

Таблица 1

Таблица состава (белки, жиры, углеводы) и калорийности продуктов

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Сливки 20%	72,9	2,8	20,0	3,6	205,0
Сметана 10%	82,7	3,0	10,0	2,9	116,0
Сметана 20%	72,7	2,8	20,0	3,2	206,0
Смородина белая	86,0	0,3	0,0	8,7	39,0
Смородина красная	85,4	0,6	0,0	8,0	38,0
Смородина черная	85,0	1,0	0,0	8,0	40,0
Сом	75,0	16,8	8,5	0,0	144,0
Сосиски Молочные	60,0	12,3	25,3	0,0	277,0
Сосиски Русские	66,2	12,0	19,1	0,0	220,0
Сосиски Свиные	54,8	11,8	30,8	0,0	324,0
Соя	12,0	34,9	17,3	26,5	395,0
Ставрида	74,9	18,5	5,0	0,0	119,0
Стерлядь	74,9	17,0	6,1	0,0	320,0
Судак	78,9	19,0	0,8	0,0	83,0
Сухари пшеничные	12,0	11,2	1,4	72,4	331,0
Сухари сливочные	8,0	8,5	10,6	71,3	397,0
Сухой белок	12,1	73,3	1,8	7,0	336,0
Сухой желток	5,4	34,2	52,2	4,4	623,0
Сушки	12,0	11,0	1,3	73,0	330,0
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0,0	361,0
Сыр плавленый	55,0	24,0	13,5	0,0	226,0
Сыр пошехонский	41,0	26,0	26,5	0,0	334,0
Сыр российский	40,0	23,4	30,0	0,0	371,0
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0,0	396,0
Сырки творожные	41,0	7,1	23,0	27,5	340,0
Сырокопченая Любительская	25,2	20,9	47,8	0,0	514,0
Сырокопченая Московская	27,6	24,8	41,5	0,0	473,0
Творог жирный	64,7	14,0	18,0	1,3	226,0
Творог нежирный	77,7	18,0	0,6	1,5	86,0
Творог полужирный	71,0	16,7	9,0	1,3	156,0
Телятина	78,0	19,7	1,2	0,0	90,0
Томаты (грунт.)	93,5	0,6	0,0	4,2	19,0
Томаты (тепл.)	94,6	0,6	0,0	2,9	14,0
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	25,0	4,7	20,0	49,8	386,0
Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524,0
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0,0	35,0
Треска	80,7	17,5	0,6	0,0	75,0
Тунец	74,0	22,7	0,7	0,0	96,0
Угорь морской	77,5	19,1	1,9	0,0	94,0
Угорь	53,5	14,5	30,5	0,0	333,0
Урюк	18,0	5,0	0,0	67,5	278,0
Утка	51,5	16,5	61,2	0,0	346,0
Фасоль	14,0	22,3	1,7	54,5	309,0
Финики	20,0	2,5	0,0	72,1	281,0
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704,0

Халва	3,9	12,7	29,9	50,6	510,0
Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	54,0	516,0
Хек	79,9	16,6	2,2	0,0	86,0
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254,0
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214,0

Таблица 2

Таблица массы тела для девочек

Рост	Резко недостаточная	Выше среднего	Недостаточная	Избыточная	Ниже среднего	
Средняя						
50 см	2,6	2,8	3,0	3,4	3,6	3,8
51 см	2,8	3,0	3,2	3,6	3,8	4,0
52 см	3,0	3,2	3,3	3,8	4,1	4,3
53 см	3,1	3,4	3,5	4,1	4,3	4,5
54 см	3,3	3,5	3,7	4,3	4,6	4,8
55 см	3,4	3,6	3,9	4,5	4,9	5,1
56 см	3,6	3,9	4,1	4,9	5,2	5,5
57 см	3,8	4,2	4,4	5,2	5,6	6,0
58 см	4,0	4,4	4,7	5,5	5,9	6,4
59 см	4,3	4,7	4,9	5,8	6,3	6,8
60 см	4,5	4,9	5,3	6,1	6,6	7,2
61 см	4,8	5,2	5,5	6,5	7,0	7,6
62 см	5,1	5,5	5,8	6,8	7,4	7,9
63 см	5,4	5,8	6,2	7,2	7,7	8,3
64 см	5,7	6,1	6,5	7,5	8,1	8,7
65 см	6,0	6,4	6,8	7,8	8,4	9,0
66 см	6,3	6,6	7,1	8,1	8,7	9,3
67 см	6,6	6,9	7,4	8,4	9,0	9,6
68 см	6,8	7,2	7,6	8,7	9,3	9,9
69 см	7,1	7,4	7,9	9,0	9,6	10,2
70 см	7,4	7,7	8,2	9,2	9,9	10,5
71 см	7,5	7,9	8,4	9,5	10,2	10,8
72 см	7,8	8,2	8,7	9,7	10,4	11,0
73 см	8,0	8,4	8,9	10,0	10,7	11,2
74 см	8,3	8,7	9,2	10,2	10,9	11,4
75 см	8,5	8,9	9,4	10,5	11,2	11,6
76 см	8,8	9,1	9,6	10,7	11,3	11,7
77 см	8,9	9,2	9,7	10,9	11,5	11,8
78 см	9,0	9,3	9,9	11,1	11,6	11,9

