.37	0.21				208	ВНИРО
13	Икра лемонемы	18	6	0.0										126	Дальрыба
14	Икра леща	27	4	0.0				0.27						144	ТИНРО-Центр
15	Икра лососевая зернистая	32	15	0.0	0.20	0.11	1.20	0.89	0.02	1.62				263	ВНИРО
16	Икра лососевых рыб (зубатка)	32	14	0.0	0.20	0.10	1.10							254	Дальрыба
17	Икра макруруса мороженая	20	3	0.0										107	АтлантНИРО
18	Икра макруруса пробойная соленая	21	7	0.0										147	Югрыба
19	Икра минтая	20	2	0.0		1.10	1.60							98	Дальрыба
20	Икра минтая деликатесная	23	6	0.0										146	Дальрыба
21	Икра минтая пробойная	28	2	0.0	0.67	0.22	0.70	0.04						130	ВНИРО
22	Икра минтая пробойная тихоокеанская	28	12	0.0										220	ТИНРО-Центр
23	Икра минтая соленая	24	5	0.0				0.13	0.07	0.03				141	ВНИРО
24	Икра минтая стерилизованная	20	11	0.0										179	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
25	Икра мойвы деликатесная	10	3	0.0									67	Севрыба
26	Икра морских ежей	12	10	0.0									138	Дальрыба
27	Икра морских ежей ястычная малосоленая	11	6	0.0	0.01	0.22	0.52	1.52					98	ТИНРО-Центр
28	Икра нерки	32	10	0.0					0.19	0.20			218	ВНИРО
29	Икра нототении пробойная соленая	22	2	0.0									106	Севрыба
30	Икра зернистая осетра	29	10	0.0	0.30	0.40	1.60	0.40	0.30	3.80			206	ВНИРО
31	Икра зернистая осетра пастеризованная	28	14	0.0	0.29	0.30	1.50	0.39	0.10	5.51	0.04		238	ТИНРО-Центр
32	Икра осетра паюсная	36	10	0.0				0.15					234	ВНИРО
33	Икра палтуса пробойная соленая	20	2	0.0									98	Севрыба
34	Икра ряпушки сибирской стерилизованная	17	14	0.0									194	Росрыбхоз
35	Икра сазана пастеризованная	21	8	0.0	0.39	0.70	0.50						156	ТИНРО-Центр
36	Икра салаки	22	4	0.0	0.01	0.15	1.10						124	ВНИРО
37	Икра зернистая севрюги	28	12	0.0	0.26	0.38	1.50	0.10					220	ВНИРО
38	Икра зернистая севрюги пастеризованная	27	12	0.0	0.20	0.30	1.10	0.10	0.03	2.81	0.36		216	ВНИРО
39	Икра сиговых рыб	18	9	0.0	0.32	0.41	0.80						153	Севрыба
40	Икра судака	26	2	0.0									122	ВНИРО
41	Икра судака диетическая "Дюймовочка"	19	13	0.0									193	ТИНРО-Центр
42	Икра трески	19	1	0.0	0.18	0.90	1.50						85	ВНИРО
43	Икра трески "Ароматная"	19	10	0.0									166	Дальрыба
44	Икра трески балтийской	24	2	0.0	0.03	0.40							114	АтлантНИРО
45	Икра трески деликатесная	21	6	0.0									138	Дальрыба
46	Икра трески пробойная соленая	20	3	0.0	1.49	0.48	0.60						107	Росрыбхоз
47	Икра трески с морской капустой	17	11	3.7									182	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин	
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К				
48	Икра трески стерилизованная	19	11	0.0	0.28	0.27	0.30	0.01						175	АтлантНИРО, Дальрыба
49	Икра трески ястычная	33	6	0.0										186	Дальрыба
50	Икра хека пробойная соленая	21	8	0.0										156	Севрыба
51	Икра частиковых рыб пастеризованная "Астраханская"	23	12	0.0										200	Каспрыбтестцентр
52	Икра черная зернистая имитированная	11	15	0.0		0.22	0.50							179	Севтехрыбпром
53	Икра шуки "Новинка"	23	12	0.0	0.17	0.22	1.30							200	Каспрыбтестцентр
54	Икра шуки пастеризованная	26	3	0.0	0.43	0.79	0.40							131	Каспрыбтестцентр

РЫБА СОЛЕНАЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
1	Ассорти рыбное слабосоленое (ставрида, сардина)	21	11	0.0									183	Севрыба
2	Ассорти рыбное слабосоленое (ставрида, скумбрия)	19	11	0.0									175	Севрыба
3	Балык осетровых (ломтики)	21	9	0.0									165	ТИНРО-Центр
4	Барабуля соленая	19	6	0.0									130	Азчеррыба
5	Голец малосоленый "Аромаки" (филе)	21	11	0.0		0.10	3.90						183	Дальрыба
6	Горбуша	22	7	0.0	0.06	0.10	3.60	0.12	0.13		0.49		151	ВНИРО
7	Горбуша малосоленая "Аромаки" (филе)	22	9	0.0	0.07	0.09	4.20						169	Дальрыба
8	Горбуша слабосоленая кусок	22	9	0.0	0.20	0.16	2.60	0.02	0.04	0.57			169	ВНИРО
9	Горбуша слабосоленая, филе ломтики	22	3	0.0				0.01					115	ТИНРО-Центр
10	Кета	8	31	0.0				0.17	0.03				311	ВНИРО
11	Кета семужного посола	24	9	0.0									177	ВНИРО
12	Кижуч малосоленый "Аромаки"	22	10	0.0	0.05	0.06	4.20						178	Дальрыба
13	Кижуч слабосоленый	19	7	0.0									139	Дальрыба
14	Килька "Южная"	26	6	0.0									158	Азчеррыба
15	Килька балтийская	17	8	0.0	0.10	0.14	2.80						140	ВНИРО
16	Килька черноморская	20	8	0.0									152	Азчеррыба
17	Клыкач слабосоленый	15	17	0.0	0.06		1.00						213	Севрыба
18	Лещ каспийский средний	25	5	0.0	0.14	2.80							145	ВНИРО
19	Лосось балтийский слабосоленый	20	18	0.0	0.14	0.08	2.10	0.02					242	АтлантНИРО
20	Лосось каспийский	21	20	0.0									264	ВНИРО
21	Лосось нарезка в вакуумной упаковке	19	5	0.0									121	ТИНРО-Центр
22	Мойва	13	7	0.0									115	Азчеррыба
23	Мойва спецпосола пряная	16	8	0.0									136	Дальрыба
24	Нерка слабосоленая	20	9	0.0	0.05	0.07	4.00						161	Дальрыба
25	Нерка соленая	24	9	0.0									177	ВНИРО
26	Омуль соленый	24	5	0.0	0.14	0.26	2.80						141	Росрыбхоз

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					B ₁	B ₂	PP	A	Д	Е			
27	Палтус соленый	17	27	0.0								311	Севрыба
28	Паста «морская»	13	9	0.0								133	ТИНРО-Центр
29	Пелядь соленая	22	15	0.0	0.08	0.08	0.40					223	ВНИРО
30	Продукция деликатесная из дальневосточного лосося малосоленая и малосоленая подкопченная из горбуши	25	4	0.0								136	ТИНРО-Центр
31	Продукция деликатесная из дальневосточного лосося малосоленая и малосоленая подкопченная из кеты	21	6	0.0								138	ТИНРО-Центр
32	Продукция деликатесная из дальневосточного лосося малосоленая и малосоленая подкопченная из нерки	22	8	0.0								160	ТИНРО-Центр
33	Салака	17	3	0.0								95	Азчеррыба
34	Сардина атлантическая пряного посола	16	2	0.0	0.22	0.05	1.30					82	Росрыбхоз
35	Сардинелла без головы среднесоленая	17	10	0.0	0.12	0.22	2.80	0.01				158	ВНИРО
36	Сардинелла неразделанная	18	11	0.0								171	Азчеррыба
37	Сельдь атлантическая жирная слабосоленая	18	14	0.0	0.10	0.12	1.80	0.04				198	Югрыба
38	Сельдь атлантическая спецпосола, жирная, крупная	18	8	0.0				0.01				144	ТИНРО-Центр
39	Сельдь каспийская соленая	21	12	0.0	0.15	0.23	2.30					192	ТИНРО-Центр
40	Сельдь тихоокеанская жирная слабосоленая	19	18	0.0		0.18	2.00					238	Дальрыба
41	Сельдь тихоокеанская крупная жирная спецпосола	19	18	0.0	0.10	0.80	1.18	0.03				238	ВНИРО
42	Сельдь тихоокеанская крупная нежирная спецпосола	20	8	0.0								152	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
43	Сельдь тихоокеанская мелкая жирная разделанная спецпосола	17	12	0.0									176	Дальрыба
44	Сельдь тихоокеанская мелкая нежирная спецпосола	18	6	0.0									126	Дальрыба
45	Сельдь тихоокеанская нежирная соленая	20	9	0.0		0.18	1.80						161	Дальрыба
46	Сельдь-иваси крупная жирная бочковая	21	18	0.0		0.19	3.10	0.02					246	ВНИРО
47	Сельдь-иваси крупная жирная обезглавленная спецпосола	18	16	0.0		0.19	3.00						216	Дальрыба
48	Сельдь-иваси крупная жирная спецпосола	18	16	0.0		0.19	3.00						216	Дальрыба
49	Сельдь-иваси крупная нежирная спецпосола	19	9	0.0		0.19	3.00						157	Дальрыба
50	Сельдь-иваси мелкая жирная обезглавленная спецпосола	12	14	0.0	0.10	0.19	3.00	0.02					174	ВНИРО
51	Сельдь-иваси мелкая нежирная обезглавленная спецпосола	20	7	0.0									143	Дальрыба
52	Семга	22	19	0.0	0.11	0.20	2.90	0.11	0.06	1.26			259	ВНИРО
53	Семга слабосоленая	22	10	0.0		0.07	2.10	0.04					178	ВНИРО
54	Скумбрия	22	17	0.0	0.11	0.31	2.90	0.09	0.06				241	ВНИРО
55	Скумбрия соленая неразделанная	18	13	0.0									189	Азчеррыба
56	Ставрида океаническая обезглавленная спецпосола с добавлением корицы, укропа, гвоздики	19	5	0.0									121	Дальрыба
57	Ставрида соленая неразделанная	18	4	0.0									108	Азчеррыба
58	Треска малосоленая	22	1	0.0	0.05		2.80						97	Дальрыба
59	Тюлька "Южная"	14	15	0.0									191	Азчеррыба
60	Тюлька бестузлучная	18	22	0.0		0.22	0.70						270	АзчерНИРО
61	Тюлька осенняя с уксусом	16	20	0.0		0.14	0.40						244	АзчерНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К				
62	Тюлька соленая весенняя	10	19	0.0		0.10	0.50							211	АзчерНИРО
63	Тюлька соленая весенняя с уксусом	14	18	0.0		0.06	0.30							218	АзчерНИРО
64	Филе сельди нежирное провесное аэроионной обработки	19	11	0.0										175	ТИНРО-Центр
65	Филе сельди тихоокеанской жирной, малосоленое, пряное	16	14	0.0										190	ТИНРО-Центр
66	Филе терпуга провесное аэроионной обработки	17	19	0.0										239	ТИНРО-Центр
67	Форель соленая	22	6	0.0	0.09	0.18	2.50	0.18	0.02					142	ВНИРО
68	Хамса "Южная"	21	19	0.0										255	Азчеррыба
69	Хамса азовская соленая или пряного посола	18	20	0.0		0.10	0.60							252	Азчеррыба
70	Хамса азовская спецпосола	17	21	0.0										257	Росрыбхоз
71	Хамса с кориандром	19	12	0.0										184	АзчерНИРО
72	Хамса черноморская соленая или пряного посола	20	10	0.0										170	ВНИРО
73	Чавыча потрошенная среднесоленая	22	8	0.0										160	ТИНРО-Центр
74	Чавыча слабосоленая филе-кусочки	21	12	0.0										192	Дальрыба

РЫБА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
1	Ассорти рыбное	27	2	0.0	0.15	0.12	2.20						126	АтлантНИРО
2	Ассорти рыбное (70% ставриды и 30% путассу)	26	2	2.8	0.07	0.05	0.90	0.01					133	Севрыба
3	Барабуля черноморская	19	6	0.0									130	Азчеррыба
4	Белуга	17	9	0.0	0.10	0.15	2.80	0.16	0.01	0.36	0.22		149	ВНИРО
5	Вобла	28	4	0.0			1.04						148	Каспрыбтестцентр
6	Головки палтуса	13	33	0.0									349	Дальрыба
7	Горбуша	26	5	0.0									149	Азчеррыба
8	Желтоперка	24	3	0.0									123	Севрыба
9	Зубан неразделанный	22	7	0.0									151	Севрыба
10	Зубатка	13	13	0.0				1.50	0.04	13.87	1.63		169	ВНИРО
11	Камбала речная балтийская	22	12	0.0									196	ВНИРО
12	Каранкс (кусок)	28	2	0.0									130	Азчеррыба
13	Каранкс без головы	29	5	0.0									161	Югрыба
14	Карась	28	3	0.0	0.06	0.08	1.10						139	Каспрыбтестцентр
15	Карась океанический	22	4	0.0									124	Югрыба
16	Карп	17	5	0.0									113	Росрыбхоз
17	Кета	25	9	0.0									181	Дальрыба
18	Килька балтийская (копчушка) осенняя	21	9	0.0									165	ВНИРО
19	Клыкач	16	20	0.0									244	Азчеррыба
20	Красноперка	29	3	0.0		0.29	1.00						143	Каспрыбтестцентр
21	Ледяная рыба	23	4	0.0									128	Севрыба
22	Лещ средний	30	4	0.0	0.08	0.12	1.20		0.19	1.07	0.23		156	ВНИРО
23	Лутьян	24	4	0.0									132	Азчеррыба
24	Макрурус потрошенный обезглавленный	20	2	0.0									98	Запрыба
25	Мероу потрошенная обезглавленная	25	4	0.0									136	Запрыба
26	Минога	20	28	0.0				1.58					332	ВНИРО
27	Мойва	24	19	0.0	0.09	0.41	0.60						267	Севрыба
28	Мясо рыбное "Пикантное" (ставрида)	22	4	4.2	0.09	0.06	0.70	0.01					141	Севрыба
29	Налим	19	1	0.0									85	Азчеррыба
30	Нототения потрошенная без головы	25	23	0.0									307	Югрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
31	Окунь морской крупный	24	9	0.0									177	ВНИРО
32	Окунь морской мелкий	29	2	0.0	0.14	0.08	1.10						134	Азчеррыба, Севрыба
33	Окунь речной	24	2	0.0	0.02								114	ТИНРО-Центр
34	Осетр	26	16	0.0				0.09	1.50	0.75			248	ВНИРО
35	Палтус	16	20	0.0									244	Дальрыба
36	Палтус черный	21	22	0.0									282	Севрыба
37	Пелядь	25	10	0.0	0.11	0.14	2.00	0.01	0.17	0.18			190	ВНИРО
38	Пикша	25	2	0.0									118	ТИНРО-Центр
39	Путассу	26	11	0.0									203	Севрыба
40	Рыба океаническая "Ароматная" (ставрида)	22	4	4.2	0.05			0.01					141	Севрыба
41	Рыба-капитан	28	4	0.0									148	Азчеррыба
42	Сазан рулет	23	5	0.0	0.08	0.12	2.80	0.01	0.39	0.18			137	ВНИРО
43	Салака	26	10	0.0	0.16	0.16	2.50	0.02					194	ВНИРО
44	Салака копчущка	25	8	0.0	0.12	0.15	2.47	0.02					172	ВНИРО
45	Севрюга	26	14	0.0	0.12	0.40	1.40	0.71	0.15	3.85	0.24		230	ВНИРО
46	Селар	22	10	0.0									178	Азчеррыба
47	Сельдь атлантическая жирная	23	24	0.0	0.12	0.16	1.40						308	ВНИРО
48	Сельдь атлантическая мелкая	24	5	0.0	0.10	0.19	1.80						141	Севрыба
49	Сельдь тихоокеанская жирная	20	22	0.0	0.10	0.20	2.20						278	ВНИРО
50	Скумбрия	19	17	0.0	0.10	0.12	2.10	0.16	0.02				229	ВНИРО
51	Ставрида океаническая	24	5	0.0	0.19	0.24	3.50						141	Севрыба
52	Судак	28	3	0.0	0.05	0.10	0.90	0.01					139	Каспрыбтестцентр
53	Терпуг	24	5	0.0									141	Дальрыба
54	Толстолобик	26	5	0.0	0.10	0.10	0.85						149	Каспрыбтестцентр
55	Треска потрошенная без головы	26	1	0.0	0.11	0.17	1.00	0.01					113	ВНИРО
56	Угорь	26	26	0.0	0.10	0.12	2.80	2.04	0.08	3.25	0.47		338	ВНИРО
57	Филе рыбное прессованное (из ставриды)	22	4	0.0									124	Севрыба
58	Хек серебристый	22	2	0.0	0.10	0.10	0.90						106	Севрыба
59	Щука	19	1	0.0	0.10	0.08	0.60						85	ВНИРО

