

## Таблица для расчета калорийности и химического состава пищевых продуктов

### овощи, плоды, соки арбуз

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	-	0,23	1,0	0,1	0,1	-	0	0,18
10	0,02	-	0,46	2,0	0,3	0,2	-	0	0,36
20	0,04	-	0,92	4,0	0,6	0,4	-	0	0,72
30	0,06	-	1,38	6,0	0,9	0,6	-	0	1,08
40	0,08	-	1,84	8,0	1,2	0,8	-	0	1,44
50	0,10	-	2,30	10,0	1,5	1,0	-	0	1,80
60	0,12	-	2,76	12,0	1,8	1,2	-	0	2,16
70	0,14	-	3,22	14,0	2,1	1,4	-	0	2,52
80	0,16	-	3,68	16,0	2,4	1,6	-	0	2,88
90	0,18	-	4,14	18,0	2,7	1,8	-	0	3,24
100	0,20	-	4,60	20,0	3,0	2,0	-	0	3,60

### Баклажаны

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,20	1,0	0,7	1,6	-	0,001	0,71
10	0,08	-	0,41	2,0	1,4	3,2	-	0,002	1,42
20	0,16	-	0,82	4,0	2,8	6,4	-	0,004	2,84
30	0,24	-	1,23	6,0	4,2	9,6	-	0,006	4,26
40	0,32	-	1,64	8,0	5,6	12,8	-	0,008	5,68
50	0,40	-	2,05	10,0	7,0	16,0	-	0,010	7,10
60	0,48	-	2,46	12,0	8,4	19,2	-	0,012	8,52
70	0,56	-	2,87	14,0	9,8	22,4	-	0,014	9,94
80	0,64	-	3,28	16,0	11,2	25,6	-	0,016	11,36
90	0,72	-	3,69	18,0	12,6	28,8	-	0,018	12,78
100	0,80	-	4,10	20,0	14,0	32,0	-	0,020	14,20

### Горошек зеленый

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,21	-	0,63	3,4	1,3	6,1	-	0,050	1,25
10	0,42	-	1,27	6,9	2,6	12,2	-	0,100	2,50
20	0,84	-	2,54	13,8	5,2	24,4	-	0,200	5,00
30	1,26	-	3,81	20,7	7,8	36,6	-	0,300	7,50
40	1,68	-	5,08	27,6	10,4	48,8	-	0,400	10,00
50	2,10	-	6,35	34,5	13,0	61,0	-	0,500	12,50
60	2,52	-	7,62	41,4	15,6	73,2	-	0,600	15,00
70	2,94	-	8,89	48,3	18,2	85,4	-	0,700	17,50
80	3,36	-	10,16	55,2	20,8	97,6	-	0,800	20,00
90	3,78	-	11,43	62,1	23,4	109,8	-	0,900	22,50
100	4,20	-	12,70	69,0	26,0	122,0	-	1,000	25,00

## кабачки

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	-	0,12	0,5	0,50	0,4	-	0	0,50
10	0,03	-	0,24	1,1	1,0	0,8	-	0	1,00
20	0,06	-	0,48	2,2	2,0	1,6	-	0	2,00
30	0,09	-	0,72	3,3	3,0	2,4	-	0	3,00
40	0,12	-	0,96	4,4	4,0	3,2	-	0	4,00
50	0,15	-	1,20	5,5	5,0	4,0	-	0	5,00
60	0,18	-	1,44	6,6	6,0	4,8	-	0	6,00
70	0,21	-	1,68	7,7	7,0	5,6	-	0	7,00
80	0,24	-	1,92	8,8	8,0	6,4	-	0	8,00
90	0,27	-	2,16	9,9	9,0	7,2	-	0	9,00
100	0,30	-	2,40	10,0	10,0	8,0	-	0	10,00

## Капуста белокочанная

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,06	-	0,20	1,1	1,90	1,25	-	следы	1,20
10	0,12	-	0,41	2,2	3,8	2,5	-	*	2,40
20	0,24	-	0,82	4,4	7,6	5,0	-	*	4,80
30	0,36	-	1,23	6,6	11,4	7,5	-	*	7,20
40	0,48	-	1,64	8,8	15,2	10,0	-	*	9,60
50	0,60	-	2,05	11,0	19,0	12,5	-	*	12,00
60	0,72	-	2,46	13,2	22,8	15,0	-	*	14,40
70	0,84	-	2,87	15,4	26,6	17,5	-	*	16,80
80	0,96	-	3,28	17,6	30,4	20,0	-	*	19,20
90	1,08	-	3,69	19,8	34,2	22,5	-	*	21,60
100	1,20	-	4,10	22,0	38,0	25,0	-	*	24,00

## Капуста белокочанная квашенная

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,03	-	0,16	0,8	1,8	1,2	-	-	0,70
10	0,07	-	0,32	1,6	3,6	2,4	-	-	1,40
20	0,14	-	0,64	3,2	7,2	4,8	-	-	2,80
30	0,21	-	0,96	4,8	10,8	7,2	-	-	4,20
40	0,28	-	1,28	5,4	14,4	9,6	-	-	5,60
50	0,35	-	1,60	8,0	18,0	12,0	-	-	7,00
60	0,42	-	1,92	9,6	21,6	14,4	-	-	8,40
70	1,49	-	2,24	11,2	25,2	16,8	-	-	9,80
80	0,56	-	2,56	12,8	28,8	19,2	-	-	11,20
90	0,63	-	2,88	14,4	32,4	21,6	-	-	12,60
100	0,70	-	3,20	16,0	36,0	24,0	-	-	14,00

## Крупа перловая

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,37	0,05	3,46	16,2	2,0	11,6	-	0	0
10	0,75	0,11	6,92	32,5	4,1	23,2	-	0	0
20	1,50	0,22	13,84	65,2	8,2	46,4	-	0	0
30	2,25	0,33	20,76	97,5	12,3	69,6	-	0	0
40	3,00	0,44	27,68	130,0	16,4	92,8	-	0	0
50	3,75	0,55	34,60	162,5	20,5	116,0	-	0	0
60	4,50	0,66	41,52	195,0	24,6	139,2	-	0	0
70	5,25	0,77	48,44	227,5	28,7	162,4	-	0	0
80	6,00	0,88	55,36	260,0	32,8	185,6	-	0	0
90	6,75	0,99	62,28	292,5	36,9	208,8	-	0	0
100	7,50	1,10	69,20	325,0	41,0	232,0	-	0	0

## Крупа пшенная

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,50	0,11	3,27	16,5	1,50	9,3	-	-	-
10	1,00	0,22	6,54	33,0	3,0	18,6	-	-	-
20	2,00	0,44	13,08	66,0	6,0	37,2	-	-	-
30	3,00	0,66	19,62	99,0	9,0	55,8	-	-	-
40	4,00	0,88	26,16	132,0	12,0	74,4	-	-	-
50	5,00	1,10	32,70	165,0	15,0	93,0	-	-	-
60	6,00	1,32	39,24	198,0	18,0	111,6	-	-	-
70	7,00	1,54	45,78	231,0	21,0	130,2	-	-	-
80	8,00	1,76	52,32	264,0	24,0	148,8	-	-	-
90	9,00	1,98	58,86	297,0	27,0	167,4	-	-	-
100	10,00	2,20	65,40	330,0	30,0	186,0	-	-	-

## Рис

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,31	0,04	3,55	16,3	1,5	5,1	-	0	0
10	0,63	0,09	7,11	32,6	2,9	10,2	-	0	0
20	1,26	0,18	14,22	65,2	5,8	20,4	-	0	0
30	1,89	0,27	21,33	97,8	8,7	30,6	-	0	0
40	2,52	0,36	28,44	130,4	11,6	40,8	-	0	0
50	3,15	0,45	35,55	163,0	14,5	51,0	-	0	0
60	3,78	0,54	42,66	195,6	17,4	61,2	-	0	0
70	4,41	0,63	49,77	228,2	20,3	71,4	-	0	0
80	5,04	0,72	56,88	260,8	23,2	81,6	-	0	0
90	5,67	0,81	63,99	293,4	26,1	91,8	-	0	0
100	6,30	0,90	71,10	326,0	29,0	102,0	-	0	0