79 см 9,1	9,5	10,0	11,2	11,7	12,0	
80 см 9,3	9,7	10,2	11,3	11,8	12,2	
81 см 9,4	9,9	10,3	11,5	12,0	12,4	
82 см 9,5	10,0	10,5	11,6	12,2	12,6	
83 см 9,7	10,2	10,6	11,8	12,4	12,8	
84 см 9,8	10,3	10,8	12,0	12,6	12,9	
85 см 10,0	10,4	10,9	12,1	12,8	13,2	
86 см 10,2	10,5	11,1	12,3	12,9	13,4	
87 см 10,4	10,7	11,3	12,6	13,2	13,6	
88 см 10,6	10,9	11,5	12,8	13,4	13,8	
89 см 10,7	11,2	11,7	13,0	13,6	14,0	
90 см 11,0	11,3	11,9	13,4	13,9	14,4	
91 см 11,2	11,5	12,1	13,5	14,1	14,6	
92 см 11,4	11,8	12,4	13,7	14,3	14,8	
93 см 11,6	12,0	12,6	13,9	14,5	15,1	
94 см 11,8	12,3	12,8	14,2	14,8	15,3	
95 см 12,1	12,5	13,1	14,4	15,1	15,6	
96 см 12,3	12,8	13,3	14,7	15,3	15,8	
97 см 12,6	13,0	13,6	15,0	15,6	16,1	
98 см 12,9	13,3	13,8	15,3	15,9	16,5	
99 см 13,1	13,5	14,1	15,5	16,3	16,9	
100 см	13,4	13,8	14,4	15,8	16,5	17,2
101 см	13,6	14,0	14,6	16,2	17,0	17,7
102 см	13,8	14,3	14,9	16,5	17,4	18,1
103 см	14,0	14,5	15,2	16,9	17,8	18,5
104 см	14,3	14,7	15,4	17,3	18,2	19,0
105 см	14,5	14,9	15,7	17,7	18,6	19,4
106 см	14,7	15,2	16,0	18,0	19,0	19,8
107 см	14,9	15,5	16,3	18,4	19,4	20,3
108 см	15,1	15,7	16,7	18,8	19,8	20,7
109 см	15,3	16,0	16,9	19,2	20,2	21,1
110 см 15,6	16,3	17,2	19,5	20,6	21,6	
111 см 15,8	16,6	17,5	19,8	21,0	22,0	
112 см 16,2	16,8	17,8	20,3	21,5	22,4	
113 см 16,4	17,2	18,2	20,6	21,9	22,8	
114 см 16,7	17,3	18,4	21,1	22,3	23,3	
115 см 17,1	17,7	18,7	21,4	22,7	23,7	

Таблица 3.

Таблица состава (белки, жиры, углеводы) и калорийности продуктов

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
---------	------------	-------------	------------	----------------	------

Краб	81,5	16,0	0,5	0,0	69,0
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0,0	134,0
Креветка	77,5	18,0	0,8	0,0	83,0
Кролик	65,3	20,7	12,9	0,0	199,0
Крупа гречневая	14,0	9,5	1,9	72,2	326,0
Крупа кукурузная	14,0	8,3	1,2	75,0	325,0
Крупа манная	14,0	11,3	0,7	73,3	326,0
Крупа овсяная	12,0	11,9	5,8	65,4	345,0
Крупа перловая	14,0	9,3	1,1	73,7	324,0
Крупа пшениая	14,0	12,0	2,9	69,3	334,0
Крупа рисовая	14,0	7,0	0,6	73,7	323,0
Крупа толокно	10,0	12,2	5,8	68,3	357,0
Крупа ячневая	14,0	10,4	1,3	71,7	322,0
Крыжовник	85,0	0,7	0,0	9,9	44,0
Курага	20,2	5,2	0,0	65,9	272,0
Курица	68,9	20,8	8,8	0,6	165,0
Лещ	77,7	17,1	4,1	0,0	105,0
Лимон	87,7	0,9	0,0	3,6	31,0
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	0,0	4,3	22,0
Лук порей	87,0	3,0	0,0	7,3	40,0
Лук репчатый	86,0	1,7	0,0	9,5	43,0
Майонез	25,0	3,1	67	2,6	627,0
Макрурус	85,0	13,2	0,8	0,0	60,0
Малина	87,0	0,8	0,0	9,0	41,0
Мандарин	88,5	0,8	0,0	8,6	38,0
Маргарин бутербродный	15,8	0,5	82	1,2	744,0
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1,0	746,0
Мармелад	21,0	0,0	0,1	77,7	296,0
Масло растительное	0,1	0,0	99,9	0,0	899,0
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748,0
Масло топленое	1,0	0,3	98,0	0,6	887,0
Мед	17,2	0,8	0,0	80,3	308,0
Миндаль	4,0	18,6	57,7	13,6	645,0
Минога	75,0	14,7	11,9	0,0	166,0
Минтай	80,1	15,9	0,7	0,0	70,0
Мойва	75,0	13,4	11,5	0,0	157,0
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83,0
Молоко сгущеное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56,0	315,0
Молоко сгущеное	74,1	7,0	7,9	9,5	135,0
Молоко сухое цельное	4,0	25,6	25,0	39,4	475,0
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58,0
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7,0	33,0
Морошка	83,3	0,8	0,0	6,8	32,0
Морская капуста	88,0	0,9	0,2	3,0	5,0
Мука пшеничная I сорта	14,0	10,6	1,3	73,2	329,0
Мука пшеничная II сорта	14,0	11,7	1,8	70,8	328,0
Мука пшеничная высшего сорта	14,0	10,3	0,9	74,2	327,0
Мука ржаная	14,0	6,9	1,1	76,9	326,0
Навага	81,1	16,1	1,0	0,0	73,0

Налим	79,3	18,8	0,6	0,0	81,0
-------	------	------	-----	-----	------