

Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ РДА принять 10 г усваиваемых углеводов

А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З - содержат значимое количество ХЕ (углеводов)

И, К, Л, М, Н, У - содержат значимое количество энергии (калорий)

Х, Ф, Ц - нейтральные и полезные продукты

Ч - продукты, рекомендованные РДА

А. Раздел "Хлеб, печенье, пироги"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
1	Яблочный пирог, дрожжевое тесто, нежирное	144	2,78	3,43	25	19,00	48	40	69,44	
2	Багет/булочки	252	7,81	1,41	51	0	23,53	19,61	39,68	
3	Бисквитный рулет с земляникой и сливками	216	3,56	11,6	24,2	91,00	49,59	41,32	46,3	
4	Булочки	252	7,81	1,41	51	0	23,53	19,61	39,68	
5	Рожок, слоёное тесто	508	7,52	33,2	45,2	26,00	26,55	22,12	19,69	
6	Кекс	353	6,76	16,9	43,0	46,00	27,91	23,26	28,33	
7	Дрожжевая плетёнка, нежирная	303	7,60	9,09	46,8	84,00	25,64	21,37	33	
8	Хрустящий хлебец с фракциями дроблёного зерна	343	11,1	1,46	70,2	0	17,09	14,25	29,15	
9	Творожное печенье, слоёное тесто	527	10,9	38,4	34,8	110,0	34,48	28,74	18,98	
10	Творожный пирог, сдобное тесто	276	8,84	14,1	27,9	118,0	43,01	35,84	36,23	
11	Творожный торт со сливками	209	5,91	6,24	31,4	94,00	38,22	31,85	47,85	
12	Бисквит	414	12,2	8,28	71,8	281,0	16,71	13,93	24,15	
13	Щелочное печенье	340	9,41	2,61	68,5	0	17,52	14,6	29,41	
14	Основа для фруктового торта, легкий бисквит	284	8,88	5,55	48,9	186,0	24,54	20,45	35,21	
15	Пицца с помидором/сыром/салями	265	8,38	13,7	26,8	11,00	44,78	37,31	37,74	
16	Пицца-багет	390	8,80	28,0	25,8		46,51	38,76	25,64	
17	Печенье из слоёного теста	310	4,78	14,4	40,1	58,00	29,93	24,94	32,26	
18	Ржаная пышка	187	6,47	0,97	37,4	0	32,09	26,74	53,48	
19	Ржаная лепешка	211	6,04	0,95	43,8	0	27,4	22,83	47,39	
20	Ржаной хлеб из разносортной муки	213	5,86	0,83	44,6	0	26,91	22,42	46,95	
21	Ржаной хлеб из муки грубого помола	187	6,46	0,97	37,4	0	32,09	26,74	53,48	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
22	Солёное печенье	347	9,00	0,50	75,3	0	15,94	13,28	28,82	
23	Хлеб из зёрен шести сортов	216	7,60	1,60	42,8	0	28,04	23,36	46,3	
24	Пирог с посыпкой из муки, масла и сахара, дрожжевое тесто жирное	377	6,01	14,9	54,5	42,00	22,02	18,35	26,53	
25	Гостер хлеб (белый хлеб)	259	7,93	3,41	48,4	0	24,79	20,66	38,61	
26	Булочки из муки грубого помола	223	8,12	1,56	43,5	0	27,59	22,99	44,84	
27	Пшеничный хлеб (белый хлеб)	239	7,43	1,34	48,5	0	24,74	20,62	41,84	
28	Пшеничный хлеб из разноразной муки	219	7,11	0,88	44,9	0	26,73	22,27	45,66	
29	Пшеничный хлеб из муки грубого помола	212	7,71	1,48	41,3	0	29,06	24,21	47,17	
30	Сухарь	365	9,19	4,30	71,4	0	16,81	14,01	27,4	
31	Пирог с луком	218	5,17	13,8	18,3	89,00	65,57	54,64	45,87	

Б. Раздел "Злаковые продукты"