## Макаронные изделия

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,46	0,04	3,54	16,8	1,7	4,8	-	0	0
10	0,93	0,08	7,09	33,6	3,4	9,7	-	0	0
20	1,86	0,16	14,18	67,2	6,8	19,4	-	0	0
30	2,79	0,24	21,27	100,8	10,2	29,1	-	0	0
40	3,72	0,32	28,36	134,4	13,6	38,8	-	0	0
50	4,65	0,40	35,45	168,0	17,0	48,5	-	0	0
60	5,58	0,48	42,54	201,6	20,4	58,2	-	0	0
70	6,51	0,56	49,63	235,2	23,8	67,9	-	0	0
80	7,44	0,64	56,72	268,8	27,2	77,6	-	0	0
90	8,37	0,72	63,81	302,4	30,6	87,3	-	0	0
100	9,30	0,80	70,90	336,0	34,0	97,0	-	0	0

## Хлеб пшеничный (из муки 2 сорта)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,35	0,05	2,32	11,4	1,4	8,2	-	-	-
10	0,71	0,11	4,64	22,9	2,8	16,4	-	-	-
20	1,42	0,22	9,28	45,8	5,6	32,8	-	-	-
30	2,13	0,33	13,92	68,7	8,4	49,2	-	-	-
40	2,84	0,44	18,56	91,6	11,2	65,6	-	-	-
50	3,55	0,55	23,20	114,5	14,0	82,0	-	-	-
60	4,26	0,66	27,84	137,4	16,8	98,4	-	-	-
70	4,97	0,77	32,48	160,3	19,6	114,8	-	-	-
80	5,68	0,88	37,12	183,2	22,4	131,2	-	-	-
90	6,39	0,99	41,76	206,1	25,2	147,6	-	-	-
100	7,10	1,10	46,40	229,0	28,0	164,0	-	-	-

## Крупа овсяная

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,54	0,30	3,05	17,5	3,7	16,1	-	0	-
10	1,08	0,60	6,11	35,1	7,4	32,2	-	0	-
20	2,16	1,20	12,22	70,2	14,8	64,4	-	0	-
30	3,24	1,80	18,33	105,3	22,2	96,6	-	0	-
40	4,32	2,40	24,44	140,4	29,6	128,8	-	0	-
50	5,40	3,00	30,55	175,5	37,0	161,0	-	0	-
60	6,48	3,60	36,66	210,6	44,4	193,2	-	0	-
70	7,56	4,20	42,77	245,7	51,8	225,4	-	0	-
80	8,64	4,80	48,88	280,8	59,2	257,6	-	0	-
90	9,72	5,40	54,99	315,9	66,6	289,8	-	0	-
100	10,80	6,00	61,10	351,0	74,0	322,0	-	0	-

## Капуста цветная

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,06	-	0,14	0,8	0,8	1,5	-	0,001	2,10
10	0,13	-	0,28	1,7	1,6	3,1	-	0,003	4,20
20	0,26	-	0,56	3,4	3,2	6,2	-	0,006	8,40
30	0,39	-	0,84	5,1	4,8	9,3	-	0,009	12,60
40	0,52	-	1,12	6,8	6,4	12,4	-	0,012	16,80
50	0,65	-	1,40	8,5	8,0	15,50	-	0,015	21,00
60	0,78	-	1,68	10,2	9,6	18,6	-	0,018	25,20
70	0,91	-	1,96	11,9	11,2	21,7	-	0,021	29,40
80	1,04	-	2,24	13,6	12,8	24,8	-	0,024	33,60
90	1,17	-	2,52	15,3	14,4	27,9	-	0,027	37,80
100	1,30	-	2,80	17,0	16,0	31,0	-	0,030	42,00

## Картофель молодой (до первого сентября)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,07	-	0,85	3,7	0,4	1,9	-	следы	0,37
10	0,14	-	1,70	7,5	0,8	3,8	-	*	0,75
20	0,28	-	3,40	15,0	1,6	7,6	-	*	1,50
30	0,42	-	5,10	22,5	2,4	11,4	-	*	2,25
40	0,56	-	6,80	30,0	3,2	15,2	-	*	3,00
50	0,70	-	8,50	37,50	4,0	19,0	-	*	3,75
60	0,84	-	10,20	45,0	4,8	22,8	-	*	4,50
70	0,98	-	11,90	52,5	5,6	26,6	-	*	5,25
80	1,12	-	13,60	60,0	6,4	30,4	-	*	6,00
90	1,26	-	15,30	67,5	7,2	34,2	-	*	6,75
100	1,40	-	17,00	75,0	8,0	38,0	-	*	7,50

## Картофель(с первого сентября до первого января)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,06	-	0,75	3,3	0,4	1,9	-	-	0,37
10	0,13	-	1,51	6,7	0,8	3,8	-	-	0,75
20	0,26	-	3,02	13,4	1,6	7,6	-	-	1,50
30	0,39	-	4,53	20,1	2,4	11,4	-	-	2,25
40	0,52	-	6,04	26,8	3,2	15,2	-	-	3,00
50	0,65	-	7,55	33,5	4,0	19,0	-	-	3,75
60	0,78	-	9,06	40,2	4,8	22,8	-	-	4,50
70	0,91	-	10,57	46,9	5,6	26,6	-	-	5,25
80	1,04	-	12,08	53,6	6,4	30,4	-	-	6,00
90	1,17	-	13,59	60,3	7,2	34,2	-	-	6,75
100	1,30	-	15,10	67,0	8,0	38,0	-	-	7,50

### Картофель ( с первого января до первого марта)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,06	-	0,70	3,1	0,4	1,9	-	-	0,37
10	0,12	-	1,40	6,2	0,8	3,8	-	-	0,75
20	0,24	-	2,80	12,4	1,6	7,6	-	-	1,50
30	0,36	-	4,20	18,6	2,4	11,4	-	-	2,25
40	0,48	-	5,60	24,8	3,2	15,2	-	-	3,00
50	0,60	-	7,00	31,0	4,0	19,0	-	-	3,75
60	0,72	-	8,40	37,2	4,8	22,8	-	-	4,50
70	0,84	-	9,80	43,4	5,6	26,6	-	-	5,25
80	0,96	-	11,20	49,6	6,4	30,4	-	-	6,00
90	1,08	-	12,60	55,8	7,2	34,2	-	-	6,75
100	1,20	-	14,00	62,0	8,0	38,0	-	-	7,50

### Картофель (с первого марта)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,05	-	0,60	2,6	0,4	1,9	-	-	0,37
10	0,10	-	1,20	5,3	0,8	3,8	-	-	0,75
20	0,20	-	2,40	10,6	1,6	7,6	-	-	1,50
30	0,30	-	3,60	15,9	2,4	11,4	-	-	2,25
40	0,40	-	4,80	21,2	3,2	15,2	-	-	3,00
50	0,50	-	6,00	26,5	4,0	19,0	-	-	3,75
60	0,60	-	7,20	31,8	4,8	22,8	-	-	4,50
70	0,70	-	8,40	37,1	5,6	26,6	-	-	5,25
80	0,80	-	9,60	42,4	6,4	30,4	-	-	6,00
90	0,90	-	10,80	47,7	7,2	34,2	-	-	6,75
100	1,00	-	12,00	53,0	8,0	38,0	-	-	7,50