РЫБА ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
1	Ассорти рыбное	25	4	0.0	0.10	0.06	2.20						136	АтлантНИРО
2	Ассорти рыбное (70% ставрида и 30% путассу)	23	9	1.2	0.15	0.10	1.80	0.02					178	Севрыба
3	Балык осетровый	22	16	0.0									232	ВНИРО
4	Белуга	19	9	0.0	0.14	0.22	3.60	1.93	0.12	0.16	0.18		157	ВНИРО
5	Боковник белужий	20	17	0.0									233	ВНИРО
6	Вобла каспийская крупная и средняя	31	6	0.0									178	ВНИРО
7	Горбуша	21	10	0.0									174	Азчеррыба
8	Горбуша амурская	25	13	0.0									217	Дальрыба
9	Горбуша сахалинская, приморская	24	9	0.0									177	Дальрыба
10	Жерех	32	7	0.0	0.00	0.05	0.80	0.02				0.08	191	Каспрыбтестцентр
11	Зубан	27	6	0.0									162	Азчеррыба
12	Зубатка пестрая	25	13	0.0									217	Севрыба
13	Зубатка синяя	17	8	0.0									140	Севрыба
14	Камбала дальневосточная	18	5	0.0									117	Азчеррыба
15	Карась	19	3	0.0									103	Азчеррыба
16	Катран спинка	24	9	0.0									177	Азчеррыба
17	Кета	20	4	0.0				0.01	0.59	0.11			116	ВНИРО
18	Кефаль	23	11	0.0									191	Азчеррыба
19	Килька каспийская	18	6	0.0									126	Азчеррыба
20	Килька черноморская	20	18	0.0			0.90						242	ВНИРО
21	Кипперс "Пикантный"	26	15	0.0	0.19	0.17	3.50						239	Севрыба
22	Кипперс дальневосточный из трески	24	1	0.0									105	Дальрыба
23	Клыкач	16	21	0.0									253	Севрыба
24	Красноглазка	23	5	0.0									137	Азчеррыба
25	Красноперка	36	6	0.0	0.05	0.09	1.00						198	Каспрыбтестцентр
26	Красноперка дальневосточная	18	3	0.0									99	Дальрыба
27	Лещ (весенний)	29	6	0.0	0.06	0.09	1.80		0.11	1.45	0.15		170	ВНИРО
28	Лещ (осенний)	32	18	0.0	0.13	0.10	1.40						290	Росрыбхоз
29	Лещ каспийский крупный и средний	25	8	0.0									172	ВНИРО
30	Масляная рыба	17	12	0.0				0.69	0.04	8.33			176	ВНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
31	Мерланка	17	3	0.0									95	Азчеррыба
32	Минтай	33	1	0.0	0.11	0.20	3.20						141	Росрыбхоз
33	Мойва	18	22	0.0	0.10	0.08	1.10		0.43	0.07			270	ВНИРО
34	Муксун	26	4	0.0	0.11	0.16	3.80						140	ВНИРО
35	Мясо рыбное "Пикантное" (из ставриды)	26	4	6.4	0.17	0.12	1.30	0.01					166	Севрыба
36	Навага беломорская	21	4	0.0									120	Севрыба
37	Навага дальневосточная	17	2	0.0									86	Дальрыба
38	Нельма (спинка)	21	11	0.0		0.12	3.40						183	Росрыбхоз
39	Нельма (теша)	20	22	0.0		0.05	2.80						278	Росрыбхоз
40	Нерка	27	7	0.0	0.12	0.15	2.90		0.07	0.64	0.26		171	ВНИРО
41	Нототения	17	19	0.0									239	Севрыба
42	Окунь морской	26	10	0.0	0.10	0.12	2.10						194	ВНИРО
43	Окунь морской (балык)	39	12	0.0									264	Севрыба
44	Окунь речной	27	3	0.0									135	ВНИРО
45	Омуль	25	5	0.0	0.13	0.18	3.20	0.33	0.15	1.11	0.19		145	ВНИРО
46	Осетр (боковник)	22	18	0.0	0.12	0.16	2.80						250	ВНИРО
47	Осетр (теша)	14	27	0.0		0.11	2.60						299	Росрыбхоз
48	Палтус	21	27	0.0	0.14	0.08	0.50	1.36	0.83	1.53	1.86		327	Севрыба
49	Пелядь	24	10	0.0	0.12	0.37	2.80						186	Росрыбхоз
50	Плотва	32	5	0.0	0.09	0.10	1.50						173	Росрыбхоз
51	Путассу	34	1	0.0									145	Севрыба
52	Рыбец азово-черноморский	28	12	0.0									220	Азчеррыба
53	Ряпушка	25	10	0.0									190	Азчеррыба
54	Салака	22	6	0.0									142	Азчеррыба
55	Сардина	22	12	0.0									196	Азчеррыба
56	Сардинелла	26	7	0.0	0.10	0.18	4.60	0.01					167	ВНИРО
57	Сардинелла (филе)	26	8	0.0		0.18	4.80						176	АзчерНИРО
58	Селар	12	10	0.0									138	Азчеррыба
59	Сельдь атлантическая жирная	20	22	0.0									278	Азчеррыба
60	Сельдь атлантическая нежирная	24	8	0.0									168	ВНИРО
61	Сельдь беломорская подвяленная (провесная)	19	12	0.0									184	Севрыба
62	Сельдь каспийская	27	8	0.0	0.08	0.22	1.80						180	Каспрыбтестцентр
63	Сельдь тихоокеанская жирная	23	16	0.0	0.10	0.18	1.80						236	ВНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
64	Сельдь тихоокеанская нежирная	22	10	0.0									178	Дальрыба
65	Семга	25	22	0.0	0.13	0.21	3.00	0.34	0.16	3.80	0.31		298	ВНИРО
66	Сиг	19	14	0.0	0.12	0.12	0.18	0.05	0.17	0.04			202	ВНИРО
67	Скумбрия атлантическая (балык)	23	16	0.0	0.12	0.16	2.00	0.06	0.47	0.84			236	ВНИРО
68	Скумбрия атлантическая крупная	18	28	0.0	0.16	0.18	2.50						324	Севрыба
69	Скумбрия атлантическая мелкая	23	6	0.0	0.10	0.16	2.00	0.10	0.47	0.84			146	ВНИРО
70	Сом каспийский	23	13	0.0	0.22	0.15	1.20	0.02					209	Каспрыбтестцентр
71	Сопа	35	13	0.0		0.07	1.70	0.01					257	Каспрыбтестцентр
72	Ставрида	24	6	0.0	0.14	0.28	2.50						150	Росрыбхоз
73	Ставрида "Ароматная"	22	4	0.0	0.19	0.24	3.50						124	Севрыба
74	Ставрида азово-черноморская	20	7	0.0									143	Азчеррыба
75	Ставрида атлантическая неразделанная	17	4	0.0	0.16	0.20	2.00	0.02					104	ВНИРО
76	Ставрида океаническая	17	3	0.0									95	Дальрыба
77	Ставрида океаническая спинка	26	3	0.0									131	Дальрыба
78	Ставрида филе	24	5	0.0	0.35	0.18	4.60	0.01					141	АтлантНИРО
79	Сырок	20	7	0.0									143	Азчеррыба
80	Тарань	30	4	0.0									156	Азчеррыба
81	Терпуг (пласт)	23	11	0.0									191	Дальрыба
82	Теша ставриды	24	16	0.0									240	ВНИРО
83	Толстолобик	34	8	0.0	0.15	0.17	1.05						208	Каспрыбтестцентр
84	Толстолобик потрошенный	26	2	0.0		0.28	0.80						122	АзчерНИРО
85	Треска балтийская потрошенная обезглавленная	24	1	0.0									105	Запрыба
86	Тюлька осенняя	16	26	0.0									298	Азчеррыба
87	Филе рыбное малосоленое (ставрида)	21	9	0.0	0.24	0.29	2.90						165	Росрыбхоз
88	Хамса азово-черноморская	21	15	0.0									219	Азчеррыба
89	Хек серебристый	18	3	0.0									99	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
90	Щука	17	2	0.0	0.07	0.09	0.80	0.13	0.03	0.79	0.30		86	ВНИРО
91	Язь	26	14	0.0	0.08	0.10	3.00						230	ВНИРО

ПРОДУКЦИЯ СУШЕНАЯ И ВЯЛЕНАЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
1	Анчоус	39	6	0.0				0.52	0.08		0.48	210	ВНИРО
2	Ассорти рыбное провесное (70% ставриды и 30% путассу)	26	2	1.1	0.15	0.10	1.80	0.02				126	Севрыба
3	Балык осетровый вяленый провесной	24	3	0.0								123	ВНИРО
4	Бычок азово-черноморский вяленый	24	5	0.0								141	Азчеррыба
5	Вобла вяленая	20	5	0.0				0.10	0.10			125	ВНИРО
6	Вобла каспийская вяленая	33	8	0.0								204	ВНИРО
7	Вомер провесной	27	3	0.0								135	Запрыба
8	Вязига	68	5	0.0		0.17						317	Севрыба
9	Желтоперка вяленая	34	8	0.0								208	Азчеррыба
10	Желтоперка провесная	36	12	0.0	0.31	0.26	1.40					252	Севрыба
11	Зубан вяленый	40	10	0.0								250	Азчеррыба
12	Зубан провесной	23	9	0.0								173	Запрыба
13	Кальмар солено-сушеный	62	2	0.0								266	ТИНРО-Центр
14	Кальмар соленый	34	3	0.0				0.03	0.39	0.63	0.16	163	ВНИРО
15	Камбала дальневосточная вяленая	30	6	0.0								174	Азчеррыба
16	Камбала провесная	34	7	0.0								199	Севрыба
17	Карась вяленый	26	5	0.0								149	Азчеррыба
18	Кефаль азово-черноморская вяленая	20	11	0.0								179	Азчеррыба
19	Килька каспийская вяленая	20	15	0.0								215	Азчеррыба
20	Килька черноморская вяленая	21	16	0.0		0.07	2.20					228	ВНИРО
21	Клей рыбий пищевой	86	14	0.0								470	Каспрыбтестцентр
22	Красноперка вяленая	45	7	0.0			0.80					243	Каспрыбтестцентр
23	Креветки	51	3	0.0				0.91	0.06	3.87		231	ВНИРО
24	Лещ вяленый	32	8	0.0	0.10	0.20	2.40					200	ТИНРО-Центр
25	Лещ каспийский крупный и средний вяленый	42	7	0.0								231	ВНИРО
26	Лещ каспийский мелкий вяленый	47	5	0.0								233	ВНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К				
27	Мелочь III группы провесная	25	3	0.0										127	Запрыба
28	Мелочь вяленая	34	8	0.0	0.06	0.15	2.30							208	ВНИРО
29	Мерланка вяленая	25	4	0.0										136	Азчеррыба
30	Мидия сушено-вяленая	44	12	8.0										316	Дальрыба
31	Минтай провесной	27	1	0.0	0.11	0.24	2.20							113	Росрыбхоз
32	Мойва вяленая	20	22	0.0										278	Азчеррыба
33	Мойва жирная вяленая	19	31	0.0		0.37	1.80							355	Северыба
34	Мойва провесная	22	23	0.0										295	Северыба
35	Мясо рыбное "Пикантное" провесное (из ставриды)	24	6	5.9	0.17	0.12	1.30	0.01						174	Северыба
36	Навага вяленая	31	2	0.0										142	Азчеррыба
37	Окунь вяленый	35	4	0.0	0.36	0.13	2.00							176	Росрыбхоз
38	Окунь морской мелкий вяленый	25	6	0.0										154	Азчеррыба
39	Окунь сушеный	35	3	0.0										167	ВНИРО
40	Омуль провесной	29	5	0.0	0.13	0.27	4.00							161	Росрыбхоз
41	Пелядь вяленая	26	15	0.0	0.06	0.23	3.40							239	ВНИРО
42	Плотва вяленая (мелкая)	32	6	0.0	0.19	0.30	1.50							182	Росрыбхоз
43	Плотва сибирская вяленая	42	8	0.0	0.08	0.23	3.40							240	ВНИРО
44	Путассу вяленая	52	5	0.0										253	Северыба
45	Рыбец азово-черноморский вяленый	35	14	0.0										266	Азчеррыба
46	Сельдь тихоокеанская провесная	19	17	0.0										229	Азчеррыба
47	Синец крупный вяленый	44	5	0.0										221	ВНИРО
48	Скумбрия атлантическая провесная	21	18	0.0										246	Запрыба
49	Снеток полесский солено-сушеный	46	9	0.0										265	ВНИРО
50	Спинка осетровая в нарезку	20	13	0.0										197	Азчеррыба
51	Ставрида азово-черноморская вяленая	26	15	0.0										239	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
52	Ставрида океаническая вяленая	36	9	0.0									225	Азчеррыба
53	Ставрида провесная	22	5	0.0	0.11	0.38	2.20						133	Росрыбхоз
54	Ставрида черноморская провесная	22	5	0.0									133	Азчеррыба
55	Тарань вяленая	40	5	0.0									205	Азчеррыба
56	Теша осетровая	20	26	0.0									314	ВНИРО
57	Толстолобик провесной пласт с головой	19	6	0.0									130	Росрыбхоз
58	Тюлька вяленая	16	23	0.0									271	Азчеррыба
59	Устрицы	46	4	0.0				0.12	0.66	0.41	0.39		220	ВНИРО
60	Филе рыбное провесное пресованное (ставрида)	24	6	6.9									178	Севтехрыбпром
61	Хворост сушеный рыбный	10	1	70.2	0.05	3.10							330	АзчерНИРО
62	Чипсы "Приморские" с фаршем трубача	10	0	75.0									340	Дальрыба
63	Чипсы "Приморские" сушеные с морской капустой	3	0	82.0									340	Дальрыба
64	Чипсы "Приморские" сушеные с фаршем криля	9	1	74.0									341	Дальрыба
65	Чипсы "Приморские" сушеные с фаршем минтая	10	0	75.0									340	Дальрыба
66	Чипсы "Северные" сушеные из фарша путассу	14	1	71.9									353	Севтехрыбпром
67	Чипсы "Северные" сушеные из фарша путассу с добавлением морской капусты	11	1	75.5									355	Севтехрыбпром
68	Язь вяленый	36	10	0.0	0.10	0.10	3.80						234	ВНИРО

КОНСЕРВЫ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К				
1	Ассорти Обское	13	15	0.0	0.14	2.60								187	Росрыбхоз
2	«Ассорти из трески, путассу и овощей в томатном соусе»	13	3	0.0			0.02	0.05	0.05					79	ВНИРО
3	«Килька каспийская неразделанная в томатном соусе»	18	12	0.0			0.05	0.30						180	ВНИРО
4	«Судак обжаренный в томатном соусе»	18	8	0.0			0.06	0.14		0.35				144	ВНИРО
5	Азу рыбное по-темрюкски	9	9	5.2		1.95	0.01				0.08			138	ЮгНИРО
6	Аналог кальмара с луком в масле	7	27	1.0	0.05	0.30								275	Севрыба
7	Анчоус обжаренный в томатном соусе	12	13	6.0										189	Севрыба
8	Ассорти из дальневосточных лососевых рыб в томатном соусе	18	33	3.0										381	Дальрыба
9	Ассорти морское из сельди-иваси с морской капустой в томатном соусе	10	7	7.0										131	Дальрыба
10	Ассорти морское с трубачом	5	4	12.0										104	Дальрыба
11	Ассорти по-Ямальски	13	16	0.0	0.13	3.10								196	Росрыбхоз
12	Ассорти рыбное натуральное с печенью	18	10	0.0										162	Севтехрыбпром
13	Ассорти рыбоовощное	8	12	0.0	0.06	0.14	1.90				0.40			140	ТИНРО-Центр
14	Балык осетровых рыб (ломтики)	20	13	0.0	0.07	0.28	3.00							197	Каспрыбтестцентр
15	Барабуля в томатном соусе	19	10	4.3										183	Дальрыба
16	Белуга бланшированная	23	16	0.0										236	ВНИРО
17	Белуга в томатном соусе	16	7	4.0										143	Азчеррыба
18	Белуга натуральная	18	10	0.0										162	Азчеррыба
19	Бифштекс "Океан"	15	24	3.0										288	Дальрыба
20	Бычок в томатном соусе	13	8	3.7										139	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
21	Восточный налим-филе в томатном соусе (обжаренный)	14	4	3.8									107	Узбекистан
22	Голец натуральный с пряностями	21	6	0.0									138	Дальрыба
23	Голец обжаренный в томатном соусе	15	6	7.0									142	Дальрыба
24	Головы дальневосточных лососевых рыб натуральные	12	16	0.0									192	Дальрыба
25	Голубцы из морской капусты в томатном соусе	4	4	11.0									96	Дальрыба
26	Голубцы любительские	14	24	0.0									272	Дальрыба
27	Голубцы любительские в масле	14	24	0.0									272	Югрыба
28	Горбуша бланшированная в томатном соусе	17	4	6.5									130	Дальрыба
29	Горбуша в собственном соку	21	6	0.0	0.14	2.80	0.04	0.07					138	Дальрыба
30	Горбуша натуральная с нерестовыми изменениями	20	5	0.0	0.02	0.02	2.10	0.29					125	ТИНРО-Центр
31	Горбуша натуральная с пряностями	21	6	0.0	0.14	2.80							138	Дальрыба
32	Горбуша обжаренная в томатном соусе	15	5	6.9									133	ВНИРО
33	Дары моря	9	6	7.2									119	Дальрыба
34	Дары Нептуна	18	7	4.1									151	Дальрыба
35	Джем "Бодрость" из морской капусты	1	0	29.5							0.03		122	Севрыба
36	Дольки рыбные в томатном соусе	20	3	5.4	0.09	1.50	0.01				0.60		129	АтлантНИРО
37	Ерш обжаренный в масле	14	30	0.0	0.14	2.70							326	Росрыбхоз
38	Жаркое "Рыбацкое"	13	18	3.0									226	Дальрыба
39	Жерех в томатном соусе	17	10	0.0									158	ТИНРО-Центр
40	Закуска дальневосточная из морской капусты	1	8	1.0									80	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К				
41	Закуска летняя из сардины атлантической обжаренной	14	27	6.0		0.12	3.40							323	АзчерНИРО
42	Закуска летняя из ставриды океанической	15	21	6.0		0.08	1.80							273	АзчерНИРО
43	Заливное из сельди тихоокеанской	11	13	0.0	0.01	0.03	1.26	0.37						161	ТИНРО-Центр
44	Зубатка обжаренная в томате	13	9	0.0										133	Севрыба
45	Икра "Новинка" из морской капусты	1	20	6.7	0.05		0.80							211	Севрыба
46	Икра из морской капусты	1	3	10.8	0.06	0.04	0.86							74	Севтехрыбпром
47	Икра из морской капусты в томатном соусе	1	13	8.0										153	Севтехрыбпром
48	Кальмар в ароматизированном масле	20	20	2.0										268	Дальрыба
49	Кальмар натуральный	20	2	1.8	0.11		1.70							105	Югрыба
50	Кальмар натуральный (мантия)	20	2	1.8										105	Севрыба
51	Кальмар по-грузински	18	6	2.0			0.30	0.01						134	АзчерНИРО
52	Камбала бланшированная в масле	16	23	0.0										271	Дальрыба
53	Камбала бланшированная в томатном соусе	16	4	7.0										128	Дальрыба
54	Камбала копченая в масле	16	23	0.0										271	Дальрыба
55	Камбала натуральная с добавлением масла	17	4	0.0										104	ТИНРО-Центр
56	Камбала обжаренная в масле	14	21	0.0										245	ВНИРО
57	Камбала обжаренная в томатном соусе	13	6	6.3	0.07	0.12	1.50							131	ВНИРО
58	Камбала подкопченая в масле	16	16	0.0										208	Дальрыба
59	Карась с гречневой кашей	16	15	8.2		0.06	1.70							232	ВНИРО
60	Карп в любительском соусе	11	7	2.0	0.02	0.04	2.10							115	СибрыбНИИпроект

