

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к первому изданию	5
Предисловие ко второму изданию.....	6
Введение	7
Показатели пищевой ценности	10
Достоверность величин показателей, представленных в таблицах	12
Код представления данных по составу пищевых продуктов.....	15
Одноразовая порция продукта.....	16
Суточная потребность в пищевых веществах	19
Гигиеническая оценка технологических операций	22
Таблицы химического состава.....	23
Глава 1. Молочные продукты.....	24
1.1. Продукты, жирностью менее 1,0%	30
1.2. Продукты, жирностью 1,1–3,0%	34
1.3. Продукты, жирностью 3,1–10,0%	38
1.4. Продукты, жирностью более10,1%	44
1.5. Мороженое.....	48
1.6. Сыры.....	51
Глава 2. Яйца и яйцепродукты	57
2.1. Куриные яйца.....	58
2.2. Меланж.....	58
2.3. Белок.....	58
2.4. Желток.....	58
2.5. Перепелиные яйца.....	58
Глава 3. Мясные продукты	60
3.1. Мясо.....	64
3.2. Субпродукты.....	64
3.3. Консервы.....	66
3.4. Готовые быстрозамороженные блюда	68
3.5. Кулинарные изделия	70
3.6. Колбасные изделия.....	84
Глава 4. Рыбные продукты.....	92
4.1. Рыба	96
4.2. Печень рыб.....	114
4.3. Икра. Соленая продукция	114
4.4. Ракообразные	116
4.5. Моллюски.....	116
4.6. Млекопитающие.....	116
Глава 5. Жировые продукты.....	118
5.1. Молочный жир.....	122
5.2. Животные жиры	122
5.3. Жиры рыб.....	124
5.4. Растительные масла.....	124
5.5. Маргарины	126
5.6. Жиры кулинарные.....	126
5.7. Жиры кондитерские	128
5.8. Майонезы	128
Глава 6. Зерновые продукты.....	131
6.1. Пшеница.....	134

6.2. Хлебобулочные комбинированные изделия.....	142
6.3. Рожь.....	144
6.4. Овес.....	144
6.5. Рис.....	144
6.6. Гречиха.....	146
6.7. Ячмень.....	146
6.8. Просо.....	148
6.9. Кукуруза.....	148
Глава 7. Бобовые, орехи.....	150
7.1. Бобовые.....	152
7.2. Орехи.....	152
7.3. Семена масличные.....	152
Глава 8. Овощи, картофель и грибы.....	154
8.1. Овощи.....	156
8.2. Грибы.....	176
Глава 9. Фрукты и ягоды.....	179
9.1. Фрукты.....	182
9.2. Ягоды.....	186
9.3. Бахчевые.....	190
9.4. Варенье, джем, повидло (консервы).....	190
Глава 10. Кондитерские изделия.....	194
10.1. Сахар.....	196
10.2. Карамель.....	196
10.3. Драже.....	196
10.4. Ирис.....	196
10.5. Мармелад.....	198
10.6. Пастила и зефир.....	198
10.7. Халва.....	198
10.8. Шоколад и какао-порошок.....	198
10.9. Конфеты.....	200
10.10. Мучные кондитерские изделия.....	202
10.11. Кондитерское сырье.....	204
Глава 11. Напитки.....	208
11.1. Безалкогольные (менее 1,5% спирта).....	212
11.2. Напитки алкогольные.....	224
Глава 12. Вспомогательные пищевые вещества и улучшители вкуса.....	229
12.1. Вспомогательные пищевые вещества.....	230
12.2. Улучшители вкусовых свойств блюд (соусы).....	230
Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой кулинарной обработке.....	234
Приложение 1. Сведения о размере несъедобной части пищевых продуктов.....	241
Приложение 2. Сведения о массе пищевых продуктов в наиболее употребимых мерах объема.....	247
Приложение 3. Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов.....	250
Приложение 4. Содержание флавоноидов в растительной продукции.....	251
Приложение 5. Содержание микроэлементов (марганец, йод, селен, кобальт, хром) в основных пищевых продуктах и продовольственном сырье.....	253
Предметный указатель.....	259
Литература.....	283