32	Кукурузные хлопья	355	7,15	0,60	79,1	0	15,17	12,64	28,17	
33	Лапша, приготовленная	163	4,81	6,25	21,7	29,00	55,3	46,08	61,35	
34	Ячмень, мука грубого помола	320	9,84	2,10	64,3	0	18,66	15,55	31,25	0,83
35	Зелёное семя (спельта), грубый помол	324	10,8	2,70	63,3	0	18,96	15,8	30,86	0,78
36	Овёс, мука грубого помола	353	11,7	7,09	59,8	0	20,07	16,72	28,33	0,78
37	Овсяные хлопья, грубый помол	370	12,5	7,00	63,3	0	18,96	15,8	27,03	0,40
38	Просо, очищенное	354	9,84	3,90	68,8	0	17,44	14,53	28,25	0,83
39	Кукуруза, манка (полента)	345	8,80	1,10	73,8	0	16,26	13,55	28,99	0,60
40	Кукуруза, крахмал	351	0,40	0,08	85,8	0	13,99	11,66	28,49	0,52
41	Вареники по-шварбски	180	10,0	11,6	8,94	101,0	134,23	111,86	55,56	
42	Каша с сушёными фруктами	340	9,92	6,01	60,4	0	19,87	16,56	29,41	0,44
43	Панировочная мука	358	10,1	2,10	73,5	0	16,33	13,61	27,93	0,54
44	Блины приготовленные	200	7,80	10,7	18,1	161,0	66,3	55,25	50	
45	Рис, полупшлифованный	350	7,02	1,10	76,8	0	15,63	13,02	28,57	0,80

46	Рис, неочищенный	349	7,22	2,20	74,1	0	16,19	13,5	28,65	0,78
----	------------------	-----	------	------	------	---	-------	------	-------	------

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
47	Рожь, мука, тип 1150	318	8,31	1,30	67,2	0	17,86	14,88	31,45	0,46
48	Рожь, дробленое зерно, тип > 1700	293	10,0	1,50	59,0	0	20,34	16,95	34,13	0,64
49	Рожь, мука грубого помола	294	9,00	1,70	59,7	0	20,1	16,75	34,01	0,82
50	Пшеница, мелкая мука, тип 405	337	9,80	1,00	70,9	0	16,93	14,1	29,67	0,62
51	Пшеница, манка	326	9,56	0,79	68,9	0	17,42	14,51	30,67	0,81
52	Пшеница, грубый помол	313	11,7	2,00	61,0	0	19,67	16,39	31,95	0,82
53	Пшеница, отруби	172	14,9	4,65	17,5	0	68,57	57,14	58,14	0,22
54	Пшеница, мука, тип 1700	321	11,2	2,10	63,4	0	18,93	15,77	31,15	0,63
55	Пшеница, крахмал	351	0,40	0,14	85,8	0	13,99	11,66	28,49	0,57

В. Раздел "Сахар, мед и кондитерские изделия"

56	Плитка фруктовой каши, для диабетиков	375	5,00	4,00	50,0	0	24	20	26,67	
57	Фруктовые вафли для диабетиков	548	5,00	33,0	57,0	0	21,05	17,54	18,25	
58	Печенье для диабетиков	414	10,3	21,7	44,4	0	27,03	22,52	24,15	
59	Сладость (сорбит) для диабетиков	236	0	0	99,0	0	12,12	10,1	42,37	0,46
60	Шоколад для диабетиков из цельного молока	409	11,1	10,1	67,4	1,000	17,8	14,84	24,45	
61	Приятно горьковатый шоколад для диабетиков	440	8,00	36,0	44,0	0	27,27	22,73	22,73	
62	Диетическое мороженое	116	3,30	2,05	21,5	9,200	55,81	46,51	86,21	0,62
63	Фруктовое мороженое	132	1,30	1,36	28,1	5,000	42,7	35,59	75,76	0,98
64	Фруктовая пищевая резинка с фруктовой эссенцией	188	1,00	0	45,0	0	26,67	22,22	53,19	0,71
65	Фруктовый сахар	405	0	0	99,8	0	12,02	10,02	24,69	0,79
66	Мёд	306	0,38	0	75,1	0	15,98	13,32	32,68	1,45
67	Какао порошок, обезжиренный	342	19,8	24,5	10,8	0	111,11	92,59	29,24	0,39
68	Детский шоколад	590	9,60	32,0	56,0		21,43	17,86	16,95	
69	Конфитюр, простой	289	0,13	0,16	70,842	0	16,95	14,12	34,6	1,30