### Лук зеленый (перо)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,16	0,8	3,2	2,7	-	0,240	2,4
10	0,08	-	0,33	1,7	6,4	5,3	-	0,480	4,8
20	0,16	-	0,66	3,4	12,8	10,6	-	0,960	9,6
30	0,24	-	0,99	5,1	19,2	15,9	-	1,440	14,4
40	0,32	-	1,32	6,8	25,6	21,2	-	1,920	19,2
50	0,40	-	1,65	8,5	32,0	26,5	-	2,400	24,0
60	0,48	-	1,98	10,2	38,4	31,8	-	2,880	28,8
70	0,56	-	2,31	11,9	44,8	37,1	-	3,360	33,6
80	0,64	-	2,64	13,6	51,2	42,4	-	3,840	38,4
90	0,72	-	2,97	15,3	57,6	47,7	-	4,320	43,2
100	0,80	-	3,30	17,0	64,0	53,0	-	4,800	48,0

### Лук (репчатый)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,11	-	0,38	2,0	1,7	3,2	-	0,001	0,42
10	0,23	-	0,77	4,1	3,5	6,3	-	0,002	0,84
20	0,46	-	1,54	8,2	7,0	12,7	-	0,004	1,68
30	0,69	-	2,31	12,3	10,5	19,0	-	0,006	2,52
40	0,92	-	3,08	16,4	14,0	25,3	-	0,008	3,36
50	1,15	-	3,85	20,5	17,5	31,7	-	0,010	4,20
60	1,38	-	4,62	24,6	21,0	38,0	-	0,012	5,04
70	1,61	-	5,39	28,7	24,5	44,4	-	0,014	5,88
80	1,84	-	6,16	32,8	28,0	50,7	-	0,016	6,72
90	2,07	-	6,93	36,9	31,5	57,0	-	0,018	7,56
100	2,30	-	7,70	41,0	35,0	63,4	-	0,020	8,40

### морковь (до первого января)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,05	-	0,30	1,4	1,7	1,5	-	0,360	0,20
10	0,10	-	0,61	2,9	3,4	3,1	-	0,720	0,40
20	0,20	-	1,22	5,8	6,8	6,2	-	1,440	0,80
30	0,30	-	1,83	8,7	10,2	9,3	-	2,160	1,20
40	0,40	-	2,44	11,6	13,6	12,4	-	2,880	1,60
50	0,50	-	3,05	14,5	17,0	15,5	-	3,600	2,00
60	0,60	-	3,66	17,4	20,4	18,6	-	4,320	2,40
70	0,70	-	4,27	20,3	23,8	21,7	-	5,040	2,80
80	0,80	-	4,88	23,2	27,2	24,8	-	5,760	3,20
90	0,90	-	5,49	26,1	30,6	27,9	-	6,480	3,60
100	1,00	-	6,10	29,0	34,0	31,0	-	7,200	4,00

### Морковь (с первого января)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,28	1,3	1,7	1,5	-	0,360	0,20
10	0,09	-	0,57	2,7	3,4	3,1	-	0,720	0,40
20	0,18	-	1,14	5,4	6,8	6,2	-	1,440	0,80
30	0,27	-	1,71	8,1	10,2	9,3	-	2,160	1,20
40	0,36	-	2,28	10,8	13,6	12,4	-	2,880	1,60
50	0,45	-	2,85	13,5	17,0	15,5	-	3,600	2,00
60	0,54	-	3,42	16,2	20,4	18,6	-	4,320	2,40
70	0,63	-	3,99	18,9	23,8	21,7	-	5,040	2,80
80	0,72	-	4,56	21,6	27,2	24,8	-	5,760	3,20
90	0,81	-	5,13	24,3	30,6	27,9	-	6,480	3,60
100	0,90	-	5,70	27,0	34,0	31,0	-	7,200	4,00

## Огурцы

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,03	-	0,13	0,7	1,1	1,3	-	следы	0,23
10	0,07	-	0,27	1,4	2,2	2,6	-	*	0,47
20	0,14	-	0,54	2,8	4,4	5,2	-	*	0,96
30	0,21	-	0,81	4,2	6,6	7,8	-	*	1,41
40	0,28	-	1,08	5,6	8,8	10,4	-	*	1,88
50	0,35	-	1,35	7,0	11,0	13,0	-	*	2,35
60	0,42	-	1,62	8,4	12,2	15,6	-	*	2,82
70	0,49	-	1,89	9,8	15,4	18,2	-	*	3,29
80	0,56	-	2,16	11,2	17,6	20,8	-	*	3,76
90	0,63	-	2,43	12,6	19,8	23,4	-	*	4,23
100	0,70	-	2,70	14,0	22,0	26,0	-	*	4,70

## Перец зеленый (сладкий )

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,16	0,8	0,2	0,9	-	0,006	3,86
10	0,08	-	0,33	1,7	0,4	1,9	-	0,013	7,72
20	0,16	-	0,66	3,4	0,8	3,8	-	0,026	15,44
30	0,24	-	0,99	5,1	1,2	5,7	-	0,039	23,16
40	0,32	-	1,32	6,8	1,6	7,6	-	0,052	30,88
50	0,40	-	1,65	8,5	2,0	9,5	-	0,065	38,60
60	0,48	-	1,98	10,2	2,4	11,4	-	0,078	46,32
70	0,56	-	2,31	11,9	2,8	13,3	-	0,091	54,04
80	0,64	-	2,64	13,6	3,2	15,2	-	0,104	61,76
90	0,72	-	2,97	15,3	3,6	17,1	-	0,117	69,48
100	0,80	-	3,30	17,0	4,0	19,0	-	0,130	77,20

## Петрушка (зелень)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,13	-	0,32	1,8	12,0	4,7	-	0,420	6,30
10	0,26	-	0,65	3,7	24,0	9,5	-	0,840	12,60
20	0,52	-	1,30	7,4	48,0	19,0	-	1,680	25,20
30	0,78	-	1,95	11,1	72,0	28,5	-	2,520	37,80
40	1,04	-	2,60	14,8	96,0	38,0	-	3,360	50,40
50	1,30	-	3,25	18,5	120,0	47,5	-	4,200	63,00
60	1,56	-	3,90	22,2	144,0	57,0	-	5,040	75,60
70	1,82	-	4,55	25,9	168,0	66,5	-	5,880	88,20
80	2,08	-	5,20	29,6	192,0	76,0	-	6,720	100,80
90	2,34	-	5,85	33,3	216,0	85,5	-	7,560	113,40
100	2,60	-	6,50	37,0	240,0	95,0	-	8,400	126,00



## Зерно и продукты его переработки

### Горох

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	1,00	0,11	2,49	15,2	3,1	18,4	-	0,003	0,20
10	1,93	0,22	4,98	30,4	6,3	36,9	-	0,006	0,39
20	3,86	0,44	9,96	60,8	12,6	73,8	-	0,012	0,78
30	5,72	0,66	14,94	91,2	18,9	110,7	-	0,018	1,17
40	7,72	0,88	19,92	121,6	25,2	147,6	-	0,024	1,56
50	9,65	1,10	24,90	152,0	31,5	184,5	-	0,030	1,95
60	11,58	1,32	29,88	182,4	37,8	221,4	-	0,036	2,34
70	13,51	1,54	34,86	212,8	44,1	258,3	-	0,042	2,73
80	15,44	1,76	39,84	243,2	50,4	295,2	-	0,048	3,12
90	17,37	1,98	44,82	273,6	56,7	332,1	-	0,054	3,51
100	19,30	2,20	49,80	304,0	63,0	369,0	-	0,060	3,90