№ п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
61	Карп натуральный	18	6	0.0	0.01	0.07	2.40						126	Каспрыбтестцентр
62	Карп обжаренный в масле	17	21	0.0	0.01	0.06	2.30						257	Каспрыбтестцентр
63	Карп обжаренный в томатном соусе	11	8	3.0	0.02	0.04	3.40						128	СибрыбНИИпроект
64	Карп обжаренный с рисом	14	12	0.0	0.00	0.06	2.10						164	СибрыбНИИпроект
65	Кета в собственном соку	22	5	0.0									133	ВНИРО
66	Кета натуральная	20	9	0.0	0.02	0.02	1.65	0.74					161	ТИНРО-Центр
67	Кета натуральная с пряностями	22	5	0.0									133	Дальрыба
68	Кета обжаренная в томатном соусе	18	6	6.2									151	Дальрыба
69	Кефаль обжаренная в томатном соусе	16	5	0.0				0.02	0.25	0.61			109	ВНИРО
70	Кижуч в собственном соку	18	7	0.0									135	Дальрыба
71	Кижуч обжаренный в томатном соусе	18	8	6.2									169	Дальрыба
72	Килька балтийская в остром соусе	14	12	4.6									182	Азчеррыба
73	Килька балтийская неразделанная в томатном соусе	14	12	0.0				0.20	0.76	0.44			164	ВНИРО
74	Килька балтийская обжаренная в томатном соусе	14	12	4.5									182	Азчеррыба
75	Килька в масле с горохом	18	16	6.9	0.10	0.15	1.10						244	Каспрыбтестцентр
76	Килька в масле с овощами	17	23	6.0	0.09	0.15							299	Каспрыбтестцентр
77	Килька в масле с перловой крупой	17	15	0.0									203	Каспрыбтестцентр
78	Килька в остром соусе	12	11	3.1	0.05	0.16	1.90						159	АтлантНИРО
79	Килька в томатном соусе	10	11	0.0									139	Каспрыбтестцентр
80	Килька в томатном соусе с горохом	11	10	5.0	0.13	0.10	1.10						154	Каспрыбтестцентр
81	Килька каспийская в масле с овощами	17	6	0.0									122	ТИНРО-Центр
82	Килька каспийская в остром соусе	8	9	0.0									113	КаспНИРХ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин				
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К	
83	Килька каспийская неразделанная в томатном соусе	10	11	4.0		0.08	3.00	0.12						155	КаспНИРХ
84	Килька каспийская разделанная в томатном соусе	10	11	4.0		0.06		0.09						155	КаспНИРХ
85	Килька каспийская с кориандром	16	15	0.0										199	ТИНРО-Центр
86	Килька каспийская с овощами в масле	14	13	0.0										173	Каспрыбтестцентр
87	Килька подкопченая в масле	17	17	0.0		0.07								221	Каспрыбтестцентр
88	Килька с перловой крупой в масле	17	15	5.0		0.12	0.80							223	Каспрыбтестцентр
89	Килька с рисом в масле	17	16	5.0		0.10	0.50							232	Каспрыбтестцентр
90	Килька черноморская бланшированная в масле	13	30	0.0	0.10	0.11	1.32							322	Росрыбхоз
91	Килька черноморская в томатном соусе	13	12	4.0	0.24	0.18	2.80							176	КаспНИРХ
92	Килька черноморская в томатном соусе с чесноком	18	14	4.0										214	Азчеррыба
93	Килька черноморская в яблочно-томатном соусе	20	13	5.0	0.20	0.07	1.20							217	Азчеррыба
94	Кнели диетические в бульоне	8	6	0.0	0.04	0.05	0.90							86	ТИНРО-Центр
95	Кнели диетические в томатном соусе	10	9	0.0	0.05	0.05	1.10							121	ТИНРО-Центр
96	Колбасный фарш "Антарктида"	20	16	2.3										233	Азчеррыба
97	Корюшка бланшированная в масле	15	24	0.0										276	Запрыба
98	Корюшка в томатном соусе	12	4	4.0	0.05	0.09	0.80							100	Севрыба
99	Корюшка копченая в масле	18	19	0.0		0.12	1.80							243	Каспрыбтестцентр
100	Корюшка обжаренная в масле	18	26	0.0		0.14	1.06							306	Дальрыба
101	Корюшка обжаренная в томатном соусе	14	13	2.6										183	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
102	Котлеты рыбные в томатном соусе из океанических рыб	14	6	5.3									131	Дальрыба
103	Котлеты рыбные в томатном соусе из частиковых дальневосточных рыб	12	3	6.5									101	Дальрыба
104	Котлеты рыбные из частиковых рыб	17	12	3.8	0.10		1.60						191	ВНИРО
105	Краб «Приморский»	16	2	0.0	0.00	0.02	1.03	0.48					82	ТИНРО-Центр
106	Краб в собственном соку "Экстра", "Агрейд" или "Фенси"	19	1	0.0									85	Дальрыба
107	Краб мелкий в собственном соку (стригун)	15	1	0.0									69	Дальрыба
108	Краб натуральный дальневосточный	18	1	0.0									81	ТИНРО-Центр
109	Краб-стригун натуральный	17	1	0.0									77	ТИНРО-Центр
110	Крабы натуральные	19	1	3.0									97	ВНИРО
111	Креветки антарктические	19	1	0.0			0.70						85	ВНИРО
112	Креветки натуральные (бланшированные)	29	1	2.2									134	Дальрыба
113	Креветки натуральные в собственном соку	15	1	0.0				0.16	0.12				69	ВНИРО
114	Крокеты рыбные "Янтарные"	13	21	6.0									265	Дальрыба
115	Кукумария в томатном соусе	12	6	12.0									150	Дальрыба
116	Кукумария натуральная	13	1	0.0	0.00	0.05	4.39	1.10					61	ТИНРО-Центр
117	Кукумария с морской капустой и овощами в томатном соусе	12	2	2.0									74	Дальрыба
118	Кукумария с овощами в томатном соусе	14	8	10.0									168	Дальрыба
119	Кунджа натуральная	17	2	0.0									86	Дальрыба
120	Ледяная рыба бланшированная в масле	18	23	0.0	0.05	1.00							279	Севрыба

№ п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	PP	А	Д	Е				К
121	Ледяная рыба натуральная с добавлением масла	17	3	0.0									95	Азчеррыба
122	Ледяная рыба обжаренная в томатном соусе	16	6	5.3	0.10	0.10	1.20						139	ВНИРО
123	Лещ в томатном соусе	16	8	0.0	0.10	0.10	1.70						136	ТИНРО-Центр
124	Лососевые дальневосточные в томатном соусе	17	7	3.8									146	Дальрыба
125	Лососи дальневосточные (зубатка) в томатном соусе	17	7	3.8									146	Дальрыба
126	Лосось дальневосточный натуральный	19	8	0.0									148	Дальрыба
127	Лосось натуральный	21	6	0.0									138	Дальрыба
128	Макрель бланшированная в масле	22	11	0.0									187	Дальрыба
129	Макрель в собственном соку	22	4	0.0						0.03			124	ВНИРО
130	Макрель в томатном соусе	16	3	0.0			0.03	0.61					91	ВНИРО
131	Макрель натуральная	21	4	0.0				0.43	0.06				120	ВНИРО
132	Макрель с добавлением масла	22	6	0.0				0.12	0.05				142	ВНИРО
133	Макрурус в масле	14	15	0.0									191	Азчеррыба
134	Марлин бланшированный в масле	23	19	0.0									263	Дальрыба
135	Мелкий частик в томатном соусе	12	8	6.0	0.05	1.60							144	ВНИРО
136	Мидии копченые в масле	13	18	3.0									226	Азчеррыба
137	Мидии с морской капустой в масле	12	9	2.2									138	Севрыба
138	Мидии с морской капустой и овощами	3	5	6.0									81	Дальрыба
139	Мидии черноморские в собственном соку	11	1	3.5									67	Азчеррыба
140	Минога в желе	19	12	1.5									190	ВНИРО
141	Минога жареная в желе	18	16	0.0									216	ВНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
142	Минтай бланшированный в масляно-томатной заливке	14	10	2.6									156	Дальрыба
143	Минтай бланшированный в желе	11	1	0.0									53	Дальрыба
144	Минтай бланшированный в масле	18	17	0.0			0.08	1.90					225	Дальрыба
145	Минтай бланшированный в томатном соусе	16	2	4.3	1.00	0.04	1.00					0.15	99	АтлантНИРО
146	Минтай в ароматизированном масле	16	17	0.0									217	Дальрыба
147	Минтай в белом соусе	14	8	0.0									128	Дальрыба
148	Минтай в яично-масляном соусе	15	6	0.0									114	Дальрыба
149	Минтай копченый в масле	17	21	0.0									257	Дальрыба
150	Минтай натуральный с добавлением жира печени	16	17	0.0									217	Дальрыба
151	Минтай обжаренный в масле	17	19	0.0									239	Дальрыба
152	Минтай обжаренный в томатном соусе	16	5	3.7									124	Дальрыба
153	Минтай обжаренный с рисовой кашей	12	6	0.0	0.02	0.04	1.80						102	СибрыбНИИпроект
154	Минтай обжаренный с рисовой кашей и томатной пастой	12	13	2.0	0.02	0.03	1.40						173	СибрыбНИИпроект
155	Минтай подкопченный с добавлением масла	16	16	0.0									208	Дальрыба
156	Мойва в желе	12	14	0.0	0.00	0.07	0.49	1.92					174	ТИНРО-Центр
157	Мойва в томатном соусе	15	10	4.4									168	Азчеррыба
158	Мойва жирная в ароматизированном масле	13	18	0.0									214	Азчеррыба
159	Мойва копченая в масле	13	20	0.0									232	Азчеррыба
160	Мойва подвяленная в масле	12	36	0.0									372	Севтехрыбпром

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
161	Молоки дальневосточных лососевых рыб бланшированные в масле	16	24	0.0									280	Дальрыба
162	Молоки дальневосточных лососевых рыб натуральные	16	3	0.0									91	Дальрыба
163	Молоки лососевые обжаренные в томатном соусе	16	6	4.0									134	Дальрыба
164	Молоки натуральные осетровых рыб	12	27	0.0	0.68	2.32							291	Каспрыбтестцентр
165	Морская капуста "Острая"	4	10	8.0									138	Дальрыба
166	Морская капуста "Северная" в сиропе	1	0	39.2									161	Севрыба
167	Морская капуста в сиропе (варенье)	1	0	73.0									296	Дальрыба
168	Морская капуста в томатном соусе	1	6	8.0									90	Дальрыба
169	Морская капуста диетическая	1	10	7.0									122	Дальрыба
170	Морская капуста с овощами в томатном соусе	1	8	7.0									104	Дальрыба
171	Муксун в желе	16	8	0.5	0.13	1.90							138	АтлантНИРО
172	Муксун в томатном соусе	14	9	5.0	0.10	2.10							157	ВНИРО
173	Мурманская уха	12	4	0.0	0.10	0.90							84	Севрыба
174	Мясо антарктической креветки "Салатное"	15	17	3.6									227	Дальрыба
175	Мясо антарктической креветки (криля) "Закусочное"	19	1	4.0		0.30	0.04						101	АзчерНИРО
176	Мясо китовое "Закусочное"	20	8	1.5									158	Азчеррыба
177	Мясо китовое натуральное (минке)	22	3	1.0									119	Азчеррыба
178	Мясо китовое натуральное с добавлением масла (минке)	23	10	1.0									186	Азчеррыба
179	Мясо крабовое	19	1	3.0		2.00	0.02				0.20		97	ВНИРО

№ № п/л	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	ВИТАМИНЫ, МГ						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
180	Мясо креветки антарктической (криля) натуральное	19	1	3.0									97	Азчеррыба
181	Мясо мидий черноморских варено-мороженое	17	2	1.6									92	Югрыба
182	Мясо морского гребешка натуральное	15	1	1.6									75	Дальрыба
183	Мясо рыбное для салата из минтая	16	21	0.0									253	Дальрыба
184	Мясо рыбное для салата из ставриды	18	24	0.0									288	Дальрыба
185	Мясо рыбное салатное (ставрида + мясо китовое)	16	6	1.6	0.07	1.70							124	АзчерНИРО
186	Мясо рыбное салатное (ставрида + мясо мидии)	17	8	1.6	0.10	1.10	0.05						146	АзчерНИРО
187	Мясо рыбное салатное (ставрида + паста криля)	17	7	1.4	0.10	1.60							137	АзчерНИРО
188	Навага бланшированная	16	13	0.0									181	Дальрыба
189	Навага обжаренная в масле	13	21	0.0									241	Дальрыба
190	Навага обжаренная в томатном соусе	16	6	3.0									130	Дальрыба
191	Налим в томатном соусе	13	5	3.9	0.10	1.70							113	Росрыбхоз
192	Налим в томатном соусе с крупяным гарниром	11	4	4.7	0.08	1.70							99	Росрыбхоз
193	Налим натуральный с добавлением масла	16	3	0.0	0.10	3.80							91	ВНИРО
194	Налим обжаренный в масле	19	11	0.0									175	ВНИРО
195	Нерка красная в собственном соку	19	10	0.0									166	ВНИРО
196	Нерка натуральная с пряностями	19	10	0.0									166	Дальрыба
197	Окунь дальневосточный (терпуг) бланшированный в масле	20	19	0.0									251	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
198	Окунь (терпуг) копченый в масле	19	24	0.0								292	Дальрыба
199	Окунь (терпуг) подкопченный с добавлением масла	17	16	0.0								212	Дальрыба
200	Окунь в томатном соусе	10	9	0.0								121	Узбекистан
201	Окунь дальневосточный (терпуг) бланшированный в томатном соусе	16	4	7.0								128	Дальрыба
202	Окунь дальневосточный (терпуг) обжаренный в масле	14	23	0.0								263	Дальрыба
203	Окунь дальневосточный (терпуг) обжаренный в томатном соусе	16	6	6.3								143	Дальрыба
204	Осетр в томатном соусе	14	13	2.8	0.10	0.10	1.40					184	Каспрыбтестцентр
205	Осетр натуральный	17	12	0.0	0.28	0.24	1.80					176	ТИНРО-Центр
206	Осьминог в ароматизированном масле	16	24	0.0								280	Дальрыба
207	Осьминог с кожицей в оливковом масле	16	21	0.0								253	Запрыбтехцентр
208	Палтус	12	18	0.0		0.10	0.50					210	Севрыба
209	Палтус натуральный	12	18	0.0								210	Севрыба
210	Палтус натуральный (белокорый)	19	3	0.0								103	Дальрыба
211	Палтус натуральный (черный)	13	16	0.0								196	Дальрыба
212	Паста рыбная из анчоуса	9	12	0.0								144	Севрыба
213	Паштет "Бриз"	14	10	7.0		0.12	1.70					174	АтлантНИРО
214	Паштет "Волна"	14	12	7.2		0.12	1.90					193	АтлантНИРО
215	Паштет "Вымпел"	20	6	2.3	0.11	0.16	2.00					143	Росрыбхоз
216	Паштет "Меридиан"	17	9	2.7		0.04	2.50					160	Росрыбхоз
217	Паштет "Парус" из тунца	17	27	2.8	0.05	0.14	2.80					322	АтлантНИРО
218	Паштет жележный "Север"	11	10	1.0								138	АтлантНИРО
219	Паштет из икры мойвы	11	17	5.6								219	Севтехрыбпром

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К	β-каротин			
220	Паштет из копченой сельди-иваси	16	18	0.0										226	Дальрыба
221	Паштет из молок осетровых	19	18	0.0	0.24	0.38	0.75	0.15						238	Каспрыбтестцентр
222	Паштет из океанических рыб	14	10	0.0										146	Азчеррыба
223	Паштет из океанических рыб с томатом	9	7	8.0	0.20	1.10								131	Севрыба
224	Паштет из печени бланшированный	6	17	0.7										180	Севрыба
225	Паштет из печени и икры минтая	14	20	0.0										236	Дальрыба
226	Паштет из печени и икры тресковых рыб	14	20	0.0										236	Дальрыба
227	Паштет из печени осетровых	12	15	0.0	0.06	0.40	3.10	1.80						183	Каспрыбтестцентр
228	Паштет из печени, молок и сердца дальневосточных лососевых рыб	18	13	0.0										189	Дальрыба
229	Паштет из сайры	17	23	0.0										275	Дальрыба
230	Паштет из тунца	22	16	0.0										232	Азчеррыба
231	Паштет из частичковых рыб	18	18	1.0	0.25	2.50								238	ВНИРО
232	Паштет особый	17	2	0.0										86	Дальрыба
233	Паштет рыбный "Маяк" (из мойвы)	11	19	0.0										215	Запрыба
234	Паштет рыбный дальневосточный	20	25	0.0										305	Дальрыба
235	Паштет рыбный с вкусоароматными добавками	15	14	0.0	0.02	0.10	10.20							186	ТИНРО-Центр
236	Паштет шпротный	17	17	0.0										221	ВНИРО
237	Паштет шпротный из кильки балтийской	16	9	0.0	0.01	0.13	1.00							145	
238	Паштет шпротный из салаки	12	14	5.3	0.10	1.20								195	АтлантНИРО
239	Паштет шпротный из черноморской кильки	17	32	4.0										372	Азчеррыба
240	Паштет шпротный любительский	13	15	10.0										227	Запрыба
241	Перец, фаршированный рыбой и овощами	11	7	3.0								0.90	119	АзчерНИРО	