70	Конфитюр, малокалорийный	70	0,27	0,23	18,2	0	65,93	54,95	142,86	1,17
71	Марципан	459	6,08	17,6	68,6	0	17,49	14,58	21,79	1,23

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
72	Слоёный кекс с молочным кремом	417	6,70	26,7	33,4		35,93	29,94	23,98	
73	Молочный шоколад	536	9,20	31,5	54,1	9,000	22,18	18,48	18,66	
74	Молочный шоколад с орехом	521	8,54	32,4	49,1	9,000	24,44	20,37	19,19	
75	Молочное мороженое	85	2,29	2,43	13,2	9,000	90,91	75,76	117,65	0,64
76	Пирожное	440	5,15	14,8	72,5	0	16,55	13,79	22,73	
77	Ореховый нуга-крем, сладкий	417	8,00	9,32	74,2	0	16,17	13,48	23,98	1,25
78	Ванильное мороженое	177	3,99	8,76	20,4	119,0	58,82	49,02	56,5	0,61
79	Белый шоколад	542	5,06	30,1	62,5	20,00	19,2	16	18,45	
80	Сахар, белый	405	0	0	99,8	0	12,02	10,02	24,69	0,88

Г. Раздел "Картофель и картофельные продукты"

81	Жареный картофель, приготовленный	123	2,32	5,06	16,5	14,00	72,73	60,61	81,3	
82	Картофель сырой	71	2,04	0,11	14,8	0	81,08	67,57	140,85	
83	Картофельное пюре, приготовленное	78	2,19	1,76	12,8	2,000	93,75	78,13	128,21	1,01
84	Картофельные чипсы (готовые к употреблению)	535	5,48	39,4	40,6	0	29,56	24,63	18,69	
85	Картофельные клёцки, варёный картофель	100	3,21	2,22	16,3	37,00	73,62	61,35	100	
86	Картофельные клёцки, половина/половина	84	2,38	1,11	15,4	0	77,92	64,94	119,05	
87	Картофельные крокеты, приготовленные	144	4,49	5,34	19,0	49,00	63,16	52,63	69,44	
88	Лепёшка из тёртого сырого картофеля, приготовленная	168	3,00	10,4	15,4	34,00	77,92	64,94	59,52	
89	Картофельный салат с майонезом	102	1,89	4,50	13,1	4,000	91,6	76,34	98,04	
90	Картофельные полоски (готовые к употреблению)	492	6,50	31,5	46,1	0	26,03	21,69	20,33	
91	Картофель в мундире, варёный	71	2,04	0,11	14,8	0	81,08	67,57	140,85	
92	Картофель фри, приготовленный	157	1,98	10,0	14,4	0	83,33	69,44	63,69	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