### Фасоль

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,96	0,09	2,51	15,1	7,8	25,2	-	0,001	0,14
10	1,92	0,19	5,03	30,3	15,7	50,4	-	0,002	0,29
20	3,84	0,38	10,06	60,6	31,4	100,8	-	0,004	0,58
30	5,76	0,57	15,09	90,9	47,1	151,2	-	0,006	0,87
40	7,68	0,76	20,12	121,2	62,8	201,6	-	0,008	1,16
50	9,60	0,95	26,15	151,5	78,5	252,0	-	0,010	1,45
60	11,52	1,14	30,18	181,8	94,2	302,4	-	0,012	1,74
70	13,44	1,33	35,21	212,1	109,9	352,8	-	0,014	2,03
80	15,36	1,52	40,24	242,4	125,6	403,2	-	0,016	2,32
90	17,28	1,71	45,27	272,7	141,3	453,6	-	0,018	2,61
100	19,20	1,90	50,30	303,0	157,0	504,0	-	0,020	2,90

### Мука пшеничная (1 сорта)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,46	0,05	3,48	15,8	1,4	6,6	-	-	-
10	0,93	0,10	6,97	31,7	2,9	13,2	-	-	-
20	1,86	0,20	13,94	63,4	5,8	26,4	-	-	-
30	2,79	0,30	20,91	95,1	8,7	39,6	-	-	-
40	3,72	0,40	27,88	126,8	11,6	52,8	-	-	-
50	4,65	0,50	34,85	158,5	14,5	66,0	-	-	-
60	5,58	0,60	41,82	190,2	17,4	79,2	-	-	-
70	6,51	0,70	48,79	221,9	20,3	92,4	-	-	-
80	7,44	0,80	55,76	253,6	23,2	105,6	-	-	-
90	8,37	0,90	62,73	285,3	26,1	118,8	-	-	-
100	9,30	1,00	69,70	317,0	29,0	132,0	-	-	-

## Мука пшеничная (в/ сорта)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,45	0,04	3,53	16,6	1,1	4,6	-	-	-
10	0,91	0,08	7,04	33,3	2,2	9,2	-	-	-
20	1,82	0,16	14,08	66,6	4,4	18,4	-	-	-
30	2,73	0,24	21,12	99,9	6,6	27,6	-	-	-
40	3,64	0,32	28,16	133,2	8,8	36,8	-	-	-
50	4,55	0,40	35,20	166,5	11,0	46,0	-	-	-
60	5,46	0,48	42,24	199,8	13,2	55,2	-	-	-
70	6,37	0,56	49,28	233,1	15,4	64,4	-	-	-
80	7,28	0,64	56,32	266,4	17,6	73,6	-	-	-
90	8,19	0,72	63,36	299,7	19,8	82,8	-	-	-
100	9,10	0,80	70,40	333,0	22,0	92,0	-	-	-

## Крупа гречневая (ядрица)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,52	0,11	3,18	16,2	2,7	14,5	-	0	-
10	1,05	0,23	6,36	32,5	5,5	29,1	-	0	-
20	2,10	0,46	12,72	65,0	11,0	58,2	-	0	-
30	3,15	0,69	19,08	97,5	16,5	87,3	-	0	-
40	4,20	0,92	25,44	130,0	22,0	116,4	-	0	-
50	5,25	1,15	31,80	162,5	27,5	145,5	-	0	-
60	6,30	1,38	38,16	195,0	33,0	174,6	-	0	-
70	7,35	1,61	44,52	227,5	38,5	203,7	-	0	-
80	8,40	1,84	50,88	260,0	44,0	232,8	-	0	-
90	9,45	2,07	57,24	292,5	49,5	261,9	-	0	-
100	10,50	2,30	63,60	325,0	55,0	291,0	-	0	-

## Крупа манная

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,47	0,03	3,50	16,6	2,0	5,0	-	0	-
10	0,95	0,07	7,01	33,3	4,1	10,1	-	0	-
20	1,90	0,14	14,02	66,6	8,2	20,2	-	0	-
30	2,85	0,21	21,03	99,9	12,3	30,3	-	0	-
40	3,80	0,28	28,04	133,2	16,4	40,4	-	0	-
50	4,75	0,35	35,05	166,5	20,5	50,5	-	0	-
60	5,70	0,42	42,06	199,8	24,6	60,6	-	0	-
70	6,65	0,49	49,07	233,1	28,7	70,7	-	0	-
80	7,60	0,56	56,08	266,4	32,8	80,8	-	0	-
90	8,55	0,63	63,09	299,7	36,9	90,9	-	0	-
100	9,50	0,79	70,10	333,0	41,0	101,0	-	0	-

### Хлеб пшеничный ( из муки 1 сорта)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,33	0,03	2,51	12,0	1,0	4,9	-	-	-
10	0,67	0,07	5,03	24,0	2,0	9,8	-	-	-
20	1,34	0,14	10,06	48,0	4,0	19,6	-	-	-
30	2,01	0,21	15,09	72,0	6,0	29,4	-	-	-
40	2,68	0,28	20,12	96,0	8,0	39,2	-	-	-
50	3,35	0,35	25,15	120,0	10,0	49,0	-	-	-
60	4,02	0,42	30,18	144,0	12,0	58,8	-	-	-
70	4,69	0,49	35,21	168,0	14,0	68,6	-	-	-
80	5,36	0,56	40,24	192,0	16,0	78,4	-	-	-
90	6,03	0,63	45,27	216,0	18,0	88,2	-	-	-
100	6,70	0,70	50,30	240,0	20,0	98,0	-	-	-

### Хлеб ржаной простой формовой (из муки обойной)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,25	0,05	2,12	10,2	1,4	10,0	-	-	-
10	0,50	0,10	4,25	20,4	2,9	20,0	-	-	-
20	1,00	0,20	8,50	40,8	5,8	40,0	-	-	-
30	1,50	0,30	12,75	61,2	8,7	60,0	-	-	-
40	2,00	0,40	17,00	81,6	11,6	80,0	-	-	-
50	2,50	0,50	21,25	102,0	14,5	100,0	-	-	-
60	3,00	0,60	25,50	122,4	17,4	120,0	-	-	-
70	3,50	0,70	29,75	142,8	20,3	140,0	-	-	-
80	4,00	0,80	34,00	163,2	23,2	160,0	-	-	-
90	4,50	0,90	38,25	183,6	26,1	180,0	-	-	-
100	5,00	1,00	42,50	204,0	29,0	200,0	-	-	-

### Сухари сливочные ( из муки пшеничной , сдобные )

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,40	0,26	3,45	18,2	1,1	5,2	-	-	-
10	0,80	0,52	6,91	36,4	2,3	10,4	-	-	-
20	1,60	1,04	13,82	72,8	4,6	20,8	-	-	-
30	2,40	1,56	20,73	109,2	6,9	31,2	-	-	-
40	3,20	2,08	27,64	145,6	9,2	41,6	-	-	-
50	4,00	2,60	34,55	182,0	11,5	52,0	-	-	-
60	4,80	3,12	41,46	218,4	13,8	62,4	-	-	-
70	5,60	3,64	48,37	254,8	16,1	72,8	-	-	-
80	6,40	4,16	55,28	291,2	18,4	83,2	-	-	-
90	7,20	4,68	62,19	327,6	20,7	93,6	-	-	-
100	8,00	5,20	69,10	364,0	23,0	104,0	-	-	-

## Сахаристые продукты и кондитерские изделия

### сахар

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0	0	4,80	19,5	0	Следы	-	-	-
10	0	0	9,55	39,0	0	*	-	-	-
20	0	0	19,10	78,0	0	*	-	-	-
30	0	0	28,65	117,0	0	*	-	-	-
40	0	0	38,20	156,0	0	*	-	-	-
50	0	0	47,75	195,0	0	*	-	-	-
60	0	0	57,30	234,0	0	*	-	-	-
70	0	0	66,85	273,0	0	*	-	-	-
80	0	0	76,40	312,0	0	*	-	-	-
90	0	0	85,95	351,0	0	*	-	-	-
100	0	0	95,50	390,0	0	*	-	-	-

