

Таблица 1

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

Продукт	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Грибы белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25,0
Грибы белые сушеные	13,0	27,6	6,8	10,0	209,0
Грибы подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31,0
Грибы подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31,0
Грибы сыроежи свежие	83,0	1,7	0,3	1,4	17,0
Грудинка сырокопченая	21,0	7,6	66,8	0,0	632,0
Груша	87,5	0,4	0,0	10,7	42,0
Груша (суш.)	24,0	2,3	0,0	62,1	246,0
Гусь	49,7	16,1	33,3	0,0	364,0
Драже фруктовое	7,0	3,7	10,2	73,1	384,0
Ежевика	88,0	2,0	0,0	5,3	33,0
Жир бараний или говяжий топленный	0,3	0,0	99,7	0,0	897,0
Зеленая фасоль (стручок)	90,0	4,0	0,0	4,3	32,0
Земляника	84,5	1,8	0,0	8,1	41,0
Зефир	20,0	0,8	0,0	78,3	299,0
Изюм кишмиш	18,0	2,3	0,0	71,2	279,0
Изюм с косточкой	19,0	1,8	0,0	70,9	276,0
Икра кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0,0	251,0
Икра лещевая пробойная	58,0	24,7	4,8	0,0	142,0
Икра минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0,0	131,0
Икра осетровая зернистая	58,0	28,9	9,7	0,0	203,0
Икра осетровая пробойная	39,5	36,0	10,2	0,0	123,0
Индейка	64,5	21,6	12,0	0,8	197,0
Инжир	83,0	0,7	0,0	13,9	56,0
Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387,0
Йогурт натуральный 1.5% жирности	88,0	5,0	1,5	3,5	51,0
Кабачки	93,0	0,6	0,3	5,7	27,0
Кальмар	80,3	18,0	0,3	0,0	75,0
Камбала	79,5	16,1	2,6	0,0	88,0
Капуста белокочанная	90,0	1,8	0,0	5,4	28,0
Капуста краснокочанная	90,0	1,8	0,0	6,1	31,0
Капуста цветная	90,9	2,5	0,0	4,9	29,0
Карамель	4,4	0,0	0,1	77,7	296,0
Карась	78,9	17,7	1,8	0,0	87,0
Карп	79,1	16,0	3,6	0,0	96,0
Картофель	76,0	2,0	0,1	19,7	83,0
Кета	71,3	22,0	5,6	0,0	138,0
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59,0
Кефир нежирный	91,4	3,0	0,1	3,8	30,0
Кизил	85,0	1,0	0,0	9,7	45,0
Клюква	89,5	0,5	0,0	4,8	28,0
Колбаса полукопченая Краковская	34,6	16,2	44,6	0,0	466,0

Колбаса полукопченая Минская	52,0	23,0	17,4	2,7	259,0
Колбаса полукопченая Полтавская	39,8	16,4	39,0	0,0	417,0
Колбаса полукопченая Украинская	44,4	16,5	34,4	0,0	376,0
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213,0
Конина	72,5	20,2	7,0	0,0	143,0
Конфеты в шоколаде	7,9	2,9	10,7	76,6	396,0
Корейка сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0,0	467,0
Корюшка	79,8	15,5	3,2	0,0	91,0

Таблица 2

Таблица роста для девочек

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего		Средний	Выше
среднего	Высокий					
Новорожденная	47,0	48,0	49,0	52,0	53,5	54,5
1 месяц	49,5	50,5	52,5	55,5	57,0	57,5
2 месяца	52,0	53,5	55,0	58,5	60,0	61,0
3 месяца	55,0	56,0	58,0	61,5	63,0	64,0
4 месяца	57,5	58,5	60,5	64,0	65,5	66,5
5 месяцев	60,0	61,0	63,0	66,5	68,0	69,0
6 месяцев	62,0	63,0	64,5	68,0	70,0	71,0
7 месяцев	63,5	64,0	66,5	70,0	71,5	72,5
8 месяцев	65,0	66,0	67,0	71,5	73,0	75,0
9 месяцев	66,5	67,5	69,5	73,0	74,5	76,0
10 месяцев	67,5	69,0	70,5	74,0	76,0	77,0
11 месяцев	69,0	70,5	71,5	75,5	77,0	78,5
12 месяцев	70,5	71,5	73,0	76,5	78,5	79,5
15 месяцев	72,0	73,5	75,0	79,0	81,0	82,5
18 месяцев	74,0	76,0	77,5	82,0	84,5	86,0
21 месяц	76,0	78,0	80,0	84,5	87,5	89,0
24 месяца	78,5	80,5	82,5	87,5	90,0	92,0
27 месяцев	81,0	83,0	85,5	90,0	93,5	94,5
30 месяцев	83,5	85,5	88,0	93,0	95,5	97,5
33 месяца	86,0	88,0	90,5	95,5	98,0	100,0
36 месяцев	88,5	91,0	93,0	98,0	101,0	103,0
3 года 6 мес	91,0	94,5	95,5	101,0	104,0	106,0
4 года	94,0	96,0	98,5	104,0	107,0	109,0
4 года 6 мес	97,0	99,5	101,5	107,0	110,5	114,5