Г. Раздел "Фрукты"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
93	Ананас, свежий	59	0,46	0,15	13,1	0	91,6	76,34	169,49	
94	Ананас, консервы, отцеженные	87	0,38	0,13	20,3	0	59,11	49,26	114,94	
95	Яблоко, свежее	52	0,34	0,40	11,4	0	105,26	87,72	192,31	
96	Яблочное пюре, без сахара	40	0,26	0,30	8,74	0	137,3	114,42	250	
97	Апельсин, свежий, очищенный	47	1,00	0,20	9,19	0	130,58	108,81	212,77	
98	Абрикос, свежий	42	0,90	0,10	8,54	0	140,52	117,1	238,1	
99	Абрикос, консервы, отцеженные	78	0,74	0,08	17,6	0	68,18	56,82	128,21	
100	Косточковый, грушеобразный тропический фрукт (авокадо)	217	1,90	23,5	0,40	0	3000	2500	46,08	
101	Банан, свежий, очищенный	95	1,15	0,18	21,4	0	56,07	46,73	105,26	
102	Груша, свежая	52	0,50	0,30	12,4	0	96,77	80,65	192,31	
103	Ежевика, свежая	30	1,20	1,00	2,70	0	444,44	370,37	333,33	
104	Финик, сушёный	285	2,03	0,51	66,1	0	18,15	15,13	35,09	
105	Клубника, свежая	32	0,80	0,40	5,50	0	218,18	181,82	312,5	
106	Фига, свежая	63	1,30	0,50	12,9	0	93,02	77,52	158,73	
107	Грейпфрут, свежий, очищенный	50	0,60	0,15	8,95	0	134,08	111,73	200	
108	Гуава, свежая	38	0,90	0,50	6,70	0	179,1	149,25	263,16	
109	Киви, свежий, очищенный	42	0,60	0,60	7,40	0	162,16	135,14	238,1	
110	Малина, свежая	34	1,30	0,30	4,80	0	250	208,33	294,12	
111	Смородина, красная, свежая	43	1,10	0,20	7,30	0	164,38	136,99	232,56	
112	Смородина, чёрная, свежая	57	1,30	0,20	10,3	0	116,5	97,09	175,44	
113	Вишня, кислая, свежая	58	0,90	0,40	11,0	0	109,09	90,91	172,41	
114	Киви, свежий	61	1,00	0,63	10,342	0	111,11	92,59	163,93	

115	Лимон, сладкий, свежий	47	0,50	2,40	1,90	0	631,58	526,32	212,77	
116	Личи, свежий	76	0,90	0,30	17,0	0	70,59	58,82	131,58	
117	Мандарин, свежий, очищенный	50	0,70	0,30	10,1	0	118,81	99,01	200	
118	Манго, свежий	60	0,60	0,45	12,8	0	93,75	78,13	166,67	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
119	Мирабель, свежая	64	0,70	0,20	14,0	0	85,71	71,43	156,25	
120	Маслины, зелёные, свежие	130	1,40	12,7	3,00	0	400	333,33	76,92	0,62
121	Папайя, свежая	13	0,52	0,09	2,40	0	500	416,67	769,23	
122	Пассион-фрукт, свежий	80	2,40	0,40	13,4	0	89,55	74,63	125	
123	Персик, свежий	41	0,80	0,10	8,90	0	134,83	112,36	243,9	
124	Персик, консервы, отцеженные	76	0,66	0,08	17,8	0	67,42	56,18	131,58	
125	Слива, свежая	47	0,60	0,20	10,2	0	117,65	98,04	212,77	
126	Брусника, консервы, отцеженные	76	0,25	0,41	16,8	0	71,43	59,52	131,58	1,20
127	Ренклюд (сорт слив), свежий	63	0,80	0,10	13,5	0	88,89	74,07	158,73	
128	Изюм	298	2,46	0,55	66,2	0	18,13	15,11	33,56	0,61
129	Черешня, свежая	63	0,90	0,30	13,3	0	90,23	75,19	158,73	
130	Крыжовник, свежий	44	0,80	0,20	8,50	0	141,18	117,65	227,27	
131	Арбуз, свежий	38	0,60	0,20	8,28	0	144,93	120,77	263,16	
132	Виноград, светлый, свежий	71	0,70	0,30	15,6	0	76,92	64,1	140,85	
133	Лимон, свежий, очищенный	56	0,70	0,60	8,08	0	148,51	123,76	178,57	
134	Сладкая/медовая дыня, свежая	26	0,88	0,10	5,30	0	226,42	188,68	384,62	

Е. Раздел "Макаронные изделия"