### Мармелад яблочный (формовой )

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	-	-	3,70	15,2	1,8	0,6	-	-	-
10	-	-	7,40	30,3	3,5	1,2	-	-	-
20	-	-	14,80	60,6	7,0	2,4	-	-	-
30	-	-	22,20	90,9	10,5	3,6	-	-	-
40	-	-	29,60	121,2	14,0	4,8	-	-	-
50	-	-	37,00	151,0	17,5	6,0	-	-	-
60	-	-	44,40	181,8	21,0	7,2	-	-	-
70	-	-	51,80	212,1	24,5	8,4	-	-	-
80	-	-	59,20	242,4	28,0	9,6	-	-	-
90	-	-	66,60	272,7	31,5	10,8	-	-	-
100	-	-	74,00	303,0	35,0	12,0	-	-	-

### Пряники

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,44	-	3,65	16,8	1,7	2,3	-	-	-
10	0,89	-	7,30	33,6	3,4	4,6	-	-	-
20	1,78	-	14,60	67,2	6,8	9,2	-	-	-
30	2,67	-	21,90	100,3	10,2	13,8	-	-	-
40	3,56	-	29,20	134,4	13,6	18,4	-	-	-
50	4,45	-	36,50	168,0	17,0	23,0	-	-	-
60	5,34	-	43,80	201,6	20,4	27,6	-	-	-
70	6,23	-	51,10	235,2	23,8	32,2	-	-	-
80	7,12	-	58,40	269,8	27,2	36,8	-	-	-
90	8,01	-	65,70	303,4	30,6	41,4	-	-	-
100	8,90	-	73,00	336,0	34,0	46,0	-	-	-

## Повидло из яблок

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	0	3,01	12,4	0,7	0,4	-	-	-
10	0,03	0	6,02	24,8	1,4	0,9	-	-	-
20	0,06	0	12,04	49,6	2,8	1,8	-	-	-
30	0,09	0	18,06	74,4	4,2	2,7	-	-	-
40	0,12	0	24,08	99,2	5,6	3,6	-	-	-
50	0,15	0	30,10	124,0	7,0	4,5	-	-	-
60	0,18	0	36,12	148,8	8,4	5,4	-	-	-
70	0,21	0	42,14	173,6	9,8	6,3	-	-	-
80	0,24	0	48,16	198,4	11,2	7,2	-	-	-
90	0,27	0	54,18	223,2	12,6	8,1	-	-	-
100	0,30	0	60,20	248,0	14,0	9,0	-	-	-

## Жиры Масло сливочное (несоленое)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,02	3,92	0,02	36,7	-	-	0,030	-	-
10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,060	-	-
20	0,08	15,70	0,10	146,8	-	-	0,120	-	-
30	0,12	23,55	0,15	220,2	-	-	0,180	-	-
40	0,16	31,40	0,20	293,6	-	-	0,240	-	-
50	0,20	39,25	0,25	367,0	-	-	0,300	-	-
60	0,24	47,10	0,30	440,4	-	-	0,360	-	-
70	0,28	54,95	0,35	513,8	-	-	0,420	-	-
80	0,32	62,80	0,40	587,2	-	-	0,480	-	-
90	0,36	70,65	0,45	660,6	-	-	0,540	-	-
100	0,40	78,50	0,50	734,0	-	-	0,600	-	-

## Масло подсолнечное( нерафинированное)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	-	4,69	0	43,6	-	-	-	-	-
10	-	9,38	0	87,2	-	-	-	-	-
20	-	18,76	0	174,4	-	-	-	-	-
30	-	28,14	0	261,6	-	-	-	-	-
40	-	37,52	0	348,8	-	-	-	-	-
50	-	46,90	0	436,0	-	-	-	-	-
60	-	56,28	0	523,2	-	-	-	-	-
70	-	65,66	0	610,4	-	-	-	-	-
80	-	75,04	0	697,6	-	-	-	-	-
90	-	84,42	0	784,8	-	-	-	-	-
100	-	93,80	0	872,0	-	-	-	-	-

## Молоко и молочные продукты

### Молоко коровье (цельное)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,14	0,17	0,22	3,1	6,0	4,7	0,002	-	0,05
10	0,28	0,35	0,45	6,2	12,0	9,5	0,005	-	0,10
20	0,56	0,70	0,90	12,4	24,0	19,0	0,010	-	0,20
30	0,84	1,05	1,35	18,6	36,0	28,5	0,015	-	0,30
40	1,12	1,40	1,80	24,8	48,0	38,0	0,020	-	0,40
50	1,40	1,75	2,25	31,0	60,0	47,5	0,025	-	0,50
60	1,68	2,10	2,70	37,2	72,0	57,0	0,030	-	0,60
70	1,96	2,45	3,15	43,4	84,0	66,5	0,035	-	0,70
80	2,24	2,80	3,60	49,6	96,0	76,0	0,040	-	0,80
90	2,52	3,15	4,05	55,8	108,0	85,5	0,045	-	0,90
100	2,80	3,50	4,50	62,0	120,0	95,0	0,050	-	1,00

### Кефир (жирный)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,14	0,17	0,22	3,1	6,0	4,7	0,002	-	0,05
10	0,28	0,35	0,45	6,2	12,0	9,5	0,005	-	0,10
20	0,56	0,70	0,90	12,4	24,0	19,0	0,010	-	0,20
30	0,84	1,05	1,35	18,6	36,0	28,5	0,015	-	0,30
40	1,12	1,40	1,80	24,8	48,0	38,0	0,020	-	0,40
50	1,40	1,75	2,25	31,0	60,0	47,5	0,025	-	0,50
60	1,68	2,10	2,70	37,2	72,0	57,0	0,030	-	0,60
70	1,96	2,45	3,15	43,4	84,0	66,5	0,035	-	0,70
80	2,24	2,80	3,60	49,6	96,0	76,0	0,040	-	0,80
90	2,52	3,15	4,05	55,8	108,0	85,5	0,045	-	0,90
100	2,80	3,50	4,50	62,0	120,0	96,0	0,050	-	1,00

### Молоко цельное сгущенное с сахаром

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,34	0,41	2,67	16,2	15,3	10,9	0,001	-	0,12
10	0,68	0,83	5,35	32,4	30,7	21,9	0,003	-	0,25
20	1,36	1,66	10,70	64,8	61,4	43,8	0,006	-	0,50
30	2,04	2,49	16,05	97,2	92,1	65,7	0,009	-	0,75
40	2,72	3,32	21,40	129,6	122,8	87,6	0,012	-	1,00
50	3,40	4,15	26,75	162,0	153,5	109,5	0,015	-	1,25
60	4,08	4,98	32,10	194,4	184,2	131,4	0,018	-	1,50
70	4,76	5,81	37,45	226,8	214,9	153,3	0,021	-	1,75
80	5,44	6,64	42,80	259,2	245,6	175,2	0,024	-	2,00
90	6,12	7,47	48,15	291,6	276,3	197,1	0,027	-	2,25
100	6,80	8,30	53,50	324,0	307,0	219,0	0,030	-	2,50

### Свекла ( до первого января)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,41	1,8	1,1	1,7	-	0,001	0,40
10	0,08	-	0,83	3,7	2,2	3,4	-	0,001	0,80
20	0,16	-	1,66	7,4	4,4	6,8	-	0,002	1,60
30	0,24	-	2,49	11,1	6,6	10,2	-	0,003	2,40
40	0,32	-	3,32	14,8	8,8	13,6	-	0,004	3,20
50	0,40	-	4,15	18,5	11,0	17,0	-	0,005	4,00
60	0,48	-	4,98	22,2	13,2	20,4	-	0,006	4,80
70	0,56	-	5,81	25,9	15,4	23,8	-	0,007	5,60
80	0,64	-	6,64	29,6	17,6	27,2	-	0,008	6,40
90	0,72	-	7,47	33,3	19,8	30,6	-	0,009	7,20
100	0,80	-	8,30	37,0	22,0	34,0	-	0,010	8,00

