**Содеожание белка в 100 г продуктов -**

* Телятина отварная – 31 г
* Свинина отварная – 23 г
* Индейка отварная – 25 г
* Куриная грудка отварная – 21 г
* Печень говяжья – 18 г
* Говядина отв – 17 г
* Сердце говяжье – 16 г
* Колбаса докторская – 13 г
* Язык говяжий – 12 г
* Икра горбуши – 31 г
* Окунь морской – 26г
* Горбуша – 21 г
* Судак – 20 г
* Треска, хек – 18 г
* Сельдь атлантическая – 17 г
* Скумбрия – 16 г
* Сыр российский – 26 г
* Творог 9% - 17 г
* Сметана, молоко, кефир – 3 г
* Какао-порошок – 24 г
* Фисташки – 20 г
* Фундук – 16 г
* Омлет – 10 г
* Фасоль – 8 г
* Гречка отварная – 4 г
* Сметана, молоко, кефир – 3 г