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К	β-каротин			
242	Песчанка тихоокеанская бланшированная в масле	18	20	0.0										252	Дальрыба
243	Печень макруруса натуральная	8	40	0.0										392	Дальрыба
244	Печень минтая в томатном соусе	7	32	4.0										332	Дальрыба
245	Печень минтая натуральная	18	40	0.0										432	Дальрыба
246	Печень минтая по-приморски	6	50	0.0		0.34	2.70							474	Дальрыба
247	Печень налима	6	54	0.0		0.26	2.30							510	Росрыбхоз
248	Печень налима в томатном соусе	5	46	4.5		0.20	2.50							452	Росрыбхоз
249	Печень осетровая	12	18	0.0	0.05	0.50	3.50	2.50						210	Каспрыбтестцентр
250	Печень осетровых рыб	10	17	0.0		0.64	3.28							193	Каспрыбтестцентр
251	Печень рыб с морской капустой	7	29	2.1										297	Севрыба
252	Печень трески	4	66	0.0	0.05	0.41	1.80	4.40						610	ВНИРО
253	Печень трески в томатном соусе	8	4	4.0										84	Дальрыба
254	Печень трески натуральная	7	61	0.0				1.96	0.20		0.42			577	ВНИРО
255	Печень трески натуральная	7	64	0.0				4.64				4.40		604	АтлантНИРО
256	Печень трески с квашеной капустой	7	28	0.0										280	Дальрыба
257	Печень хека	9	43	0.0										423	Дальрыба
258	Печень хека натуральная	9	43	0.0										423	Дальрыба
259	Плов "Кольский"	9	7	17.6		0.10	1.70	0.02				0.02		169	Севрыба
260	Плов "Таврический" из мидий	7	6	13.0		0.05								134	АзчерНИРО
261	Плов витаминный	8	32	7.6										350	Дальрыба
262	Плов из кальмара	9	7	11.0			0.30							143	Югрыба
263	Плов из печени осетровых	9	9	20.5		0.20	2.50	1.25						199	Каспрыбтестцентр
264	Плов любительский из кукумарии	14	7	4.2										136	Югрыба
265	Плов любительский из трубача	8	11	17.0										199	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	ВИТАМИНЫ, МГ						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
266	Плов рыбный "Кольский" из ставриды	9	7	17.6									169	Севтехрыбпром
267	Плов черноморский из мидий	8	17	12.0									233	АзчерНИРО
268	Поджарка морская из кукумарии и ставриды в масле	21	26	0.0									318	Дальрыба
269	Поджарка рыбная	14	8	7.0			1.70					0.60	156	ЮгНИРО
270	Пудинг «морской» из минтая	21	3	0.0									111	ТИНРО-Центр
271	Пудинг «Морской» из терпуга	21	3	0.0									111	ТИНРО-Центр
272	Пудинг рыбный "Нептун"	12	11	6.0									171	Запрыба
273	Пудинг рыбный витаминизированный	15	5	0.0	0.23	1.20							105	АтлантНИРО
274	Путассу бланшированная в масле	17	12	0.0	0.05	0.23	1.50						176	Севрыба
275	Путассу в томатном соусе	17	3	5.0									115	Азчеррыба
276	Путассу копченая в масле	22	18	0.0									250	Севрыба
277	Путассу обжаренная в томатном соусе	17	5	7.6	0.08		2.20					0.18	143	Гипрорыбфлот
278	Путасу натуральная	18	1	0.0									81	АтлантНИРО
279	Путасу натуральная с маслом	17	8	0.0									140	АтлантНИРО
280	Пыжьян в томатном соусе	14	11	3.4		0.10	1.90						169	Росрыбхоз
281	Пыжьян обжаренный в масле	19	21	0.0		0.08	1.35						265	ВНИРО
282	Рагу из дальневосточных лососевых рыб	18	11	0.0									171	Дальрыба
283	Рулеты рыбные "Льдинка"	11	14	3.0			0.80					0.01	182	АзчерНИРО
284	Рулеты рыбные "Янтарные"	11	15	3.0		0.10	0.90	0.03				0.05	191	АзчерНИРО
285	Рыба в кляре	14	26	0.0			0.50						290	АзчерНИРО
286	Рыба в кляре с гарниром	14	26	3.0			0.50	0.02				0.02	302	АзчерНИРО
287	Рыба по-керченски	14	6	0.0									110	Азчеррыба
288	Рыба по-крестьянски	13	9	3.0									145	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин	
289	Рыба рубленая в томатном соусе	7	9	6.0		0.16	1.60						0.19	133	АзчерНИРО
290	Рыбоовощная солянка	18	5	0.0										117	ВНИРО
291	Ряпушка бланшированная	10	36	0.0										364	Запрыба
292	Ряпушка обжаренная в масле	17	36	0.0		0.10	1.70							392	ВНИРО
293	Ряпушка обжаренная в томатном соусе	14	13	3.0										185	Азчеррыба
294	Ряпушка с овощным гарниром в томатном соусе	12	8	0.0										120	ВНИРО
295	Ряпушка сибирская в томатном соусе	13	6	1.6		0.05	0.89							112	Росрыбхоз
296	Ряпушка сибирская копченая в масле	17	26	0.0	0.08		1.90							302	Запрыба
297	Сазан в томатном соусе	13	10	0.0										142	ТИНРО-Центр
298	Сазан диетический с овощами	14	4	0.0	0.06	0.08	1.10							92	ТИНРО-Центр
299	Сазан диетический с овощами в томатном соусе	12	7	0.0	0.07	0.08	1.10							111	ТИНРО-Центр
300	Сайда обжаренная в томате	15	5	0.0										105	Севрыба
301	Сайра бланшированная в масле	19	18	0.0	0.06	0.32	3.66							238	ТИНРО-Центр
302	Сайра бланшированная в томатном соусе	20	12	4.0										204	Дальрыба
303	Сайра в желе	18	21	0.0										261	Дальрыба
304	Сайра копченая в масле	20	24	0.0										296	Дальрыба
305	Сайра натуральная	18	21	0.0										261	Дальрыба
306	Сайра обжаренная в масле	18	19	0.0										243	Севрыба
307	Сайра обжаренная в томатном соусе	17	18	5.5										252	Дальрыба
308	Салака бланшированная в масле	16	15	0.0				0.26	0.33					199	ВНИРО
309	Салака бланшированная в томатном соусе	17	4	3.4										118	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
310	Салака в маринаде с грибами	10	6	8.0									126	Запрыба
311	Салака копченая в масле	16	24	0.0									280	ТИНРО-Центр
312	Салака обжаренная в масле	15	30	0.0									330	Запрыба
313	Салака обжаренная в томатном соусе	12	4	1.2	0.10	1.10							89	АтлантНИРО
314	Салака обжаренная в томатном соусе с маслом	18	10	2.0									170	Запрыба
315	Салака филе малосоленая в заливке "Аромат копчения"	17	6	0.0									122	АтлантНИРО
316	Салака филе малосоленая в заливке "Аромат копчения" с добавлением масла	17	10	0.0									158	АтлантНИРО
317	Салака филе малосоленая во вкусоароматической заливке "Яблоко"	17	6	2.0									130	АтлантНИРО
318	Салака филе малосоленая во вкусоароматической заливке "Яблоко" с добавлением масла	17	12	0.0									176	АтлантНИРО
319	Салат "Деликатесный" с печенью рыб	7	29	2.0									297	Севрыба
320	Салат "Мурманский"	1	7	3.6									81	Севрыба
321	Салат дальневосточный из морской капусты	1	10	7.0	0.01	0.01	6.50						122	Югрыба
322	Салат из дальневосточных лососей и овощей	5	7	8.0									115	Дальрыба
323	Салат из краба и овощей	5	6	8.0									106	Дальрыба
324	Салат из кукумарии с морской капустой	7	8	1.0									104	Дальрыба
325	Салат из морской капусты «Приморский»	1	3	0.0	0.01	0.01	0.18	1.31					31	ТИНРО-Центр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
326	Салат из морской капусты с мясом гребешка	6	8	1.0									100	Югрыба
327	Салат из морской капусты с мясом краба	5	13	4.0									153	Дальрыба
328	Салат из океанической рыбы с морской капустой	12	17	0.0									201	Дальрыба
329	Салат мурманский из морской капусты	1	2	6.2									47	Севтехрыбпром
330	Салат осенний с рыбой	6	13	6.0	0.03	0.04	0.50	2.60				1.10	165	АтлантНИРО
331	Салат рыбный "Калининградский"	13	13	3.0		0.09	2.10	0.04					181	АтлантНИРО
332	Салат рыбный осенний	13	13	4.0		0.09	2.10	0.02				0.90	185	АтлантНИРО
333	Салат рыбный особый	15	13	2.0		0.09	2.10	0.01					185	АтлантНИРО
334	Салат рыбный пикантный	9	2	8.5									88	Севрыба
335	Салат рыбо-овощной	4	3	3.0									55	Азчеррыба
336	Салат шпротный	9	10	0.0	0.03	0.08	1.20					0.30	126	ТИНРО-Центр
337	Сардина атлантическая "Аппетитная"	16	8	0.0									136	Азчеррыба
338	Сардина атлантическая бланшированная в томатном соусе	20	13	3.5	0.05	0.19	2.50						211	Азчеррыба, Севрыба
339	Сардина атлантическая в желе	15	5	0.0		0.18	1.40						105	АзчерНИРО
340	Сардина атлантическая в масле	18	20	0.0	0.10	0.12	3.40						252	ВНИРО
341	Сардина атлантическая в масле с томатом "Пиаденни"	20	20	0.0									260	Азчеррыба
342	Сардина атлантическая в томатно-овощном соусе	15	7	5.0		0.12	1.60					0.50	143	ЮгНИРО
343	Сардина атлантическая в яблочно-томатном соусе	17	10	3.7									173	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
344	Сардина атлантическая обжаренная в томатном соусе	18	12	4.0									196	АтлантНИРО
345	Сардина атлантическая с горохом и овощами в масле	16	18	4.0									242	Азчеррыба
346	Сардина атлантическая с луковым гарниром в томатном соусе	15	12	9.0									204	Запрыба
347	Сардина атлантическая с морской капустой в масле	13	16	1.7									203	Севтехрыбпром
348	Сардина атлантическая с овощным гарниром в масле	16	13	3.9									197	Севтехрыбпром
349	Сардина атлантическая с овощным гарниром в томатном соусе	19	5	3.6	0.05	0.10	1.50	0.02				0.50	135	АтлантНИРО
350	Сардина атлантическая с рисом бланшированная в масле	14	21	0.0									245	Севрыба
351	Сардина балтийская в масле (из балтийской кильки)	16	28	0.0									316	ВНИРО
352	Сардина бланшированная в маринаде	15	4	1.9	0.07	0.12	1.60						104	АтлантНИРО
353	Сардина дальневосточная в масле	17	23	0.0									275	ВНИРО
354	Сардина из кильки каспийской в масле	16	18	0.0		0.07	3.00						226	КаспНИРХ
355	Сардина каспийская в масле	16	17	3.0									229	Каспрыбтестцентр
356	Сардина натуральная с добавлением масла	19	16	0.0									220	Азчеррыба
357	Сардина с морской капустой в томатном соусе	11	14	1.7		0.11	1.60						177	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
358	Сардина, сардинелла жареная с перловой крупой	13	17	5.0									225	Запрыба
359	Сардина, сардинелла обжаренная в маринаде	14	11	2.6									165	Запрыба
360	Сардинелла бланшированная в маринаде	15	6	1.2	0.21	0.21	1.60	0.01					119	АтлантНИРО
361	Сардинелла бланшированная в масле	22	19	0.0	0.06	0.20	3.00						259	АтлантНИРО
362	Сардинелла бланшированная в розовом соусе	15	13	8.2									210	Запрыба
363	Сардинелла бланшированная в розовом соусе с квашеной капустой	19	16	14.3									277	Запрыба
364	Сардинелла бланшированная в томатном соусе	18	6	0.0	0.21	0.21	1.60						126	АтлантНИРО
365	Сардинелла в желе	18	10	0.0									162	Азчеррыба
366	Сардинелла жареная в розовом соусе	18	16	13.2									269	Запрыба
367	Сардинелла жареная с квашеной капустой в розовом соусе	19	16	14.3									277	Запрыба
368	Сардинелла копчено-бланшированная в масле	17	20	0.0		0.15	4.40						248	АтлантНИРО
369	Сардинелла натуральная	19	10	0.0									166	Запрыба
370	Сардинелла натуральная с добавлением ароматизированного масла	17	15	0.0									203	Азчеррыба
371	Сардинелла натуральная с добавлением масла	19	18	0.0									238	Запрыба
372	Сардинелла филе-кусочки обжаренные в остром маринаде	19	5	3.8	0.05	0.10	2.50						136	АтлантНИРО
373	Сардинопс бланшированный в масле	19	19	0.0									247	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
374	Сардинопс натуральный	19	12	0.0								184	Севрыба
375	Севрюга в томатном соусе	16	12	0.0								172	АтлантНИРО
376	Севрюга натуральная	18	11	0.0	0.30	0.25	1.60					171	ТИНРО-Центр
377	Сельдь атлантическая бланшированная в горчичном соусе	15	10	0.0								150	ТИНРО-Центр
378	Сельдь атлантическая бланшированная в масле	19	20	0.0		0.10	1.60					256	Севрыба
379	Сельдь атлантическая бланшированная в томатном соусе	19	7	2.0		0.20	1.60					147	Азчеррыба, Севрыба
380	Сельдь атлантическая в томатном крем-соусе	13	10	0.0	0.42			0.03				142	ТИНРО-Центр
381	Сельдь атлантическая копченая в масле	19	14	0.0		0.16	1.70					202	Севрыба
382	Сельдь атлантическая натуральная	19	6	0.0		0.21	1.80					130	Севрыба
383	Сельдь атлантическая натуральная с добавлением масла	17	19	0.0		0.19	2.40					239	Севрыба
384	Сельдь атлантическая обжаренная в масле	15	27	0.0								303	Запрыба
385	Сельдь атлантическая обжаренная в томатном соусе	20	11	7.0								207	Запрыба
386	Сельдь атлантическая подсушенная в масле	16	23	0.0								271	Севтехрыбпром
387	Сельдь атлантическая с добавлением масла	17	19	0.0								239	Азчеррыба
388	Сельдь в томатном соусе	14	11	0.0								155	Узбекистан
389	Сельдь обжаренная в луковом маринаде	16	17	0.0	0.02	0.25	1.50	0.05				217	ТИНРО-Центр
390	Сельдь обжаренная в масле	16	34	1.0		0.15	1.50					374	Севрыба
391	Сельдь обжаренная с ароматом копчения	15	28	0.0	0.01	0.37	1.14	0.05				312	ТИНРО-Центр
392	Сельдь тихоокеанская бланшированная в масле	17	24	0.0								284	Дальрыба
393	Сельдь тихоокеанская в желе	11	12	0.0								152	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
394	Сельдь филе в томатном крем-соусе	17	15	0.0	0.03	0.05	7.30						203	ТИНРО-Центр
395	Сельдь-иваси "Ароматная"	19	17	0.0									229	Дальрыба
396	Сельдь-иваси бланшированная в масле	18	23	0.0		0.21	4.30						279	Дальрыба
397	Сельдь-иваси бланшированная в томатном соусе	21	12	7.0									220	Дальрыба
398	Сельдь-иваси в желе	17	9	0.0									149	Дальрыба
399	Сельдь-иваси в масле "Пикантная"	21	30	0.0									354	Дальрыба
400	Сельдь-иваси в томатном соусе	17	16	2.0									220	Азчеррыба
401	Сельдь-иваси копченая в масле	18	33	0.0									369	Дальрыба
402	Сельдь-иваси натуральная	20	13	0.0									197	Дальрыба
403	Сельдь-иваси обжаренная в томатном соусе	16	19	5.0									255	Дальрыба
404	Сельдь-иваси подкопченая в масле	17	28	0.0									320	Дальрыба
405	Сельдь-иваси с морской капустой в масле	14	17	2.0									217	Дальрыба
406	Сельдь-иваси с морской капустой и овощами в томатном соусе	10	7	6.9									131	Дальрыба
407	Скоблянка из кукумарии и рыбы	15	46	0.0	0.01	0.19	2.30	3.52					474	ТИНРО-Центр
408	Скумбрия атлантическая "Аппетитная"	17	7	0.0									131	Азчеррыба
409	Скумбрия атлантическая "Новинка"	18	20	0.0									252	Азчеррыба
410	Скумбрия атлантическая бланшированная в масле	13	25	0.0	0.09	0.38	3.00						277	Севрыба
411	Скумбрия атлантическая бланшированная в томатном крем-соусе	14	13	0.0									173	ТИНРО-Центр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
412	Скумбрия атлантическая в ароматизированном масле	13	25	0.0									277	Азчеррыба
413	Скумбрия атлантическая в желе	18	12	1.0	0.18	0.26	3.50	0.03					184	АтлантНИРО
414	Скумбрия атлантическая в томатном соусе	19	20	3.9	0.09	0.53	2.30						272	Севрыба
415	Скумбрия атлантическая в томатном соусе (бланшированная)	23	14	4.2		0.24	4.60						235	Азчеррыба
416	Скумбрия атлантическая закусочная (в томате)	19	12	5.2									205	Азчеррыба
417	Скумбрия атлантическая и путассу в бульоне	15	8	0.0									132	Севтехрыбпром
418	Скумбрия атлантическая копченая в масле	20	22	0.0	0.06	0.24	4.00						278	Севрыба
419	Скумбрия атлантическая натуральная	16	21	0.0		0.23	4.20						253	Севрыба
420	Скумбрия атлантическая натуральная с добавлением масла	15	26	0.0		0.13	4.40						294	АтлантНИРО
421	Скумбрия атлантическая натуральная с добавлением масла	20	14	0.0	0.06	0.26	4.90						206	Севрыба
422	Скумбрия атлантическая обжаренная в масле	15	33	0.0									357	Запрыба
423	Скумбрия атлантическая обжаренная в томатном соусе	19	20	6.1									280	Дальрыба
424	Скумбрия атлантическая с овощным гарниром в томатном соусе	9	6	3.0									102	Азчеррыба
425	Скумбрия атлантическая филе деликатесная	19	8	0.0	0.10	0.20	3.90						148	АтлантНИРО

№ п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	PP	А	Д	Е	К			β-каротин
426	Скумбрия бланшированная в розовом соусе	15	16	8.2									237	Запрыба
427	Скумбрия бланшированная в розовом соусе с квашеной капустой	18	18	14.3									291	Запрыба
428	Скумбрия в желе	19	20	0.0	0.01	0.15	2.00						256	АтлантНИРО
429	Скумбрия дальневосточная бланшированная в масле	18	16	0.0									216	Дальрыба
430	Скумбрия дальневосточная бланшированная в томатном соусе	15	12	5.5									190	Дальрыба
431	Скумбрия дальневосточная в масле	19	25	0.0									301	Азчеррыба
432	Скумбрия дальневосточная натуральная с добавлением масла	19	19	0.0									247	Дальрыба
433	Скумбрия дальневосточная обжаренная в томатном соусе	15	18	5.5									244	Дальрыба
434	Скумбрия дальневосточная с добавлением масла	18	16	0.0									216	Дальрыба
435	Скумбрия жареная в розовом соусе	18	19	13.2									296	Запрыба
436	Скумбрия жареная с квашеной капустой в розовом соусе	18	19	14.3									300	Запрыба
437	Скумбрия копчено-бланшированная в масле	18	21	0.0		0.17	3.60						261	АтлантНИРО
438	Скумбрия курильская натуральная	18	20	0.0									252	ВНИРО
439	Скумбрия натуральная с добавлением масла (экспорт)	18	18	0.0	0.02	0.16	1.10						234	АтлантНИРО
440	Скумбрия обжаренная в масле	23	24	0.0									308	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
441	Скумбрия по-керченски	8	11	1.0									135	Азчеррыба
442	Скумбрия с добавлением масла (экспортный вариант)	18	18	0.0	0.02	0.16	1.10						234	Запрыба
443	Скумбрия филе с гороховым гарниром	10	14	6.0	0.07	0.13	1.62					1.25	190	АтлантНИРО
444	Снеток обжаренный в томатном соусе	15	8	5.0									152	Запрыба
445	Солянка из мидий	8	15	11.0									211	АзчерНИРО
446	Солянка из океанических рыб измельченная	8	4	10.0									108	Запрыба
447	Солянка по-грузински из океанических рыб	7	4	2.0									72	Азчеррыба
448	Солянка рыбная "Приморская"	12	8	7.0									148	Дальрыба
449	Сом в томатном соусе (речной)	13	6	4.3	0.07	1.00							123	ВНИРО
450	Сом океанический в томатном соусе	17	4	4.1									120	Азчеррыба
451	Сосиски рыбные с гороховым гарниром	11	8	2.8	0.21	0.23	1.70						127	АзчерНИРО
452	Сосиски рыбные с капустным гарниром	7	9	3.8	0.19	1.50							124	АзчерНИРО
453	Сосиски рыбные с капустой в томатном соусе	13	4	4.4		0.90	0.03					0.22	106	АтлантНИРО
454	Сосиски рыбные с крупяным гарниром в томатном соусе	17	2	4.3	0.18	0.05	0.90	0.02				0.50	103	АтлантНИРО
455	Сосиски рыбные с морковно-луковым гарниром	7	12	4.4	0.17	0.80							154	АзчерНИРО
456	Сосиски рыбные с овощным гарниром	12	8	3.9	0.17	0.80							136	АзчерНИРО
457	Сосиски рыбные с рисовым гарниром	8	10	2.9	0.12	0.19	2.10						134	АзчерНИРО
458	Ставрида атлантическая в ароматизированном масле	18	19	0.0									243	Азчеррыба
459	Ставрида бланшированная в розовом соусе	15	9	8.2									174	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
460	Ставрида бланшированная в розовом соусе с квашеной капустой	18	11	14.3									228	Запрыба
461	Ставрида бланшированная в томатном соусе	17	5	5.0									133	Дальрыба
462	Ставрида в масле	20	23	0.0	0.05	0.17	2.10						287	Росрыбхоз
463	Ставрида в томатном соусе	22	11	0.0	0.07	0.09	1.20						187	Росрыбхоз
464	Ставрида жареная в розовом соусе	18	11	13.2									224	Запрыба
465	Ставрида жареная с квашеной капустой в розовом соусе	18	11	14.3									228	Запрыба
466	Ставрида жареная с перловой крупой	14	14	6.0									206	Запрыба
467	Ставрида натуральная с рисовым гарниром	16	21	5.0	0.05	0.12	2.50						273	Севрыба
468	Ставрида обжаренная в масле	16	27	0.0		0.12	2.90						307	ВНИРО
469	Ставрида обжаренная с овощами в розовом соусе	14	5	5.8									124	Азчеррыба
470	Ставрида океаническая "Аппетитная"	18	4	0.0									108	Азчеррыба
471	Ставрида океаническая "Ароматная"	18	8	0.0									144	Дальрыба
472	Ставрида океаническая "Новинка"	16	13	0.0									181	Азчеррыба
473	Ставрида океаническая бланшированная в масле	19	25	0.0	0.06	0.11	4.40						301	АтлантНИРО, Дальрыба
474	Ставрида океаническая бланшированная в масле с рисом	16	21	0.0									253	Севрыба
475	Ставрида океаническая в бульоне	18	5	0.0									117	Севтехрыбпром
476	Ставрида океаническая в томатном соусе	22	11	7.3	0.07	0.12	1.80						216	ВНИРО