### Свекла ( с первого января)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,38	1,7	1,1	1,7	-	0,001	0,40
10	0,08	-	0,77	3,5	2,2	3,4	-	0,001	0,80
20	0,16	-	1,54	7,0	4,4	6,8	-	0,002	1,60
30	0,24	-	2,31	10,5	6,6	10,2	-	0,003	2,40
40	0,32	-	3,08	14,0	8,8	13,6	-	0,004	3,20
50	0,40	-	3,85	17,5	11,0	17,0	-	0,005	4,00
60	0,48	-	4,62	21,0	13,2	20,4	-	0,006	4,80
70	0,56	-	5,39	24,5	15,4	23,8	-	0,007	5,60
80	0,64	-	6,16	28,0	17,6	27,2	-	0,008	6,40
90	0,72	-	6,93	31,5	19,8	30,6	-	0,009	7,20
100	0,80	-	7,70	35,0	22,0	34,0	-	0,010	8,00

### Томаты (красные)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,02	-	0,17	0,7	0,5	1,1	-	0,085	1,70
10	0,04	-	0,34	1,5	1,0	2,2	-	0,170	3,40
20	0,08	-	0,68	3,0	2,0	4,4	-	0,340	6,80
30	0,12	-	1,02	4,5	3,0	6,6	-	0,510	10,20
40	0,16	-	1,36	6,0	4,0	8,8	-	0,680	13,60
50	0,20	-	1,70	7,5	5,0	11,0	-	0,850	17,00
60	0,24	-	2,04	9,0	6,0	13,2	-	1,020	20,40
70	0,28	-	2,38	10,5	7,0	15,4	-	1,190	23,80
80	0,32	-	2,72	12,0	8,0	17,6	-	1,360	27,20
90	0,36	-	3,06	13,5	9,0	19,8	-	1,530	30,60
100	0,40	-	3,40	15,0	10,0	22,0	-	1,700	34,00

## укроп

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,07	-	0,26	1,4	21,0	10,2	-	-	5,55
10	0,15	-	0,53	2,8	42,0	20,4	-	-	11,10
20	0,30	-	1,06	5,6	87,0	40,8	-	-	22,20
30	0,45	-	1,59	8,4	126,0	61,2	-	-	33,30
40	0,60	-	2,12	11,2	168,0	81,6	-	-	44,40
50	0,75	-	2,65	14,0	210,0	102,0	-	-	55,50
60	0,90	-	3,18	16,8	252,0	122,4	-	-	66,60
70	1,05	-	3,71	19,6	294,0	142,8	-	-	77,70
80	1,20	-	4,24	22,4	336,0	163,2	-	-	88,80
90	1,35	-	4,77	25,2	378,0	183,6	-	-	99,90
100	1,50	-	5,30	28,0	420,0	204,0	-	-	111,00

## чеснок

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,21	-	0,80	4,1	0,7	6,5	-	-	-
10	0,43	-	1,60	8,3	1,5	13,0	-	-	-
20	0,86	-	3,20	16,6	3,0	26,0	-	-	-
30	1,29	-	4,80	24,9	4,5	39,0	-	-	-
40	1,72	-	6,40	33,2	6,0	52,0	-	-	-
50	2,15	-	8,00	41,5	7,5	65,0	-	-	-
60	2,58	-	9,60	49,8	9,0	78,0	-	-	-
70	3,01	-	11,20	58,1	10,5	91,0	-	-	-
80	3,44	-	12,80	66,4	12,0	104,0	-	-	-
90	3,87	-	14,40	74,7	13,5	117,0	-	-	-
100	4,30	-	16,00	83,0	15,0	130,0	-	-	-

## Апельсины

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,03	-	0,30	1,3	1,2	0,8	-	0,010	1,5
10	0,06	-	0,60	2,7	2,5	1,7	-	0,020	3,0
20	0,12	-	1,20	5,4	5,0	3,4	-	0,040	6,0
30	0,18	-	1,80	8,1	7,5	5,1	-	0,060	9,0
40	0,24	-	2,40	10,8	10,0	6,8	-	0,080	12,0
50	0,30	-	3,00	13,5	12,5	8,5	-	0,100	15,0
60	0,36	-	3,60	16,2	15,0	10,2	-	0,120	18,0
70	0,42	-	4,20	18,9	17,5	11,9	-	0,140	21,0
80	0,48	-	4,80	21,6	20,0	13,6	-	0,160	24,0
90	0,54	-	5,40	24,3	22,5	15,3	-	0,180	27,0
100	0,60	-	6,00	27,0	25,0	17,0	-	0,200	30,0



## Бананы

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	-	0,65	2,7	0,2	0,8	-	0,003	0,33
10	0,08	-	1,31	5,4	0,5	1,7	-	0,007	0,66
20	0,16	-	2,62	10,8	1,0	3,4	-	0,014	0,32
30	0,24	-	3,93	16,2	1,5	5,1	-	0,021	1,98
40	0,32	-	5,24	21,6	2,0	6,8	-	0,028	2,64
50	0,40	-	6,55	27,0	2,5	8,5	-	0,035	3,30
60	0,48	-	7,86	32,4	3,0	10,2	-	0,042	3,96
70	0,56	-	9,17	37,8	3,5	11,9	-	0,049	4,62
80	0,64	-	10,48	43,2	4,0	13,6	-	0,056	5,28
90	0,72	-	11,79	48,6	4,5	15,3	-	0,063	5,94
100	0,80	-	13,10	54,0	5,0	17,0	-	0,070	6,60

## Мандарины

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,02	-	0,29	1,3	1,3	0,6	-	0,020	1,11
10	0,05	-	0,58	2,6	2,6	1,2	-	0,040	2,22
20	0,10	-	1,16	5,2	5,2	2,4	-	0,080	4,44
30	0,15	-	1,74	7,8	7,8	3,6	-	0,120	6,66
40	0,20	-	2,32	10,4	10,4	4,8	-	0,160	8,88
50	0,25	-	2,90	13,0	13,0	6,0	-	0,200	11,10
60	0,30	-	3,48	15,6	15,6	7,2	-	0,240	13,32
70	0,35	-	4,06	18,2	18,2	8,4	-	0,280	15,54
80	0,40	-	4,64	20,8	20,8	10,2	-	0,320	17,76
90	0,45	-	5,22	23,4	23,4	11,4	-	0,360	19,98
100	0,50	-	5,80	26,0	26,0	12,0	-	0,400	22,20

## Сок томатный

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,04	0	0,17	0,9	0,6	1,6	-	0,025	0,75
10	0,08	0	0,35	1,8	1,3	3,2	-	0,050	1,50
20	0,16	0	0,70	3,6	2,6	6,4	-	0,100	3,00
30	0,24	0	1,05	5,4	3,9	9,6	-	0,150	4,50
40	0,32	0	1,40	7,2	5,2	12,8	-	0,200	6,00
50	0,40	0	1,75	9,0	6,5	16,0	-	0,250	7,50
60	0,48	0	2,10	10,8	7,8	19,2	-	0,300	9,00
70	0,56	0	2,45	12,6	9,1	22,4	-	0,350	10,50
80	0,64	0	2,80	14,4	10,4	25,6	-	0,400	12,00
90	0,72	0	3,15	16,2	11,7	28,8	-	0,450	13,500
100	0,80	0	3,50	18,0	13,0	32,0	-	0,500	15,00