5 лет	100,0	102,5	105,0	110,5	114,0	116,5
5 лет 6 мес	102,5	105,0	108,0	114,5	117,0	120,0
6 лет	105,5	108,0	111,0	118,0	121,0	124,5
6 лет 6 мес	108,0	110,5	114,0	121,5	124,5	127,5
7 лет	111,0	113,5	117,0	125,0	128,0	131,5
8 лет	116,5	119,5	123,0	131,0	134,5	137,5
9 лет	122,0	124,5	128,5	136,5	141,0	144,0
10 лет	127,0	130,0	134,0	142,5	146,5	150,0
11 лет	131,0	134,0	138,5	148,5	154,0	157,5
12 лет	135,0	138,5	143,0	155,0	159,5	163,5
13 лет	139,5	143,0	148,0	160,5	164,5	168,0
14 лет	144,0	147,5	152,5	164,0	168,0	170,5
15 лет	148,0	151,5	156,5	167,0	170,5	172,5
16 лет	151,5	155,0	158,5	169,0	172,0	174,0
17 лет	154,0	157,5	161,0	170,0	173,0	175,5

Таблица 3.

Таблица роста для мальчиков

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Новорожденный	48,0	49,0	50,0	53,0	54,5	55,0
1 месяц	50,5	51,5	53,0	56,5	57,5	58,5
2 месяца	53,5	54,5	56,0	59,5	61,0	62,0
3 месяца	56,0	57,0	58,5	62,5	64,0	65,5
4 месяца	58,5	59,5	61,5	65,5	67,0	68,5
5 месяцев	61,0	62,0	63,5	68,0	69,5	71,0
6 месяцев	63,0	64,0	65,5	70,0	71,5	72,0
7 месяцев	65,0	66,0	67,5	71,5	73,0	74,0
8 месяцев	66,5	67,5	69,5	73,0	74,5	75,5
9 месяцев	68,0	69,0	70,0	74,5	76,0	77,0
10 месяцев	69,0	70,0	71,5	76,0	77,5	79,0
11 месяцев	70,0	71,0	72,5	77,5	79,0	80,5
12 месяцев	71,0	72,0	74,0	78,5	80,5	81,5
15 месяцев	73,0	74,5	76,0	81,5	85,0	86,5
18 месяцев	75,0	76,5	78,5	83,5	86,5	88,0
21 месяц	77,0	78,5	81,0	87,5	88,0	91,0
24 месяца	79,5	81,0	83,0	88,5	92,0	94,0
27 месяцев	81,5	83,0	85,5	92,0	94,5	96,5

30 месяцев	83,5	85,0	87,5	95,0	97,0	99,0
33 месяца	86,0	87,5	90,0	97,5	99,5	101,5
36 месяцев	88,0	89,5	92,0	99,5	102,0	104,0
3 года 6 мес	90,5	92,0	95,0	102,5	105,0	107,0
4 года	93,0	95,5	98,5	105,5	108,0	110,0
4 года 6 мес	96,5	98,5	101,0	108,5	111,0	113,5
5 лет	98,5	101,5	105,0	112,0	114,5	117,0
5 лет 6 мес	102,5	104,5	108,0	115,0	118,0	120,0
6 лет	105,5	108,0	111,0	119,0	121,5	123,5
6 лет 6 мес	108,5	111,0	114,0	122,0	124,5	126,5
7 лет	110,5	114,0	117,0	125,0	128,0	130,0
8 лет	116,5	119,0	122,0	131,5	134,5	136,5
9 лет	121,5	124,5	127,5	136,5	145,0	147,5
10 лет	126,5	129,0	133,0	142,0	146,0	149,0
11 лет	131,0	134,0	138,0	148,5	153,0	155,0
12 лет	136,0	139,0	142,5	155,0	159,5	162,5
13 лет	140,0	143,5	147,5	160,5	166,0	169,5
14 лет	145,0	148,5	152,5	166,5	172,0	176,0
15 лет	149,0	153,0	158,0	172,0	178,0	181,0
16 лет	154,0	158,0	162,0	177,5	182,0	185,0
17 лет	159,5	163,0	168,0	180,0	185,0	188,0