№ п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
477	Ставрида океаническая и путассу в бульоне	17	3	0.0								95	Севтехрыбпром
478	Ставрида океаническая копченая в масле	20	18	0.0	0.12	2.20						242	АтлантНИРО
479	Ставрида океаническая копчено-бланшированная в масле	18	20	0.0	0.05	0.12	2.80					252	АтлантНИРО
480	Ставрида океаническая натуральная	19	4	0.0	0.05	0.12	3.70					112	АтлантНИРО
481	Ставрида океаническая натуральная с добавлением масла	19	7	0.0	0.07	0.15	3.00					139	Севрыба
482	Ставрида океаническая обжаренная в томатном соусе	19	8	4.5								166	Дальрыба
483	Ставрида океаническая по-керченски	15	11	0.0								159	Азчеррыба
484	Ставрида океаническая по-крымски	15	7	2.0								131	Азчеррыба
485	Ставрида океаническая с кукумарией в томатном соусе	22	8	2.3								169	Дальрыба
486	Ставрида океаническая с кукумарией и морской капустой	21	5	2.3								138	Дальрыба
487	Ставрида океаническая с луковым гарниром в томатном соусе	11	4	4.0								96	Азчеррыба
488	Ставрида океаническая с морской капустой в масле	17	9	1.7								156	Севтехрыбпром
489	Ставрида океаническая с овощным гарниром в томатном соусе	10	3	5.0								87	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					B ₁	B ₂	PP	A	Д	Е				К
490	Ставрида океаническая филе деликатесная	20	3	0.0	0.05	0.12	3.90						107	Севрыба
491	Ставрида океаническая филе натуральная	18	3	0.0	0.05	0.12	3.00						99	Севрыба
492	Ставрида океаническая филе натуральная "Экстра"	18	3	0.0	0.05	0.12	3.00						99	Севрыба
493	Ставрида океаническая филе натуральная с маслом	17	8	0.0	0.05	0.12	3.00						140	АтлантНИРО
494	Ставрида океаническая филе натуральная с маслом "Экстра"	17	8	0.0	0.05	0.12	3.00						140	АтлантНИРО
495	Ставрида подкопченная с добавлением масла	16	9	0.0									145	Азчеррыба
496	Ставрида по-керченски	13	6	1.0									110	Азчеррыба
497	Ставрида черноморская бланшированная в масле	17	16	0.0									212	Азчеррыба
498	Ставрида черноморская в томатном соусе	16	6	6.5		0.10	3.50	0.01					144	АзчерНИРО
499	Судак в томатном соусе	15	5	3.0	0.10	0.08	0.60						117	Каспрыбтестцентр
500	Судак диетический в томатном соусе	16	4	0.0	0.12	0.11	1.60						100	ТИНРО-Центр
501	Судак диетический с овощами	16	2	0.0	0.10	0.10	1.70						82	ТИНРО-Центр
502	Суп из мидий с фасолью	10	5	7.0	0.17		6.60						113	ВНИРО
503	Суп рыбный "Любительский"	14	7	0.0									119	Азчеррыба
504	Суп рыбный "Темрюкский"	14	5	3.0	0.05		0.05						113	ЮгНИРО
505	Суп рыбный рассольник	8	4	3.0									80	Азчеррыба
506	Суп рыбный с фрикадельками (из судака)	11	4	0.0		0.05	0.80						80	Каспрыбтестцентр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
507	Суп рыбный с фрикадельками (из шуки)	10	3	0.0	0.06	0.90						67	Каспрыбтестцентр
508	Суфле лососевое	15	21	0.0								249	ТИНРО-Центр
509	Сырок в томатном соусе	11	5	8.2	0.08	0.06	1.00	0.01			0.22	122	Гипрорыбфлот
510	Сырок обжаренный в масле	17	29	0.0	0.08	2.93						329	Росрыбхоз
511	Сюрприз океана	10	8	2.1								120	Дальрыба
512	Терпуг дальневосточный обжаренный с добавлением масла	17	16	0.0								212	Дальрыба
513	Тефтели в томатном соусе	11	5	4.3	0.13	0.90						106	АтлантНИРО
514	Тефтели в томатном соусе из дальневосточных рыб	12	4	0.0								84	Дальрыба
515	Тефтели из океанических рыб с добавлением пасты "Океан" в томатном соусе	10	7	6.0								127	Азчеррыба
516	Токана рыбная	11	17	5.8	0.27	1.55					0.90	220	ЮгНИРО
517	Толстолобик бланшированный в масле	17	18	0.0								230	Азчеррыба
518	Толстолобик в железирующей заливке	16	6	0.0	0.05	0.14	3.00	0.01			0.09	118	АзчерНИРО
519	Толстолобик в масле	17	23	1.8	0.18	0.05	3.80					282	ВНИРО
520	Толстолобик в томатном соусе	15	6	5.0	0.22	0.05	2.30					134	ВНИРО
521	Толстолобик с горохом в масле	13	13	5.0	0.09	1.90					0.07	189	АзчерНИРО
522	Толстолобик с овощным гарниром в томатном соусе	12	5	4.0	0.11	0.07	3.20					109	АзчерНИРО
523	Толстолобик с перловой крупой в масле	13	14	4.0	0.05	0.72	0.48					194	Росрыбхоз
524	Толстолобик с рисом в масле	10	15	7.0	0.07	3.60						203	АзчерНИРО
525	Толстолобик с рисом в томатном соусе	8	8	12.0	0.26	0.08	1.09					152	Росрыбхоз

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг							β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
526	Трепанг с морской капустой и овощами в томатном соусе	5	8	14.0									148	Дальрыба
527	Треска "Провансаль"	14	8	0.0									128	Севрыба
528	Треска бланшированная в масле	18	14	0.0									198	Севрыба
529	Треска бланшированная в томатном соусе	18	6	5.5									148	Дальрыба
530	Треска в гастрономическом соусе	16	19	0.0	0.06	0.08	0.60	0.02				0.12	235	Севрыба
531	Треска в томатном соусе	16	5	5.6									131	Севрыба
532	Треска дальневосточная бланшированная "Ароматная"	21	16	0.0									228	Дальрыба
533	Треска дальневосточная обжаренная в томатном соусе	16	5	3.6									123	Дальрыба
534	Треска копченая в масле	20	23	0.0		0.07	0.90						287	ВНИРО
535	Треска обжаренная в масле	18	17	0.0		0.08	0.60						225	Севрыба
536	Треска подкопченая в масле	19	21	0.0									265	Дальрыба
537	Треска с добавлением жира печени	14	14	0.0			0.60						182	Севрыба
538	Трубач в ароматизированном масле	18	20	2.0									260	Дальрыба
539	Трубач в масляно-томатной заливке	18	13	5.0									209	Дальрыба
540	Трубач копченый в масле	22	16	4.2									249	Дальрыба
541	Трубач натуральный	24	1	4.0									121	Дальрыба
542	Тунец бланшированный в масле	22	16	0.0									232	ВНИРО
543	Тунец натуральный	23	1	0.0									101	ВНИРО
544	Тушенка из сардины	16	21	0.0									253	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
545	Тушенка из скумбрии	15	28	0.0	0.30	0.25	4.50	0.03					312	АтлантНИРО
546	Тушенка калининградская из тунца	22	13	0.0		0.14	2.80						205	АтлантНИРО
547	Тушенка рыбная деликатесная (из трески)	9	10	0.0	0.01	0.06	0.70						126	ТИНРО-Центр
548	Тюлька в томатном соусе	9	15	3.5	0.14	0.09	1.90						185	Азчеррыба
549	Угорь в желе	13	24	0.0				0.30					268	ТИНРО-Центр
550	Угорь морской бланшированный в масле	16	7	0.0				0.20	0.28				127	ВНИРО
551	Фарш "Балтика"	14	12	6.1	0.05	0.16	1.80	0.12				0.50	188	АтлантНИРО
552	Фарш "Одесса"	16	10	5.8			0.89	0.01				0.02	177	ЮгНИРО
553	Фарш из антарктической креветки (бутербродный)	15	5	1.5		0.08	1.70	0.10				0.24	111	АтлантНИРО
554	Фарш балычный	21	10	0.0		0.23	1.27						174	Каспрыбтестцентр
555	Фарш Гурьевский	18	28	5.2	0.09		1.30						345	Каспрыбтестцентр
556	Фарш закусочный рыбный в томатном соусе	19	12	1.0									188	Дальрыба
557	Фарш китовый "Закусочный"	23	17	1.5									251	Азчеррыба
558	Фарш лососевый натуральный	19	6	0.0									130	Дальрыба
559	Фарш лососевый с крупой	17	9	5.0									169	Дальрыба
560	Фарш рыбный в томатном соусе	15	15	0.0									195	ТИНРО-Центр
561	Фарш рыбный закусочный (из ставриды)	9	5	5.0									101	Югрыба
562	Фарш рыбный закусочный в томатном соусе	19	7	6.6	0.10	0.09	1.30	0.09				0.54	165	АтлантНИРО
563	Фарш рыбный по-флотски	10	8	8.0		0.06	3.65					0.20	144	ЮгНИРО
564	Фарш сосисочный	16	8	3.2			0.30	0.06					149	АтлантНИРО
565	Филе минтая с гарниром в масле	11	28	5.0									316	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	ВИТАМИНЫ, МГ							β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
566	Филе рыбное "Любительское" в ароматизированном масле	24	14	0.0									222	Севтехрыбпром
567	Филе рыбное "Океан" бланшированное в масле	17	25	0.0	0.07	0.17	3.70						293	Севрыба
568	Филе сельди атлантической бланшированное в масле	18	22	0.0		0.14	2.50						270	Севрыба
569	Филе сельди атлантической натуральное	17	11	0.0		0.39	2.60						167	Севрыба
570	Филе сельди атлантической натуральное с добавлением ароматизированного масла (луковая приправа)	15	25	0.0		0.12	2.40						285	Севрыба
571	Филе скумбрии атлантической в желе	19	13	0.0									193	АтлантНИРО
572	Филе скумбрии атлантической натуральное	16	21	0.0	0.09	0.15	4.30						253	Севрыба
573	Филе скумбрии атлантической натуральное	17	13	0.0									185	АтлантНИРО
574	Филе скумбрии натуральное с маслом	16	20	0.0									244	АтлантНИРО
575	Филе ставриды океанической в желе деликатесное	19	3	0.0	0.05	0.12	3.90						103	АтлантНИРО
576	Филе-кусочки рыбные "Ароматные"	17	21	0.0		0.12	1.20						257	АзчерНИРО
577	Филе-кусочки рыбные "Радуга"	18	29	0.0	0.14	0.18	0.90						333	АзчерНИРО
578	Филе-кусочки рыбные "Таврия"	11	25	0.0		0.08	1.00						269	АзчерНИРО
579	Фрикадельки из океанических рыб в томатном соусе	22	2	0.0	0.06	0.10	1.90						106	Росрыбхоз
580	Фрикадельки из океанических рыб с овощным гарниром в томатном соусе	16	7	4.5	0.05	0.13	1.60	0.01				0.50	145	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
581	Фрикадельки из сиговых рыб с овощным гарниром в томатном соусе	14	6	3.5	0.08	1.40						0.39	124	Росрыбхоз
582	Фрикадельки из частиковых рыб с овощным гарниром в томатном соусе	14	6	3.6	0.07	1.40							124	ВНИРО
583	Фрикадельки с овощным гарниром в томатном соусе	22	3	0.0	0.08	1.20							115	Росрыбхоз
584	Хамса подкопченная в масле	20	26	0.0	0.36	1.50							314	АзчерНИРО
585	Хек бланшированный в масле	16	16	0.0		0.70							208	АтлантНИРО
586	Хек в томатном соусе	12	4	3.6	0.05	0.60							98	АтлантНИРО
587	Хек копченый в масле	19	19	0.0									247	Севрыба
588	Хек обжаренный в масле	16	20	0.0									244	Дальрыба
589	Хек по-эстонски	13	16	0.0									196	Запрыба
590	Хек с овощным гарниром в масле	13	14	3.0									190	Ютрыба
591	Хек с овощным гарниром в томатном соусе	17	9	5.0									169	Азчеррыба
592	Хек серебристый "Новинка"	15	9	0.0									141	Азчеррыба
593	Хек тихоокеанский бланшированный в масле	18	17	0.0									225	Дальрыба
594	Хек тихоокеанский натуральный с добавлением масла	16	8	0.0									136	Азчеррыба
595	Холодок - рыба в желе из ставриды	17	5	0.0	0.13	1.90							113	АтлантНИРО
596	Хрящи и срезки осетровых рыб	12	18	0.0	0.15	1.20							210	Каспрыбтестцентр
597	Чавыча натуральная	19	12	0.0									184	Дальрыба
598	Частик в томатном соусе	11	8	4.0									132	Узбекистан
599	Частик мелкий обжаренный в томатном соусе	17	5	5.0									133	Запрыба
600	Шпротный паштет из кильки балтийской	16	9	0.0	0.13	1.10							145	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
601	Шпроты в масле	17	32	0.0	0.10	1.00	0.14						356	ВНИРО
602	Щука в томатном соусе	16	4	4.4	0.10	0.17	2.20						118	ТИНРО-Центр
603	Щука в томатном соусе с крупяным гарниром	11	5	4.0		0.05	1.60						105	Росрыбхоз
604	Щука в томатном соусе со свеклой	17	6	3.4		0.06	2.40						136	Росрыбхоз
605	Щука обжаренная в масле	20	19	0.0			1.30						251	ВНИРО
606	Щука с маслом ароматная	16	7	0.0	0.12	0.19	2.30						127	Каспрыбтестцентр
607	Щупальца кальмара натуральные	18	1	1.8									88	Дальрыба
608	Язь в томатном соусе	16	9	2.8		0.06	1.50						156	Росрыбхоз
609	Язь в томатном соусе с крупяным гарниром	12	11	6.3		0.05	1.40						172	Росрыбхоз
610	Язь в томатном соусе со свеклой	13	9	3.7		0.09	1.40						148	Росрыбхоз
611	Язь обжаренный в масле	19	21	0.0		0.08	1.30						265	ВНИРО