### Сок вишневый

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,03	0	0,67	2,8	0,8	0,9	-	-	-
10	0,06	0	1,33	5,6	1,7	1,8	-	-	-
20	0,12	0	2,66	11,2	3,4	3,6	-	-	-
30	0,18	0	3,99	16,8	5,1	5,4	-	-	-
40	0,24	0	5,32	22,4	6,8	7,2	-	-	-
50	0,30	0	6,75	28,0	8,5	9,0	-	-	-
60	0,36	0	7,98	33,6	10,2	10,8	-	-	-
70	0,42	0	9,31	39,2	11,9	12,6	-	-	-
80	0,48	0	10,64	44,8	13,6	14,4	-	-	-
90	0,54	0	11,97	50,4	15,3	16,2	-	-	-
100	0,60	0	13,30	56,0	17,0	18,0	-	-	-

### Сок абрикосовый

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,02	0	0,71	3,0	-	-	-	-	-
10	0,04	0	1,42	6,0	-	-	-	-	-
20	0,08	0	2,84	12,0	-	-	-	-	-
30	0,12	0	4,26	18,0	-	-	-	-	-
40	0,16	0	5,68	24,0	-	-	-	-	-
50	0,20	0	7,10	30,0	-	-	-	-	-
60	0,24	0	8,52	36,0	-	-	-	-	-
70	0,28	0	9,94	42,0	-	-	-	-	-
80	0,32	0	11,26	48,0	-	-	-	-	-
90	0,36	0	12,68	54,0	-	-	-	-	-
100	0,40	0	14,20	60,0	-	-	-	-	-

### Сок яблочный

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,02	0	0,58	2,5	0,4	0,4	-	-	-
10	0,04	0	1,17	5,0	0,8	0,9	-	-	-
20	0,08	0	2,34	10,0	1,6	1,8	-	-	-
30	0,12	0	3,51	15,0	2,4	2,7	-	-	-
40	0,16	0	4,68	20,0	3,2	3,6	-	-	-
50	0,20	0	5,85	25,0	4,0	4,5	-	-	-
60	0,24	0	7,02	30,0	4,8	5,4	-	-	-
70	0,28	0	8,19	35,0	5,6	6,3	-	-	-
80	0,32	0	9,36	40,0	6,4	7,2	-	-	-
90	0,36	0	10,53	45,0	7,2	8,1	-	-	-
100	0,40	0	11,70	50,0	8,0	9,0	-	-	-

## СОК СЛИВОВЫЙ

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	-	0,83	3,4	-	-	-	-	-
10	0,02	-	1,66	6,9	-	-	-	-	-
20	0,04	-	3,32	13,8	-	-	-	-	-
30	0,06	-	4,98	20,7	-	-	-	-	-
40	0,08	-	6,64	27,6	-	-	-	-	-
50	0,10	-	8,30	34,5	-	-	-	-	-
60	0,12	-	9,96	41,4	-	-	-	-	-
70	0,14	-	11,62	48,3	-	-	-	-	-
80	0,16	-	13,28	55,2	-	-	-	-	-
90	0,18	-	14,94	62,1	-	-	-	-	-
100	2,00	-	16,60	69,0	-	-	-	-	-

## ЯБЛОКИ

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	-	0,50	2,1	0,8	0,6	-	0,004	0,31
10	0,02	-	1,01	4,2	1,6	1,1	-	0,009	0,62
20	0,04	-	2,02	8,4	3,2	2,2	-	0,018	1,24
30	0,06	-	3,03	12,6	4,8	3,3	-	0,027	1,86
40	0,08	-	4,04	16,8	6,4	4,4	-	0,036	2,48
50	0,10	-	5,05	21,0	8,0	5,5	-	0,045	3,10
60	0,12	-	6,06	25,2	9,6	6,6	-	0,054	3,72
70	0,14	-	7,07	29,4	11,2	7,7	-	0,063	4,34
80	0,16	-	8,08	33,6	12,8	8,8	-	0,072	4,96
90	0,18	-	9,09	37,8	14,4	9,9	-	0,081	5,58
100	0,20	-	10,10	42,0	16,0	11,0	-	0,090	6,20

## ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,06	-	2,49	10,4	4,1	2,9	-	-	-
10	0,13	-	4,98	20,9	8,3	5,8	-	-	-
20	0,26	-	9,96	41,8	16,6	11,6	-	-	-
30	0,39	-	14,94	62,7	24,9	17,4	-	-	-
40	0,52	-	19,92	83,6	33,2	23,2	-	-	-
50	0,65	-	24,90	104,5	41,5	29,8	-	-	-
60	0,78	-	29,88	125,4	49,8	34,8	-	-	-
70	0,91	-	34,86	146,3	58,1	40,6	-	-	-
80	1,04	-	39,84	167,2	66,4	46,4	-	-	-
90	1,17	-	44,82	188,1	74,7	52,2	-	-	-
100	1,30	-	49,80	209,0	83,0	58,0	-	-	-

### Слива сушеная (чернослив)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,07	-	2,45	10,33	,0	3,1	-	-	-
10	0,14	-	4,91	20,7	6,0	6,2	-	-	-
20	0,28	-	9,82	41,4	12,0	12,4	-	-	-
30	0,42	-	14,73	62,1	18,0	18,6	-	-	-
40	0,56	-	19,64	82,8	24,0	24,8	-	-	-
50	0,70	-	24,55	103,5	30,0	31,0	-	-	-
60	0,84	-	29,46	124,2	36,0	37,2	-	-	-
70	0,98	-	34,37	114,9	42,0	43,4	-	-	-
80	1,12	-	39,28	165,6	48,0	49,6	-	-	-
90	1,26	-	44,19	186,3	54,0	55,8	-	-	-
100	1,40	-	49,10	207,0	60,0	62,0	-	-	-

### Виноград сушеный (изюм)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,06	-	3,15	12,9	3,6	5,8	-	0,004	Следы
10	0,13	-	6,21	25,9	7,2	11,6	-	0,009	*
20	0,26	-	12,42	51,8	14,4	23,2	-	0,018	*
30	0,39	-	18,63	77,7	21,6	34,8	-	0,027	*
40	0,52	-	24,84	103,6	28,8	46,6	-	0,036	*
50	0,65	-	31,05	129,5	36,0	58,0	-	0,045	*
60	0,78	-	37,26	155,4	43,2	69,6	-	0,054	*
70	0,91	-	43,47	181,3	50,4	81,2	-	0,063	*
80	1,04	-	49,68	207,2	57,6	92,8	-	0,072	*
90	1,17	-	55,89	233,1	64,8	104,4	-	0,081	*
100	1,30	-	62,10	259,0	72,0	116,0	-	0,091	*

### Груша

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	-	0,47	2,0	0,8	0,7	-	Следы	0,18
10	0,03	-	0,95	4,0	1,7	1,5	-	*	0,13
20	0,06	-	1,90	8,0	3,4	3,0	-	*	0,72
30	0,09	-	2,85	12,0	5,1	4,5	-	*	1,08
40	0,12	-	3,80	16,0	6,8	6,0	-	*	1,44
50	0,15	-	4,75	20,0	8,5	7,5	-	*	1,80
60	0,18	-	5,70	24,0	10,2	9,0	-	*	2,16
70	0,21	-	6,65	28,0	11,9	10,5	-	*	2,52
80	0,24	-	7,60	32,0	13,6	12,0	-	*	2,88
90	0,27	-	8,55	36,0	15,3	13,5	-	*	3,24
100	0,30	-	9,50	40,0	17,0	15,0	-	*	3,60

## Абрикосы без косточек сушеный (курага)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,22	-	3,17	13,9	8,0	7,3	-	0,250	-
10	0,44	-	6,35	27,9	16,0	14,6	-	0,500	-
20	0,88	-	12,70	55,8	32,0	29,2	-	1,00	-
30	1,32	-	19,50	83,7	48,0	43,8	-	1,500	-
40	1,76	-	25,40	111,6	64,0	58,4	-	2,000	-
50	2,20	-	31,75	139,5	80,	73,0	-	2,500	-
60	2,64	-	38,10	167,4	96,0	87,6	-	3,000	-
70	3,08	-	44,45	195,3	112,0	102,2	-	3,500	-
80	3,52	-	50,80	223,2	128,0	116,8	-	4,000	-
90	3,96	-	57,15	251,1	144,0	131,4	-	4,500	-
100	4,40	-	63,50	279,0	160,0	146,0	-	5,000	-

## Варенье из яблок

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,01	0	3,28	13,5	0,5	0,3	-	-	-
10	0,03	0	6,56	27,0	1,1	0,7	-	-	-
20	0,06	0	13,12	54,0	2,2	1,4	-	-	-
30	0,09	0	19,68	81,0	3,3	2,1	-	-	-
40	0,12	0	26,64	108,0	4,4	2,8	-	-	-
50	0,15	0	32,80	135,0	5,5	3,5	-	-	-
60	0,18	0	39,36	162,0	6,6	4,2	-	-	-
70	0,21	0	45,92	189,0	7,7	4,9	-	-	-
80	0,24	0	52,48	216,0	8,8	5,6	-	-	-
90	0,27	0	59,04	243,0	9,9	6,3	-	-	-
100	0,30	0	65,60	270,0	11,0	7,0	-	-	-

## Рыба щука

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав, мг		Витамины, мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,39	0,02	-	1,8	1,2	5,0	0	-	0
10	0,78	0,04	-	3,6	2,4	10,1	0	-	0
20	1,56	0,08	-	7,2	4,8	20,2	0	-	0
30	2,34	0,12	-	10,8	7,2	30,3	0	-	0
40	3,12	0,16	-	14,4	9,6	40,4	0	-	0
50	3,90	0,20	-	18,0	12,0	50,5	0	-	0
60	4,68	0,24	-	21,6	14,4	60,6	0	-	0
70	5,46	0,28	-	25,2	16,8	70,7	0	-	0
80	6,24	0,32	-	28,8	19,2	80,8	0	-	0
90	7,02	0,36	-	32,4	21,6	90,9	0	-	0
100	7,80	0,40	-	36,0	24,0	101,0	0	-	0

## Мясо ,мясные продукты, яйца

### Говядина первой категории (охлажденная)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,60	0,39	-	6,1	0,4	7,6	0,001	-	0
10	1,20	0,78	-	12,2	0,8	15,3	0,001	-	0
20	2,40	1,56	-	24,4	1,6	30,6	0,002	-	0
30	3,60	2,34	-	35,6	2,4	45,9	0,003	-	0
40	4,80	3,12	-	48,8	3,2	61,2	0,004	-	0
50	6,00	3,90	-	61,0	4,0	76,5	0,005	-	0
60	7,20	4,68	-	73,2	4,8	91,8	0,006	-	0
70	8,40	5,46	-	85,4	5,6	107,1	0,007	-	0
80	9,60	6,24	-	97,6	6,4	122,4	0,008	-	0
90	10,80	7,02	-	109,8	7,2	137,7	0,009	-	0
100	12,00	7,80	-	122,0	8,0	153,0	0,010	-	0

### Яйцо куриное

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,45	0,48	0,01	6,3	1,9	9,2	0,030	-	0
10	0,90	0,97	0,03	12,7	4,3	18,4	0,060	-	0
20	1,80	1,94	0,06	25,4	8,6	36,8	0,120	-	0
30	2,70	2,91	0,09	38,1	12,9	55,2	0,180	-	0
40	3,60	3,88	0,12	50,8	15,2	73,6	0,240	-	0
50	4,50	4,85	0,15	63,5	19,5	92,0	0,300	-	0
60	5,40	5,82	0,18	76,2	23,8	110,4	0,360	-	0
70	6,30	6,79	0,21	88,9	28,1	128,8	0,420	-	0
80	7,20	7,76	0,24	101,6	32,4	147,2	0,480	-	0
90	8,10	8,73	0,27	114,3	36,7	165,6	0,540	-	0
100	9,00	9,70	0,30	127,0	43,0	184,0	0,600	-	0

### СОСИСКИ

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,51	0,89	0,02	10,0	0,3	6,5	-	-	-
10	1,03	1,79	0,04	20,0	0,7	13,1	-	-	-
20	2,06	3,58	0,08	40,0	1,4	26,2	-	-	-
30	3,09	5,37	0,12	60,0	2,1	39,3	-	-	-
40	4,12	7,16	0,16	80,0	2,8	52,4	-	-	-
50	5,15	8,95	0,20	100,0	3,5	65,5	-	-	-
60	6,18	10,74	0,24	120,0	4,2	78,6	-	-	-
70	7,21	12,53	0,28	140,0	4,9	91,7	-	-	-
80	8,24	14,32	0,32	160,0	5,6	104,8	-	-	-
90	9,27	26,11	0,36	180,0	6,3	117,9	-	-	-
100	10,30	17,90	0,40	200,0	7,0	131,0	-	-	-

## Сыр голландский круглый

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,91	1,35	0,69	16,6	34,9	19,5	0,010	-	-
10	1,83	2,69	0,18	33,2	69,9	39,0	0,019	-	-
20	3,66	5,38	0,36	66,4	139,8	78,0	0,038	-	-
30	5,49	8,07	0,54	99,6	209,7	117,0	0,057	-	-
40	7,32	10,76	0,72	132,8	279,6	156,0	0,076	-	-
50	9,15	13,45	0,90	166,0	349,5	195,0	0,095	-	-
60	10,98	16,14	1,08	199,2	419,4	234,0	0,114	-	-
70	12,81	18,83	1,26	232,4	489,3	273,0	0,133	-	-
80	14,64	21,52	1,44	265,6	559,2	312,0	0,152	-	-
90	16,47	24,21	1,62	298,8	629,1	351,0	0,171	-	-
100	18,30	26,90	1,80	332,0	699,0	390,0	0,190	-	-

## Сметана

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,10	1,41	0,15	14,2	4,3	3,4	0,015	-	0
10	0,21	2,82	0,31	28,4	8,6	6,8	0,030	-	0
20	0,42	5,64	0,62	56,8	17,2	13,6	0,060	-	0
30	0,63	8,46	0,92	85,2	25,8	20,4	0,090	-	0
40	0,84	11,28	1,24	113,6	34,4	27,2	0,120	-	0
50	1,05	14,10	1,55	142,0	43,0	34,0	0,150	-	0
60	1,26	16,92	1,86	170,4	51,6	40,8	0,180	-	0
70	1,47	19,74	2,17	198,8	60,2	47,6	0,210	-	0
80	1,68	22,56	2,48	227,2	68,8	54,4	0,240	-	0
90	1,89	25,38	2,79	255,6	77,4	61,2	0,270	-	0
100	2,10	28,20	3,10	284,0	86,0	68,0	0,300	-	0

## Творог (9% жирности)

Вес, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калории	Минеральный Состав,мг		Витамины,мг		
					кальций	фосфор	А	каротин	С
5	0,60	0,42	0,16	7,0	4,4	9,10	-	-	-
10	1,20	0,85	0,33	14,1	8,9	18,0	-	-	-
20	2,40	1,70	0,66	28,2	17,8	36,0	-	-	-
30	3,60	2,55	0,99	42,3	26,7	54,0	-	-	-
40	4,80	3,40	1,32	56,4	35,6	72,0	-	-	-
50	6,00	4,25	1,65	70,5	44,5	90,0	-	-	-
60	7,20	5,10	1,98	84,6	53,4	108,0	-	-	-
70	8,40	5,95	2,31	98,7	62,3	126,0	-	-	-
80	9,60	6,80	2,64	112,8	71,2	144,0	-	-	-
90	10,80	7,65	2,97	126,9	80,1	162,0	-	-	-
100	12,00	8,50	3,30	141,0	89,0	180,0	-	-	-