ПРЕСЕРВЫ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
1	Анчоус в горчичном соусе	15	15	5.1									215	Дальрыба
2	Анчоус в томатном соусе без термической обработки	14	13	7.8									204	Дальрыба
3	Берикс копченый с добавлением масла	24	11	0.0									195	АтлантНИРО
4	Голец в томатном соусе (без термической обработки)	15	5	7.0									133	Дальрыба
5	Горбуша филе кусочки в масле	20	9	0.0				0.01	0.25	0.19	5.92		161	ВНИРО
6	Горбуша филе-ломтики слабосоленые в масле	20	18	0.0									242	Дальрыба
7	Кальмар "Ароматный"	10	7	0.0									103	ВНИРО
8	Кальмар в заливках	16	1	0.0									73	ТИНРО-Центр
9	Кальмар в маринаде с черным или красным перцем	13	3	1.0									83	Дальрыба
10	Кальмар слабосоленый в пряно-уксусной заливке	19	5	0.0				0.14	0.52				121	ВНИРО
11	Кета филе-ломтики слабосоленая в масле	22	19	0.0									259	Дальрыба
12	Кижуч слабосоленый в масле	21	19	0.0									255	Севрыба
13	Килька "Таллинская"	15	14	0.0									186	Запрыба
14	Килька балтийская малосоленая в заливке "Аромат копчения"	14	9	0.0									137	АтлантНИРО
15	Килька балтийская малосоленая в заливке "Аромат копчения" с добавлением масла	14	14	0.0									182	АтлантНИРО
16	Килька балтийская малосоленая во вкусоароматической заливке "Яблоко"	14	9	2.0									145	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
17	Килька балтийская малосоленая во вкусоароматической заливке "Яблоко" с добавлением масла	14	15	0.0								191	АтлантНИРО
18	Килька балтийская пряного или спецпосола весенне-летняя	14	8	0.0								128	ВНИРО
19	Килька балтийская пряного посола осенней заготовки	15	10	0.0								150	ВНИРО
20	Килька в маринаде с укропом и луком	13	5	1.0	0.13	0.07	0.60	1.18				101	АтлантНИРО
21	Килька каспийская	16	5	0.0		0.12						109	КаспНИРХ
22	Килька каспийская в томатно-масляном соусе	16	7	1.0								131	Каспрыбтестцентр
23	Килька каспийская в уксусно-масляной заливке	16	7	0.0								127	Каспрыбтестцентр
24	Килька каспийская обезглавленная в горчичной заливке	20	3	2.0		0.07	0.40					115	Каспрыбтестцентр
25	Килька каспийская обезглавленная в томатно-масляной заливке	21	5	2.0		0.07	0.30					137	Каспрыбтестцентр
26	Килька каспийская обезглавленная в уксусно-масляной заливке	21	5	0.0		0.07	0.40					129	Каспрыбтестцентр
27	Килька каспийская обезглавленная в уксусно-соляной заливке	20	3	0.0		0.08	0.40					107	Каспрыбтестцентр
28	Килька каспийская обезглавленная полупотрошенная	20	3	0.0		0.08	0.30					107	Каспрыбтестцентр
29	Килька каспийская пряного посола	18	12	0.0								180	АзчерНИРО
30	Килька каспийская пряного посола в уксусно-солевой заливке	17	4	0.0	0.20							104	Каспрыбтестцентр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
31	Килька ленинградская пряного посола	20	7	0.0									143	ВНИРО
32	Килька неразделанная в томатно-масляной заливке	17	6	1.0	0.08								126	Каспрыбтестцентр
33	Килька неразделанная в уксусно-масляной заливке	16	5	0.0	0.05								109	Каспрыбтестцентр
34	Килька пряного посола	18	13	0.0			0.04	0.26					189	ВНИРО
35	Килька рижская с вином	14	15	0.0									191	Запрыба
36	Килька с луком острая	17	9	3.0	0.10	0.08	0.08						161	Каспрыбтестцентр
37	Килька черноморская в ароматизированном масле	17	28	0.0									320	Азчеррыба
38	Килька черноморская в масле	17	28	0.0									320	Азчеррыба
39	Килька черноморская в острой заливке "Огонек"	13	12	0.0									160	Азчеррыба
40	Килька черноморская специального пряного посола	20	8	0.0									152	Азчеррыба
41	Клыкач филе-ломтики в оливковом масле	11	30	0.0	0.05		0.50						314	АтлантНИРО
42	Лосось балтийский филе-ломтики в масле	17	19	0.0			0.10	0.07				3.70	239	АтлантНИРО
43	Лосось балтийский филе-ломтики спецпосола	20	18	0.0			0.10	0.07				3.70	242	АтлантНИРО
44	Лосось дальневосточный филе-ломтики в масле деликатесные	25	4	0.0									136	ТИНРО-Центр
45	Макрурус копченый с добавлением масла	16	11	0.0									163	АтлантНИРО
46	Макрурус филе-кусочки с пряно-овощными добавками в масле	10	17	0.0	0.00								193	ТИНРО-Центр
47	Мидии в горчичном соусе	17	4	2.0									112	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
48	Мидии в маринадной заливке	11	3	7.0									99	Дальрыба
49	Мойва жирная (обезглавленная, филе) малосоленая в заливке "Аромат копчения"	13	7	0.0									115	АтлантНИРО
50	Мойва жирная (обезглавленная, филе) малосоленая в заливке "Аромат копчения" с добавлением масла	13	12	0.0									160	АтлантНИРО
51	Мойва жирная (обезглавленная, филе) малосоленая во вкусоароматической заливке "Яблоко"	13	7	2.0									123	АтлантНИРО
52	Мойва жирная (обезглавленная, филе) малосоленая во вкусоароматической заливке "Яблоко" с добавлением масла	13	13	0.0									169	АтлантНИРО
53	Мойва жирная пряного посола	13	4	0.0	0.30	1.80							88	Севрыба
54	Мойва жирная спецпосола	14	10	7.0	0.21	0.90							174	Севрыба
55	Мойва жирная спецпосола (дальневосточная)	16	8	0.0									136	Дальрыба
56	Мойва жирная тушка "Особая"	11	17	0.0									197	Севрыба
57	Мойва жирная тушка в ароматизированном масле	13	23	0.0									259	Севрыба
58	Мойва жирная филе малосоленая пряного посола	13	7	0.0									115	АтлантНИРО
59	Мойва жирная филе малосоленая спецпосола	13	7	1.0									119	АтлантНИРО
60	Мойва пряного посола	17	6	0.0			0.12	0.22					122	ВНИРО
61	Мойва тушка в горчичной заливке "Ароматная"	11	14	0.0									170	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
62	Мясо морского гребешка в горчичном соусе	14	6	2.0									118	Дальрыба
63	Нерка слабосоленая в масле	20	19	0.0	0.05	0.07	4.00						251	Севрыба
64	Паста килечная "Анчоусная"	10	22	0.0									238	Запрыба
65	Паста скумбриевая "Сюрприз"	13	25	0.0									277	Запрыба
66	Паштет "Виккер" из радужной форели	14	25	0.0									281	Запрыба
67	Пелядь озерная пряного посола	14	3	3.4		0.10	2.40						97	Росрыбхоз
68	Пресервы «Ламиналь» (биогель из морской капусты)	3	0	0.0		4.60							12	ТИНРО-Центр
69	Пресервы из мидий "Ахтиар"	8	2	14.5									108	Югрыба
70	Пресервы из мидий "Севастопольские"	8	2	2.0									58	Югрыба
71	Пресервы из мидий "Таврические"	7	2	0.8									49	Югрыба
72	Пресервы тихоокеанские из сельди	15	21	0.0									249	ТИНРО-Центр
73	Рапана в масле	20	10	0.0				0.20	0.48	0.61	0.13		170	ВНИРО
74	Рипус пряного посола	19	4	0.0									112	Азчеррыба
75	Руллет из сельди тихоокеанской в горчичном соусе	15	17	3.0									225	Дальрыба
76	Руллет из сельди тихоокеанской в маринаде	15	14	0.0									186	Дальрыба
77	Рыба океаническая (ставрида) в майонезном соусе	13	10	8.4	0.05	0.09	1.90	0.02					176	Севрыба
78	Рыбные палочки в майонезном соусе	8	7	10.0		0.16							135	Севрыба
79	Рыбные палочки в розовом соусе	9	15	9.0									207	Севрыба
80	Ряпушка пряного посола	11	5	0.0									89	Запрыба
81	Ряпушка специального или пряного посола	16	7	0.0									127	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
82	Сазан в острой заливке	13	8	4.8	0.11	0.22	0.91						143	Каспрыбтестцентр
83	Сайра в томатном соусе без термической обработки	20	12	4.0									204	Дальрыба
84	Сайра спецпосола	17	18	0.0		0.15	0.90						230	Дальрыба
85	Салакапряного посола	16	6	0.0					0.08				118	ВНИРО
86	Салака спецпосола	16	10	1.0		0.15	1.10						158	Севрыба
87	Салака тушка в маринаде	14	8	0.0									128	Запрыба
88	Салака филе малосоленая деликатесная в гастрономическом соусе	17	11	0.0		0.16	1.40						167	АтлантНИРО
89	Салака филе-кусочки малосоленая в майонезе	17	22	0.0									266	АтлантНИРО
90	Салака филе-кусочки малосоленая в масляно-томатной заливке	17	17	1.0									225	АтлантНИРО
91	Салака филе-кусочки малосоленая в острой заливке "Огонек"	17	6	3.0									134	АтлантНИРО
92	Салат рыбный в майонезе	9	12	8.0									176	Севрыба
93	Сардина атлантическая в томатном соусе	20	13	0.0									197	Азчеррыба
94	Сардина атлантическая в чесночной заливке	19	10	0.0									166	Азчеррыба
95	Сардина атлантическая в яблочном соусе	10	2	13.6	0.09	0.18	2.30						112	АтлантНИРО
96	Сардина атлантическая обезглавленная спецпосола	20	6	0.0		0.12	2.20						134	Севрыба
97	Сардина атлантическая пряного посола	16	9	0.0									145	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
98	Сардина атлантическая тушка "Закусочная"	14	4	0.0	0.12	0.59							92	ЮгНИРО
99	Сардина атлантическая тушка в горчичном соусе	15	3	0.0	0.09	0.62							87	ЮгНИРО
100	Сардина атлантическая тушка в майонезе	18	3	0.0	0.08	0.73							99	ЮгНИРО
101	Сардина атлантическая тушка в маринаде	14	1	0.0	0.07	0.43							65	ЮгНИРО
102	Сардина атлантическая тушка в острой заливке "Огонек"	16	2	0.0	0.08								82	ЮгНИРО
103	Сардина атлантическая тушка в укропном соусе	15	4	0.0	0.13	0.22							96	ЮгНИРО
104	Сардина в маринаде	16	4	0.0									100	Югрыба
105	Сардина в натуральном тузлуке	13	3	2.3	0.15	2.20							88	АтлантНИРО
106	Сардина филе в острой заливке "Огонек"	19	10	1.0	0.01	0.15	4.04	0.01					170	АтлантНИРО
107	Сардина филе в пряной заливке	19	10	0.0	0.01	0.15	4.04	0.01					166	АтлантНИРО
108	Сардина филе в пряно-чесночной заливке	19	10	0.0	0.01	0.15	4.04	0.01					166	АтлантНИРО
109	Сардина филе в уксусно-масляной заливке	19	19	1.0	0.01	0.15	4.04	0.01					251	АтлантНИРО
110	Сардина филе-кусочки малосоленая деликатесная в острой заливке "Огонек"	19	10	1.0	0.01	0.15	4.04	0.01					170	АтлантНИРО
111	Сардина филе-кусочки малосоленая деликатесная в уксусно-масляной заливке	19	19	0.0	0.01	0.15	4.04	0.01					247	АтлантНИРО
112	Сардина филе-кусочки малосоленая деликатесная в яблочном соусе	19	10	1.0	0.01	0.15	4.04	0.01					170	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг					β-каротин				
					В ₁	В ₂	РР	А	Д		Е			К
113	Сардинелла обезглавленная малосоленая пряного посола	19	10	0.0	0.10	0.20	2.80						166	АтлантНИРО
114	Сардинелла обезглавленная малосоленая спецпосола	19	10	0.0	0.10	0.20	2.80						166	АтлантНИРО
115	Сардинелла филе в майонезно-горчичном соусе	19	18	5.8		0.26	1.60						261	АтлантНИРО
116	Сардинелла филе малосоленая спецпосола	19	10	1.0	0.10	0.20	2.80						170	АтлантНИРО
117	Сардинелла филе-кусочки в заливке "Огонек"	21	11	3.2									196	Запрыба
118	Сардинелла филе-кусочки в маринаде по-домашнему	19	9	0.0									157	АтлантНИРО
119	Сардинелла филе-кусочки в масле	16	24	0.0									280	АтлантНИРО
120	Сардинелла филе-кусочки в натуральном тузлуке	15	7	0.0									123	Запрыба
121	Сардинелла филе-кусочки деликатесная в масле во вкусоароматической заливке "Яблоко"	19	10	0.0	0.10	0.20	2.80						166	АтлантНИРО
122	Сардинелла филе-кусочки деликатесная в масле со вкусоароматической добавкой "Яблоко", "Лимонная кожура"	15	18	0.0	0.11	0.20	2.80						222	АтлантНИРО
123	Сардинелла филе-кусочки малосоленая	15	17	1.0	0.08	0.16	2.24						217	АтлантНИРО
124	Сардинелла филе-кусочки малосоленая	20	20	0.0	0.10	0.15	2.00						260	АтлантНИРО
125	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная в гастрономическом соусе	15	15	2.0	0.80	0.16	2.20						203	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
126	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная в натуральном тузлуке	15	8	2.0	0.08	0.16	2.24						140	АтлантНИРО
127	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная в тминной заливке	15	8	3.0	0.06	0.16	2.20						144	АтлантНИРО
128	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная в укусно-масляной заливке	15	17	1.0	0.08	0.16	2.24						217	АтлантНИРО
129	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная в яблочном соусе	20	11	1.0	0.01	0.01	0.10						183	АтлантНИРО
130	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная с добавлением ароматизированного масла	17	20	0.0	0.10	0.15	2.00						248	АтлантНИРО
131	Сардинелла филе-кусочки малосоленая деликатесная спецпосола	19	10	1.0	0.10	0.20	2.80						170	АтлантНИРО
132	Сардинелла филе-ломтики подкопченная малосоленая в масле	23	21	0.0									281	АтлантНИРО
133	Сардинопс пряного посола	16	9	0.0									145	Запрыба
134	Сардины атлантические специального пряного посола	19	10	0.0									166	Запрыба
135	Сельдь азово-черноморская спецпосола (пузанок)	17	12	0.0									176	Азчеррыба
136	Сельдь атлантическая в майонезном крем-соусе	12	9	0.0	0.03		0.04						129	ТИНРО-Центр
137	Сельдь атлантическая жирная спецпосола	16	18	0.0									226	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
138	Сельдь атлантическая нежирная обезглавленная специального баночного посола	16	7	0.0	0.28	1.80							127	Севрыба
139	Сельдь атлантическая нежирная спецпосола	18	8	0.0	0.15	1.40							144	Севрыба
140	Сельдь атлантическая спецпосола	16	6	0.0									118	ТИНРО-Центр
141	Сельдь атлантическая филе кусочки в масле с грибами и овощами	10	11	0.0			0.11	0.09		0.68			139	ВНИРО
142	Сельдь атлантическая филе-кусочки в масле	15	16	0.0	0.16	1.70							204	Севрыба
143	Сельдь атлантическая филе-кусочки в укропном маринаде	11	9	0.0	0.33	1.80							125	Севрыба
144	Сельдь атлантическая филе-кусочки в уксусно-масляной заливке	14	26	0.0									290	Севрыба
145	Сельдь атлантическая филе-кусочки в уксусно-масляной заливке с луковой приправой	11	14	1.0	0.31	1.50							174	Севрыба
146	Сельдь атлантическая филе-кусочки в яблочно-лимонном соусе	11	9	2.0	0.05	0.26	1.70						133	Севрыба
147	Сельдь атлантическая филе-кусочки в яблочном соусе	14	16	3.0	0.13	1.00							212	Севрыба
148	Сельдь атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная в яблочном соусе	19	14	1.0	0.01	0.01	0.10						206	АтлантНИРО
149	Сельдь балтийская в маринаде весенне-летняя	16	3	1.1	0.08	1.08							95	АтлантНИРО
150	Сельдь балтийская в маринаде осенне-зимняя	15	16	0.0		0.81							204	АтлантНИРО
151	Сельдь балтийская филе в уксусно-масляной заливке весенне-летняя	15	7	1.1	0.05	0.83							127	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин	
152	Сельдь балтийская филе в уксусно-масляной заливке осенне-зимняя	16	8	1.5		0.09	1.09							142	АтлантНИРО
153	Сельдь балтийская филе пряная с маслом весенне-летняя	15	11	0.0		0.08	1.05							159	АтлантНИРО
154	Сельдь балтийская филе пряная с маслом осенне-зимняя	15	13	1.5	0.05		0.84							183	АтлантНИРО
155	Сельдь беломорская пряного посола	15	8	0.0										132	Севрыба
156	Сельдь беломорская тушка в различных заливках	14	12	2.4										174	Севрыба
157	Сельдь в белом соусе	11	12	0.0	0.03	0.10	1.00	0.06						152	ТИНРО-Центр
158	Сельдь в горчично-масляном соусе	20	18	0.0	0.20	0.33	2.80							242	ТИНРО-Центр
159	Сельдь в заливке "Огонек"	15	5	0.0					0.02	0.16				105	ВНИРО
160	Сельдь в лимонном соусе	15	6	0.0					0.01	0.11				114	ВНИРО
161	Сельдь в майонезе	18	9	0.0					0.02	0.27				153	ВНИРО
162	Сельдь в маринаде	17	7	0.0										131	Югрыба
163	Сельдь в соусе "Небраска"	15	6	0.0					0.02	0.22				114	ВНИРО
164	Сельдь дунайская спецпосола	21	12	0.0										192	Азчеррыба
165	Сельдь керченская слабосоленая	16	18	0.0										226	Азчеррыба
166	Сельдь кусочки в горчичном соусе	17	14	0.0										194	Югрыба
167	Сельдь кусочки в укропном соусе	17	11	0.0										167	Югрыба
168	Сельдь кусочки домашнего в маринаде	17	14	0.0										194	Югрыба
169	Сельдь сосвинская пряного посола	14	6	2.8		0.13	2.20							121	Росрыбхоз
170	Сельдь тихоокеанская в пивном соусе	15	14	3.0										198	Дальрыба
171	Сельдь тихоокеанская жирная (кусочки) в горчичном соусе	16	18	5.0										246	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат									Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг								β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
172	Сельдь тихоокеанская жирная (кусочки) в томатном соусе	15	14	8.0								218	Дальрыба
173	Сельдь тихоокеанская крупная жирная обезглавленная спецпосола	19	18	0.0								238	Дальрыба
174	Сельдь тихоокеанская крупная жирная спецпосола	19	18	0.0								238	Дальрыба
175	Сельдь тихоокеанская кусочки по-домашнему в горчичном соусе	15	16	2.0								212	Дальрыба
176	Сельдь тихоокеанская кусочки по-домашнему в маринаде	15	14	0.0								186	Дальрыба
177	Сельдь тихоокеанская мелкая жирная спецпосола (разделанная)	17	12	0.0								176	Дальрыба
178	Сельдь тихоокеанская мелкая нежирная спецпосола	18	6	0.0								126	Дальрыба
179	Сельдь тихоокеанская нежирная спецпосола	20	9	0.0								161	Дальрыба
180	Сельдь тихоокеанская специального и пряного посола жирная	19	18	0.0		0.18						238	ТИНРО-Центр
181	Сельдь тихоокеанская специального и пряного посола, нежирная	18	9	0.0		0.20						153	ТИНРО-Центр
182	Сельдь тихоокеанская филе в абрикосовом соусе	16	14	8.0								222	Дальрыба
183	Сельдь тихоокеанская филе в винно-лимонном соусе	15	14	11.0								230	Дальрыба
184	Сельдь тихоокеанская филе в яблочном соусе	15	14	11.0								230	Дальрыба
185	Сельдь тихоокеанская филе-кусочки в гастрономическом соусе	16	23	2.0								279	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
186	Сельдь тихоокеанская филе-кусочки в масле	16	31	0.0									343	Дальрыба
187	Сельдь тихоокеанская филе-кусочки в укропном соусе	15	16	2.0									212	Дальрыба
188	Сельдь филе кусочки в винной заливке	15	6	0.0				0.17	0.31	0.30			114	ВНИРО
189	Сельдь филе кусочки в горчичной заливке	15	10	0.0				0.03	1.55	1.35			150	ВНИРО
190	Сельдь филе кусочки в маринаде "по-шведски"	15	6	0.0				0.33	0.52	0.46			114	ВНИРО
191	Сельдь филе кусочки в маринаде с овощами	16	6	0.0				0.65	0.05	0.07			118	ВНИРО
192	Сельдь филе кусочки в масле со специями	17	10	0.0				0.09		0.13	0.45		158	ВНИРО
193	Сельдь филе кусочки в масле со специями "Матье"	15	11	0.0					0.08		0.51		159	ВНИРО
194	Сельдь филе кусочки в пряно-винной заливке	14	7	0.0				0.09	0.29	0.32			119	ВНИРО
195	Сельдь филе-кусочки "Атлантика"	17	6	0.0									122	Запрыба
196	Сельдь филе-кусочки в горчичном соусе	15	9	0.0									141	ВНИРО
197	Сельдь филе-кусочки в укропном соусе	14	10	0.0									146	ВНИРО
198	Сельдь филе-кусочки деликатесная в масле	12	25	0.0	0.00	0.02	1.00						273	ТИНРО-Центр
199	Сельдь филе-кусочки малосоленая в масле	12	25	0.0	0.03	0.03	1.10						273	ТИНРО-Центр
200	Сельдь-иваси в масляно-томатной заливке	17	22	3.6									280	Дальрыба
201	Сельдь-иваси крупная жирная спецпосола	18	16	0.0									216	Дальрыба
202	Сельдь-иваси крупная нежирная спецпосола	19	9	0.0									157	Дальрыба
203	Сельдь-иваси мелкая жирная обезглавленная спецпосола	19	14	0.0									202	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
204	Сельдь-иваси мелкая нежирная обезглавленная спецпосола	20	7	0.0								143	Дальрыба
205	Сельдь-иваси филе в укропном соусе	15	16	2.0								212	Дальрыба
206	Сельдь-иваси филе пряного посола	18	11	0.0								171	Дальрыба
207	Сельдь-иваси филе-кусочки в горчичном соусе	16	19	5.0								255	Дальрыба
208	Сельдь-иваси филе-кусочки в маринаде	15	15	0.0								195	Дальрыба
209	Сельдь-иваси филе-кусочки в масле	15	34	0.0								366	Дальрыба
210	Сельдь-иваси филе-кусочки в укропном масле	15	23	0.0								267	Дальрыба
211	Сельдь-иваси филе-кусочки малосоленая деликатесная в гастрономическом соусе	14	21	2.0								253	АтлантНИРО
212	Сельдь-иваси филе-кусочки малосоленая деликатесная в укропном соусе	14	17	2.0								217	АтлантНИРО
213	Сельдь-иваси филе-кусочки малосоленая деликатесная спецпосола	17	18	1.0								234	АтлантНИРО
214	Сельдь кусочки в маринаде	17	12	0.0								176	Югрыба
215	Семга филе кусочки в масле	19	29	0.0				0.03	0.10	0.33		337	ВНИРО
216	Сиг филе-кусочки	27	5	0.0								153	Запрыба
217	Сиг филе-кусочки в масле	28	8	0.0								184	Запрыба
218	Скумбрия атлантическая "Провансаль"	16	20	6.0								268	Азчеррыба
219	Скумбрия атлантическая бланшированная в горчичном крем-соусе	13	13	0.0								169	ТИНРО-Центр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержит										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	ВИТАМИНЫ, МГ									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
220	Скумбрия атлантическая бланшированная в майонезном кремо-соусе	14	13	0.0									173	ТИНРО-Центр
221	Скумбрия атлантическая в желе с майонезом	14	16	0.0									200	Запрыбтехцентр
222	Скумбрия атлантическая в укропном маринаде	13	19	0.0	0.16	0.28	3.50						223	Севрыба
223	Скумбрия атлантическая в яблочно-томатном соусе	18	12	3.9									196	Азчеррыба
224	Скумбрия атлантическая обезглавленная малосоленая	18	13	0.0	0.12	0.36	3.90						189	Севрыба
225	Скумбрия атлантическая обезглавленная малосоленая	18	11	0.0	0.12	0.36	3.50						171	Запрыба
226	Скумбрия атлантическая обезглавленная малосоленая пряного посола	18	13	0.0	0.12	0.36	3.90						189	АтлантНИРО
227	Скумбрия атлантическая обезглавленная спецпосола	16	27	0.0	0.20	0.41	2.70						307	Севрыба
228	Скумбрия атлантическая пряного посола	18	13	0.0									189	АтлантНИРО
229	Скумбрия атлантическая филе малосоленая пряного посола	18	13	0.0	0.12	0.36	3.90						189	Севрыба
230	Скумбрия атлантическая филе малосоленая спецпосола	18	13	1.0	0.12	0.36	3.90						193	Севрыба
231	Скумбрия атлантическая филе-кусочки "Закусочная"	12	11	0.0									147	Запрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
232	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в горчичном соусе	11	18	2.3	0.10	0.10	2.00						215	Севрыба
233	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в майонезе с томатным соусом "Новинка"	13	15	0.0									187	Запрыба
234	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в майонезно-горчичном соусе	15	18	0.0									222	Запрыба
235	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в маринаде	18	13	0.0									189	АтлантНИРО
236	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в острой заливке "Огонек"	14	10	0.0									146	Запрыба
237	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в пряно-пивной заливке	13	10	0.0									142	Запрыба
238	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в укропно-масляной заливке	14	20	0.0									236	Запрыба
239	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в уксусно-масляной заливке с луковой приправой	11	20	0.0	0.13	0.21	2.40						224	Севрыба
240	Скумбрия атлантическая филе-кусочки в яблочном соусе	14	11	8.0	0.10	0.14	1.10						187	Севрыба
241	Скумбрия атлантическая филе-кусочки деликатесная в масле со вкусоароматической добавкой "Яблоко", "Лимонная кожура"	16	21	0.0	0.10	0.29	3.12						253	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
242	Скумбрия атлантическая филе-кусочки деликатесная во вкусоароматической заливке "Яблоко"	18	13	0.0	0.12	0.36	3.90						189	Севрыба
243	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая в масле	22	21	0.0									277	АтлантНИРО
244	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная в гастрономическом соусе	15	17	2.0	0.10	0.29	3.12						221	АтлантНИРО
245	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная в натуральном тузлуке	14	10	2.0	0.10	0.29	3.12						154	АтлантНИРО
246	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная в тминной заливке	13	10	3.0	0.10	0.29	3.12						154	АтлантНИРО
247	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная в укусно-масляной заливке	23	13	1.0									213	Югрыба
248	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная в яблочном соусе	18	13	1.0	0.01	0.01	0.10						193	АтлантНИРО
249	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная с добавлением масла	16	21	0.0	0.10	0.29	3.12						253	Севрыба
250	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая деликатесная спецпосола	18	13	1.0	0.12	0.36	3.90						193	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
251	Скумбрия атлантическая филе-кусочки малосоленая с добавлением масла	16	21	0.0	0.10	0.29	3.12						253	АтлантНИРО
252	Скумбрия атлантическая филе-кусочки обжаренная в остром маринаде	15	10	4.3	0.10	0.15	3.40						167	АтлантНИРО
253	Скумбрия атлантическая филе-ломтики малосоленая в масле	20	30	0.0									350	АтлантНИРО
254	Скумбрия в уксусно-масляной заливке	23	13	0.0									209	Югрыба
255	Скумбрия дальневосточная в томатном соусе	17	13	3.0									197	Дальрыба
256	Скумбрия дальневосточная спецпосола	20	12	0.0									188	Дальрыба
257	Скумбрия копченая с добавлением масла	22	21	0.0									277	АтлантНИРО
258	Скумбрия курильская спецпосола	20	17	0.0									233	Дальрыба
259	Скумбрия слабосоленая (куски)	17	19	0.0				0.09	0.07	0.36			239	ВНИРО
260	Скумбрия филе в майонезном крем-соусе	15	20	0.0	0.06	0.11	2.00						240	ТИНРО-Центр
261	Скумбрия филе-кусочки в ароматизированном масле	16	22	0.0									262	Запрыба
262	Скумбрия филе-кусочки в горчичном соусе	17	14	0.0									194	Севрыба
263	Скумбрия филе-кусочки в масле	15	28	0.0	0.07	0.24	4.20						312	АтлантНИРО
264	Сом в острой заливке	12	9	3.5		0.09	1.30						143	Каспрыбтестцентр
265	Ставрида атлантическая обезглавленная баночного посола	19	5	0.0	0.05	0.15							121	Севрыба
266	Ставрида бланшированная в маринаде	16	2	1.3	0.21	0.06	2.00	0.01					87	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	ВИТАМИНЫ, МГ						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
267	Ставрида в майонезном соусе	13	18	8.0	0.05	0.09	1.90	0.02					246	Севрыба
268	Ставрида в уксусно-масляной заливке	19	5	0.0									121	Югрыба
269	Ставрида копченая с добавлением масла	22	16	0.0									232	АтлантНИРО
270	Ставрида кусочки в горчичной заливке "Горькая"	19	10	0.0									166	Югрыба
271	Ставрида кусочки в горчичном соусе	17	13	0.0									185	Югрыба
272	Ставрида кусочки в заливке "Ароматная"	19	11	0.0									175	Югрыба
273	Ставрида кусочки в укропном соусе	18	9	0.0									153	Югрыба
274	Ставрида океаническая "Новинка" филе-кусочки в майонезе с томатным соусом	15	8	3.7	0.08	0.22	2.30						147	АтлантНИРО
275	Ставрида океаническая "Провансаль"	14	10	2.0									154	Азчеррыба
276	Ставрида океаническая без головы баночного посола	19	5	0.0	0.06	0.15	3.00						121	Севрыба
277	Ставрида океаническая без головы пряная	17	12	0.0	0.22	0.22	1.00						176	Севрыба
278	Ставрида океаническая без головы спецпосола с гвоздикой	17	5	1.7	0.06	0.09	2.20						120	АтлантНИРО
279	Ставрида океаническая в желе	16	6	0.0									118	Дальрыба
280	Ставрида океаническая в желе с майонезом	16	13	0.0									181	Запрыбтехцентр
281	Ставрида океаническая в майонезно-горчичном соусе	18	11	5.4	0.20	0.13	2.30						193	АтлантНИРО
282	Ставрида океаническая в майонезном соусе	13	10	8.4	0.05	0.09	1.90	0.02				0.10	176	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
283	Ставрида океаническая в маринаде с грибами	10	7	8.0									135	Запрыба
284	Ставрида океаническая в острой заливке "Огонек"	17	4	0.0									104	Запрыба
285	Ставрида океаническая в томатном соусе (без термической обработки)	15	4	5.0									116	Дальрыба
286	Ставрида океаническая в уксусно-масляной заливке	16	16	0.0									208	Азчеррыба
287	Ставрида океаническая в яблочно-томатном соусе	15	8	6.1									156	Азчеррыба
288	Ставрида океаническая обезглавленная малосоленая пряного посола	19	5	0.0	0.06	0.09	2.20						121	АтлантНИРО
289	Ставрида океаническая обезглавленная малосоленая пряного посола	19	5	0.0	0.06	0.09	2.20						121	АтлантНИРО
290	Ставрида океаническая обезглавленная пряного посола	17	12	0.0	0.22	0.22	1.00						176	Севрыба
291	Ставрида океаническая с горохом и луком "Острая"	18	11	4.0									187	Азчеррыба
292	Ставрида океаническая с квашеной капустой в томатном соусе	13	8	6.0									148	Запрыба
293	Ставрида океаническая специального или пряного посола неразделанная	19	5	0.0									121	Азчеррыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
294	Ставрида океаническая филе деликатесная во вкусоароматической заливке "Яблоко"	19	6	0.0	0.17	0.12	1.30						130	АтлантНИРО
295	Ставрида океаническая филе малосоленая пряного посола	19	5	0.0	0.06	0.09	2.20						121	АтлантНИРО
296	Ставрида океаническая филе малосоленая пряного посола	19	5	0.0	0.06	0.09	2.20						121	АтлантНИРО
297	Ставрида океаническая филе-кусочки "Закусочная"	17	3	0.0									95	Запрыба
298	Ставрида океаническая филе-кусочки "Юбилейная"	15	16	0.7	0.12	0.14	2.80						207	АтлантНИРО
299	Ставрида океаническая филе-кусочки в ароматизированном масле	16	18	0.0									226	АтлантНИРО
300	Ставрида океаническая филе-кусочки в гастрономическом соусе	17	3	0.0									95	Азчеррыба
301	Ставрида океаническая филе-кусочки в горчичной заливке "Ароматная"	15	12	0.0									168	Запрыба
302	Ставрида океаническая филе-кусочки в горчичной заливке "Горькая"	13	10	0.0									142	Запрыба
303	Ставрида океаническая филе-кусочки в заливке "Острая"	16	4	0.0									100	Севтехрыбпром
304	Ставрида океаническая филе-кусочки в майонезе	14	17	0.0									209	Запрыба
305	Ставрида океаническая филе-кусочки в масле	15	15	0.0	0.12	0.13	2.40						195	Севрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	PP	А	Д	Е	К			β-каротин
306	Ставрида океаническая филе-кусочки в пряной заливке	19	5	0.0									121	АтлантНИРО
307	Ставрида океаническая филе-кусочки в свекольно-чесночной заливке	16	4	0.0									100	Севтехрыбпром
308	Ставрида океаническая филе-кусочки в томатной, укропной заливках	19	5	0.0									121	АтлантНИРО
309	Ставрида океаническая филе-кусочки в укропном маринаде	13	3	1.0	0.12	0.18	1.70						83	Севрыба
310	Ставрида океаническая филе-кусочки в уксусно-масляной заливке	14	7	0.0	0.16	0.07	2.00						119	Севрыба
311	Ставрида океаническая филе-кусочки в уксусно-масляной заливке с луковой приправой	14	4	7.0	0.09	0.19	1.80						120	Севрыба
312	Ставрида океаническая филе-кусочки в уксусно-масляной заливке с чесночной приправой	13	7	1.0	0.13	0.12	1.70						119	Севрыба
313	Ставрида океаническая филе-кусочки в яблочном соусе	15	4	0.0									96	Севрыба
314	Ставрида океаническая филе-кусочки деликатесная в масле со вкусоароматической добавкой "Яблоко", "Лимонная кожа"	17	15	0.0	0.15	0.18	1.20						203	АтлантНИРО
315	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая в гастрономическом соусе	17	10	2.0	0.12	0.09	0.96						166	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных		
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин	
316	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая в тминной заливке	16	3	2.0	0.12	0.09	0.96							99	АтлантНИРО
317	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая в укропном соусе	16	6	2.0	0.12	0.09	0.96							126	АтлантНИРО
318	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая в укусно-масляной заливке	16	12	1.0	0.14	0.10	1.00							176	АтлантНИРО
319	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная в натуральном тузлуке	16	3	2.0	0.14	0.10	0.10							99	АтлантНИРО
320	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная в укропном соусе	16	6	2.0	0.12	0.09	0.96							126	АтлантНИРО
321	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная в укусно-масляной заливке	16	12	1.0	0.14	0.10	1.00							176	АтлантНИРО
322	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная в яблочном соусе	17	4	1.0	0.01	0.01	0.10							108	АтлантНИРО
323	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная с добавлением ароматизированного масла	17	15	0.0	0.15	0.11	1.20							203	АтлантНИРО
324	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная с добавлением масла	17	15	0.0	0.15	0.11	1.20							203	АтлантНИРО

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
325	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная с добавлением масла	17	15	0.0	0.15	0.11	1.20						203	АтлантНИРО
326	Ставрида океаническая филе-кусочки малосоленая деликатесная спецпосола	19	4	1.0	0.17	0.12	1.30						116	АтлантНИРО
327	Ставрида океаническая филе-кусочки обжаренная в маринаде	16	6	4.1	0.15	0.09	2.70						134	АтлантНИРО
328	Ставрида океаническая филе-ломтики подкопченая малосоленая в масле	21	21	0.0									273	АтлантНИРО
329	Ставрида филе-кусочки в масле с чесноком	13	17	0.0	0.15	0.10	2.70						205	АтлантНИРО
330	Тефтели из океанических рыб в томатном соусе	16	6	6.0									142	Запрыба
331	Трубач в горчичной заливке	14	5	3.0									113	Дальрыба
332	Трубач в горчично-масляном соусе	14	15	2.0									199	Дальрыба
333	Трубач в майонезной заливке	14	10	2.0									154	Дальрыба
334	Трубач в томатном соусе	14	1	11.0									109	Дальрыба
335	Трубач в укропной заливке	14	3	5.0									103	Дальрыба
336	Тюлька бестузлучная	18	22	0.0		0.22	0.57						270	АзчерНИРО
337	Тюлька в остром соусе азовская	9	15	4.0									187	Азчеррыба
338	Тюлька маринованная с лавровым листом	19	16	0.0		0.07	0.40						220	АзчерНИРО
339	Тюлька черноморская спецпосола пряная	16	22	0.0		0.06	0.30						262	АзчерНИРО
340	Филе морского гребешка в горчичном соусе	14	6	2.0									118	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					B ₁	B ₂	PP	A	Д	Е	К			
341	Филе морского гребешка в укропном соусе	14	4	7.0									120	Дальрыба
342	Филе пикантное из ставриды атлантической	19	5	0.0									121	Азчеррыба
343	Филе форели в белом соусе	14	9	5.6									159	Югрыба
344	Филе форели в майонезном соусе	14	8	3.8									143	Югрыба
345	Филе форели в яблочном соусе	13	2	11.8									117	Югрыба
346	Филе-кусочки рыбные "Таврия"	11	10	0.0									134	Азчеррыба
347	Форель радужная филе-ломтики в масле	22	15	0.0									223	Запрыба
348	Форель радужная филе-ломтики спецпосола	22	9	0.0									169	Запрыба
349	Форель радужная филе-ломтики спецпосола	22	9	2.0	0.28		1.50						177	Севрыба
350	Форель слабосоленая в масле	19	10	1.0	0.35	0.06	1.70						170	Севрыба
351	Форель филе кусочки в масле	18	23	0.0				0.04	0.16	0.64			279	ВНИРО
352	Хамса азовская пряного спецпосола	18	22	0.0									270	ВНИРО
353	Хамса маринованная с кориандром	17	20	0.0									248	Азчеррыба
354	Хамса черноморская пряного спецпосола	21	9	0.0									165	Азчеррыба
355	Чавыча филе-ломтики слабосоленые в масле	22	23	0.0									295	Дальрыба
356	Щупальца осьминога в соусах и заливках	19	2	0.0									94	ТИНРО-Центр

СУПЫ РЫБНЫЕ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат											Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг										
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К	β-каротин			
1	Борщ рыбацкий с морской капустой из сельди-иваси	11	11	8.0										175	Дальрыба
2	Борщ рыбацкий с морской капустой из ставриды	11	3	8.0										103	Дальрыба
3	Борщ рыбный с фасолью	15	6	4.0			2.60	0.01					0.68	130	АзчерНИРО
4	Набор рыбный для ухи из трески и морского окуня	19	3	0.0	0.11	0.08	0.90							103	Севрыба
5	Набор рыбный для ухи мороженный (головы клыкача)	12	34	0.0	0.11	0.09	0.60							354	Севрыба
6	Суп рыбный	20	12	28.0										300	ВНИРО
7	Суп рыбный домашний	18	10	38.0										314	ВНИРО
8	Суп рыбный крестьянский	27	10	35.0										338	ВНИРО
9	Суп рыбный летний	19	10	40.0										326	ВНИРО
10	Суп рыбный пикантный	26	7	35.0										307	ВНИРО
11	Суп рыбный с вермишелью	25	11	24.3										296	ВНИРО
12	Суп рыбный с овощами	19	10	45.4										348	ВНИРО
13	Суп-пюре рыбный любительский	21	11	30.6										305	ВНИРО
14	Суп-пюре рыбный полевой	21	11	40.0										343	ВНИРО
15	Уха "Азовская" рыбацкая	15	3	0.0										87	Азчеррыба
16	Уха "Атлантика"	14	3	0.0										83	Азчеррыба
17	Уха "Камчатская"	19	6	0.0										130	Дальрыба
18	Уха "Каспийская"	7	3	0.0		0.15	1.00							55	Каспрыбтестцентр
19	Уха "Мурманская"	13	5	0.0										97	Севрыба
20	Уха "Полярная"	12	6	0.0										102	Севрыба
21	Уха из палтуса и трески	14	14	0.0	0.11	0.06	1.10							182	Севрыба
22	Уха камчатская из плавников с прирезями мяса	17	14	0.0										194	Дальрыба

КУЛИНАРИЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
1	Ветчина "Мурманская" из ставриды	21	9	2.5									175	Севтехрыбпром
2	Ветчина рыбная рубленая пастеризованная	18	4	0.0	0.08	0.05	2.25						108	ТИНРО-Центр
3	Джем из морской капусты "Здоровье" или "Изумрудный"	0	0	45.0									180	Дальрыба
4	Зубан печеный	23	4	0.0									128	ВНИРО
5	Икорное масло (на основе маргарина)	6	64	0.0				0.22	2.08	1.30			600	ВНИРО
6	Икорное масло (на основе сливочного масла)	10	64	0.0				0.22	2.18	1.23	0.11		616	ВНИРО
7	Икорно-креветочное масло (на основе маргарина)	9	37	0.0				0.25	1.45	0.99			369	ВНИРО
8	Икорно-креветочное масло (на основе сливочного масла)	15	37	0.0				0.25	1.49	0.95			393	ВНИРО
9	Кальмар тушеный с луком	16	6	8.0									150	Дальрыба
10	Кальмар тушеный с овощами	16	10	10.0									194	Дальрыба
11	Карась печеный	25	3	0.0									127	ВНИРО
12	Кетовое масло (на основе маргарина)	10	50	0.0				0.13	0.12	0.12	0.08		490	ВНИРО
13	Кетовое масло (на основе сливочного масла)	10	45	0.0				0.13	0.15	0.06	0.04		445	ВНИРО
14	Килька каспийская жареная	16	7	0.0									127	ВНИРО
15	Колбаса "Дальневосточная"	18	26	7.0									334	Дальрыба
16	Колбаса "Керченская"	19	21	4.0		0.16	1.90	0.03					281	АзчерНИРО
17	Колбаса "Кольская" полукопченая	15	24	4.3	0.09	0.24	2.00						293	Севрыба
18	Колбаса "Кронверкская"	23	19	2.6	0.32	0.19	3.10	0.15					273	АтлантНИРО
19	Колбаса "Особая"	18	26	7.0									334	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
20	Колбаса "Таврическая"	15	23	4.0	0.16	0.90	0.03						283	АзчерНИРО
21	Колбаса варено-копченая	28	34	3.9	0.06	0.20	3.10	0.03					434	АзчерНИРО
22	Колбаса полукопченая	30	36	3.9	0.18	2.70	0.02						460	АзчерНИРО
23	Колбаса полукопченая "Кольская"	15	24	4.3									293	Севтехрыбпром
24	Колбаса полукопченая (килька черноморская, мясо тунца)	19	25	2.0	0.13	1.40	0.05						309	АзчерНИРО
25	Колбаса полукопченая с добавлением мяса белухи «Алеутская»	16	32	0.0									352	ТИНРО-Центр
26	Колбаса полукопченая с добавлением мяса белухи «Светланская»	18	27	0.0									315	ТИНРО-Центр
27	Колбаса полукопченая с добавлением мяса моржа «Охотская»	17	26	0.0									302	ТИНРО-Центр
28	Колбаса полукопченая с добавлением мяса моржа «Сахалинская»	17	25	0.0									293	ТИНРО-Центр
29	Колбаса рыбная деликатесная острая	13	3	16.0	0.20	0.06	4.00						143	ВНИРО
30	Колбаса рыбная деликатесная острая копченая	15	14	7.0	0.12	1.20							214	ВНИРО
31	Колбаса рыбная полукопченая "Городская" (ставрида)	20	20	0.0									260	ВНИРО
32	Колбаса рыбная полукопченая "Южная" (толстолобик)	20	16	5.0									244	ВНИРО
33	Колбаса рыбная полукопченая (ставрида)	18	20	8.0									284	Югрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
34	Колбаса рыбная сырокопченая "Океан" (тунец)	30	38	0.0									462	ВНИРО
35	Колбаса рыбоясная полукопченая «Дальневосточная»	17	22	0.0									266	ТИНРО-Центр
36	Колбаса рыбоясная полукопченая «Российская»	16	31	0.0									343	ТИНРО-Центр
37	Колбаса рыбоясная полукопченая «Советская»	17	30	0.0									338	ТИНРО-Центр
38	Колбаса сырокопченая	24	41	0.0	0.17	0.12	1.30	0.01					465	Севрыба
39	Колбаски "Полярные" вареные	19	12	0.0									184	ВНИРО
40	Колбаски рыбные по-керченски	17	12	0.0		0.13	1.00						176	АзчерНИРО
41	Колбасы рыбные "Домашние"	17	16	1.9		0.06	0.71						220	АзчерНИРО
42	Колбасы рыбные "Острые"	18	10	1.9		0.08	1.21						170	АзчерНИРО
43	Колбасы рыбные севастопольские рыбацкие	17	9	1.9		0.06	0.96						157	АзчерНИРО
44	Концентрат бульонный "Рыбацкий"	21	7	7.0		0.22	0.57						175	Севрыба
45	Котлеты рыбные жареные	18	13	12.0	0.37		8.70						237	ВНИРО
46	Котлеты рыбные жареные с гарниром и соусом мороженые	8	7	0.0									95	ВНИРО
47	Крабовые палочки	10	1	0.0	0.11	0.11	0.48						49	ВНИРО
48	Крем "Загадка"	16	22	2.2	0.06	0.18	2.77						271	Росрыбхоз
49	Крем "Золотистый"	16	16	2.2	0.48		2.00						217	Росрыбхоз
50	Крем "Осень"	18	16	1.1	0.44		2.10						220	Росрыбхоз
51	Крем "Фантазия"	14	19	5.0	0.06	0.06	2.63						247	Росрыбхоз
52	Крем икорный "Фантазия"	8	36	11.0									400	АзчерНИРО
53	Кукумария с морской капустой в овощном маринаде	5	9	9.0									137	Дальрыба
54	Кукумария тушеная с луком	10	6	7.0									122	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
55	Кукумария тушеная с овощами	11	8	10.0									156	Дальрыба
56	Купаты	16	25	0.0									289	Дальрыба
57	Лещ печеный	22	4	0.0									124	ВНИРО
58	Лососевое масло (на основе маргарина)	11	50	0.0				0.09	1.07	0.08	0.37		494	ВНИРО
59	Лососевое масло (на основе сливочного масла)	11	44	0.0				0.09	1.11	0.06	0.41		440	ВНИРО
60	Маринад к рыбе	11	2	65.0									322	ВНИРО
61	Масло икорное	9	58	0.0									558	ВНИРО
62	Масло икорное креветочное	11	35	0.0									359	ВНИРО
63	Масло креветочное	7	43	0.0									415	ВНИРО
64	Масло лососевое	15	34	0.0									366	ВНИРО
65	Мойва жареная	16	9	0.0									145	ВНИРО
66	Наборы рыбные мороженые для ухи	14	13	0.0									173	Севрыба
67	Окунь морской мелкий печеный	25	10	0.0									190	ВНИРО
68	Осетровое масло (на основе маргарина)	10	66	0.0				0.26	0.48	0.47	0.09		634	ВНИРО
69	Осетровое масло (на основе сливочного масла)	10	60	0.0				0.26	0.57	0.40	0.11		580	ВНИРО
70	Палочки рыбные из трески полуфабрикат	16	1	0.0									73	ВНИРО
71	Паста икорная сазанья	30	11	0.0									219	Каспрыбтестцентр
72	Паста креветочная бутербродная	7	5	29.0									189	ВНИРО
73	Пельмени из кальмара жареные	28	14	23.0									330	Дальрыба
74	Пельмени рыбные	13	6	23.0			0.07	1.80					198	Севрыба
75	Пельмени рыбные жареные	14	2	30.0									194	Дальрыба
76	Пельмени рыбные с морской капустой	12	7	21.0									195	Севрыба
77	Пельмени рыбные с пастой "Океан"	12	6	22.0			1.30	0.02					190	Севрыба
78	Пирожки жареные	12	6	42.0									270	ВНИРО
79	Плов из кальмара	9	11	17.0									203	Дальрыба
80	Плов из мяса трубача	9	10	17.0									194	Дальрыба
81	Приправа суповая	23	1	10.0									141	Севтехрыбпром

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
82	Пудинг «Здоровье»	21	3	0.0									111	ТИНРО-Центр
83	Рыба по-домашнему в кляре	13	21	6.0									265	Дальрыба
84	Рыба фаршированная из филе окуня	16	9	0.0									145	ВНИРО
85	Рыбная масса «Нежность»	21	2	0.0									102	ТИНРО-Центр
86	Рыбное масло (на основе сливочного масла)	12	30	0.0				0.41	0.92	0.13			318	ВНИРО
87	Рыбное масло «Сюрприз» (на основе маргарина)	15	55	0.0				0.11	1.47	0.83	0.03		555	ВНИРО
88	Рыбное масло «Сюрприз» (на основе сливочного масла)	12	53	0.0				0.11	1.47	0.83	0.03		525	ВНИРО
89	Салат "Бодрость"	8	11	6.0									155	Дальрыба
90	Салат "Юбилейный"	6	8	5.0									116	Дальрыба
91	Салат из морской капусты	4	5	3.0									73	Дальрыба
92	Сардельки «Здоровье»	23	4	0.0									128	ТИНРО-Центр
93	Сардельки рыбные «Морские»	20	1	0.0									89	ТИНРО-Центр
94	Сардельки рыбные «Розовые»	20	1	0.0									89	ТИНРО-Центр
95	Сардина в горчичной заливке	14	4	3.0									104	ВНИРО
96	Селечное масло (на основе маргарина)	13	45	0.0				0.31	0.21	0.22			457	ВНИРО
97	Селечное масло (на основе сливочного масла)	12	41	0.0				0.31	0.24	0.20	0.04		417	ВНИРО
98	Сельдь рубленая "Закусочная"	12	12	0.0									156	ВНИРО
99	Скумбриевое масло (на основе маргарина)	10	55	0.0				0.22	2.21	1.34			535	ВНИРО
100	Скумбриевое масло (на основе сливочного масла)	12	50	0.0				0.22	2.33	1.31	0.09		498	ВНИРО
101	Солянка из морской капусты и кальмара	4	6	9.0									106	Дальрыба
102	Солянка из мяса трубача	7	8	3.0									112	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин		
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
103	Солянка с мясом криля и морской капустой	4	5	9.0								97	Дальрыба
104	Сосиски рыбные (ставрида, килька)	16	15	1.7	0.21	1.60	0.03					206	АзчерНИРО
105	Сосиски рыбные (ставрида, килька, пюре из красного перца)	15	12	2.1	0.13	1.80	0.03				0.60	176	АзчерНИРО
106	Спинка минтая жареная	23	7	0.0								155	ВНИРО
107	Студень рыбацкий	14	2	0.0								74	ВНИРО
108	Судак жареный	19	3	6.0								127	ВНИРО
109	Судак фаршированный	11	2	10.0								102	ВНИРО
110	Тарань печеная	17	2	9.0								122	ВНИРО
111	Треска жареная	24	9	0.0	0.05	5.80						177	Запрыба
112	Треска фаршированная	11	1	11.0								97	ВНИРО
113	Трубоч под розовым соусом	10	8	10.0								152	Дальрыба
114	Трубоч тушеный с луком	18	9	8.0								185	Дальрыба
115	Фарш балычный	21	10	0.0								174	Каспрыбтестцентр
116	Фарш минтая сурими	17	0	0.0								68	ТИНРО-Центр
117	Филе окуня жареное	15	31	0.0								339	ВНИРО
118	Филе окуня заливное	10	6	0.0								94	ВНИРО
119	Филе пикантное из ставриды	19	5	0.0	0.12	0.90						121	АзчерНИРО
120	Филе рыбное сардинеллы по-крымски	20	7	0.0	0.24	1.30						143	АзчерНИРО
121	Филе рыбное ставриды по-крымски	21	7	0.0	0.28	2.60						147	АзчерНИРО
122	Филе ставриды океанической пресованное холодного копчения	21	3	0.0	0.16	1.30						111	АзчерНИРО
123	Фрикадельки (тефтели) в белом молочном соусе	12	14	0.0	0.07	0.20	0.50	0.19				174	ТИНРО-Центр

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг						β-каротин			
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е				К
124	Фрикадельки (тефтели) рыбные в томатном соусе	16	11	0.0	0.06	0.12	0.50	0.09					163	ТИНРО-Центр
125	Фрикасе рыбное с овощами	14	8	5.0		0.08	1.40	0.01				0.14	148	АзчерНИРО
126	Фрикасе рыбное с фруктами	12	7	7.0		0.06	2.80	0.01				0.03	139	АзчерНИРО
127	Хворост креветочный хрустящий	6	20	71.0			2.20						488	АзчерНИРО
128	Хворост рыбный хрустящий	6	23	68.0		0.05	3.10						503	АзчерНИРО
129	Хлебцы рыбные	21	3	0.0		0.08	4.10						111	АзчерНИРО
130	Хлебцы рыбные "Рыбацкие"	19	3	2.0			1.40						111	АзчерНИРО
131	Чипсы "Северные" жареные	10	33	0.0									337	Севрыба
132	Чипсы с крилем жареные	5	53	38.0									649	Дальрыба
133	Чипсы с морской капустой жареные	2	56	39.0									668	Дальрыба
134	Чипсы с трубачом жареные	4	59	29.0									663	Дальрыба
135	Шницель "Нептун"	13	20	1.0									236	Дальрыба
136	Шницель рыбный	18	5	0.0	0.08	0.09	3.20						117	ТИНРО-Центр

ПРОДУКТЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			
1	"Завтрак детский"	10	5	5.0	0.15	1.40	0.03					0.70	105	АтлантНИРО
2	"Золотая рыбка"	11	5	4.0	0.10	0.80	0.03					0.80	105	АтлантНИРО
3	"Колобок"	19	13	0.0	0.11	0.18	2.80						193	ТИНРО-Центр
4	"Конек-горбунок"	9	5	5.0	0.10	0.80	0.03					0.90	101	АтлантНИРО
5	"Малышок" (консервы детского питания из судака)	10	6	4.0	0.13	0.19	1.49						110	Каспрыбтестцентр
6	"Малышок" (консервы детского питания из щуки)	10	6	4.0	0.12	0.20	1.48						110	Каспрыбтестцентр
7	Геркулес	9	5	5.0		0.80	0.02						101	АтлантНИРО
8	Детское питание (сазан, вермишель и морковь)	4	4	4.0				0.22	0.70				68	ВНИРО
9	Детское питание (сазан, кабачки и рис)	5	3	0.0			0.01	0.12	1.46	0.24			47	ВНИРО
10	Детское питание (сазан, творог и рис)	5	3	0.0			0.01	0.23	0.62				47	ВНИРО
11	Детское питание (сазан, творог и рис)	6	5	0.0						0.29			69	ВНИРО
12	Детское питание (толстолобик, вермишель и морковь)	5	4	0.0						0.52			56	ВНИРО
13	Детское питание из щуки	13	6	0.0	0.13	0.18	1.39						106	ТИНРО-Центр
14	Диетическая икра "Здоровье"	1	6	7.0									86	Дальрыба
15	Лещ в остром томатно-горчичном соусе	16	14	5.9	0.07	0.08	1.00	0.02				0.46	214	АтлантНИРО
16	Мидии с морской капустой и овощами диетические	3	5	7.2									86	Дальрыба
17	Пудинг рыбный	12	5	3.0	0.10	0.90	0.02						105	АтлантНИРО
18	Пудинг рыбный, витаминизированный для детского питания	15	5	0.0	0.26	0.24	1.20						105	АтлантНИРО
19	Путассу диетическая бланшированная с овощным гарниром в белом соусе	15	15	5.0									215	Дальрыба

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат										Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг									
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е	К			β-каротин
20	Путассу диетическая бланшированная с овощным гарниром в розовом соусе	15	4	6.1									120	Дальрыба
21	Пюре "Снежок"	10	10	0.0	0.08	0.18	1.30						130	ТИНРО-Центр
22	Пюре рыбное диетическое с экстрактом растительного сырья	11	11	0.0	0.02	0.04	1.30						143	АтлантНИРО
23	Пюре рыбное для детского питания	8	6	2.0			0.30						94	АтлантНИРО
24	Пюре рыбное с минеральной добавкой	9	7	0.0	0.01	0.03	1.10						99	АтлантНИРО
25	Пюре рыбное с рисовой мукой	12	8	0.0	0.00	0.10	0.40						120	ТИНРО-Центр
26	Пюре рыбоовощное	4	8	0.0	0.02	0.01	4.30						88	ТИНРО-Центр
27	Судак в соусе "Балтика"	14	9	5.5	0.50	0.11	1.10	0.01				0.33	159	АтлантНИРО
28	Судак в яично-масляном соусе	14	9	6.0	0.12	0.08	0.90	0.10				0.04	161	АтлантНИРО
29	Суп рыбный с фрикадельками	7	2	2.0		0.05	0.90	0.01				0.14	54	АтлантНИРО
30	Суфле рыбное	12	5	3.0		0.15	1.20	0.04				0.20	105	АтлантНИРО
31	Угорь в желе	16	19	1.1	0.06	0.19	2.90	0.72				0.01	239	АтлантНИРО

ПРОЧИЕ ПИЩЕВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

№ № п/п	Наименование продукта	100 г. продукта содержат									Калорийность, ккал	Источник данных	
		белок, г	жир, г	углеводы, г	витамины, мг								β-каротин
					В ₁	В ₂	РР	А	Д	Е			
1	Жир	0	100	0.0				31.26	4.10	19.71	2.34	900	ВНИРО
2	Жир кальмара пищевой	0	100	0.0				2.40				900	ТИНРО-Центр
3	Жир минтая	0	100	0.0				11.41	0.19	1.98	1.83	900	ВНИРО
4	Жир осетровый (из ястыков)	0	100	0.0				12.88	0.04	0.97	0.15	900	ТИНРО-Центр
5	Жир пищевой печени макруруса	0	100	0.0				45.00				900	ТИНРО-Центр
6	Жир рыбный ООО "ЛЮМИ"	0	100	0.0				27.41	1.70	4.79		900	ВНИРО
7	Жир трески	0	100	0.0				12.05	0.97	2.75	1.54	900	ВНИРО

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ СВЕДЕНИЯ
О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ
ИЗ ГИДРОБИОНТОВ**

Выпуск 1

**КАЧЕСТВО, БЕЗОПАСНОСТЬ И МЕТОДЫ АНАЛИЗА
ПРОДУКТОВ ИЗ ГИДРОБИОНТОВ**

Подписано в печать 27.12.2003 г. Формат 60 × 84¹/₈.
Печ. л. 12,0. Тираж 200 экз. Заказ №90.

Издательство ВНИРО
107140, Москва, ул. Верхняя Красносельская, 17

Тел.: (095) 264-65-33

Факс: (095) 264-91-87