135	запечённые в сыре (каннеллони), приготовленные	171	11,4	8,12	12,9	449,0	93,02	77,52	58,48	
136	Яичные макаронные изделия с высоким содержанием яиц, варёные	126	3,99	1,64	23,5	56,00	51,06	42,55	79,37	

137	Яичные макаронные изделия с высоким содержанием яиц, сырые	353	11,2	4,59	65,8	157,0	18,24	15,2	28,33	
138	Сырные клётки приготовленные	266	12,6	11,4	28,1	135,0	42,7	35,59	37,59	
139	Запечённая в сыре широкая лапша с прослойками фарша (лазанья), приготовленная	131	5,63	4,79	16,1	96,00	74,53	62,11	76,34	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
140	Равиоли с томатным соусом, запечённые	171	11,4	8,12	12,9	449,0	93,02	77,52	58,48	
141	Клётки, сырые	132	7,04	5,36	13,9	158,0	86,33	71,94	75,76	
142	Спагетти	129	6,68	9,36	4,67	34,00	256,96	214,13	77,52	
143	Спагетти с томатным соусом	168	5,51	10,3	13,3	25,00	90,23	75,19	59,52	
144	Макаронные изделия без яйца, сырые	348	12,5	1,20	70,5	0	17,02	14,18	28,74	
145	Макаронные изделия без яйца, варёные	150	5,38	0,52	30,3	0	39,6	33	66,67	
146	Макаронные изделия из муки грубого помола, варёные	139	5,76	1,08	26,1	0	45,98	38,31	71,94	

Ж. Раздел "Молоко/молочные продукты"

147	Пахта	36	3,20	0,50	4,01	3,000	299,25	249,38	277,78	1,05
148	Крем свежий, 30% жира	288	2,50	30,0	2,40	90,00	500	416,67	34,72	0,98
149	Крем свежий, 40% жира	373	2,10	40,0	2,00	117,0	600	500	26,81	0,97
150	Простокваша, сепарированная	34	3,40	0,10	4,20	1,000	285,71	238,1	294,12	1,01
151	Простокваша, жирная	64	3,40	3,50	4,00	13,00	300	250	156,25	1,05
152	Фруктовый йогурт с сахарином	64	3,10	3,46	4,56	13,00	263,16	219,3	156,25	1,05
153	Фруктовый йогурт, сепарированный	76	3,69	0,12	14,2	1,000	84,51	70,42	131,58	1,05
154	Фруктовый йогурт, частично сепарированный	83	2,94	1,28	14,1	4,000	85,11	70,92	120,48	1,06
155	Фруктовый йогурт, жирный	99	2,86	3,19	14,0	12,00	85,71	71,43	101,01	1,08
156	Йогурт, сепарированный	38	4,30	0,10	4,20	1,000	285,71	238,1	263,16	1,04

Ж. Раздел "Молоко/молочные продукты"

157	Йогурт, частично сепарированный	46	3,40	1,50	4,10	5,000	292,68	243,9	217,39	1,03
158	Йогурт, жирный	66	3,30	3,80	4,00	14,00	300	250	151,52	1,03
159	Сливки к кофе, 10% жира	117	3,10	10,0	4,00	39,00	300	250	85,47	1,04
160	Кефир, с фруктами, жирный	99	2,86	2,94	14,0	11,00	85,71	71,43	101,01	1,03
161	Кефир, жирный	66	3,30	3,50	4,00	13,00	300	250	151,52	1,03
162	Сгущённое молоко, 10%	176	8,80	10,0	12,5	38,00	96	80	56,82	1,06

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
163	Сгущённое молоко, 7,5% жира	133	6,50	7,50	9,70	28,00	123,71	103,09	75,19	1,05
164	Коровье молоко, 03% (сепарированное)	36	3,50	0,10	5,00	2,000	240	200	277,78	1,02
165	Коровье молоко, 1,5% (частично сепарированное)	48	3,40	1,60	4,90	6,000	244,9	204,08	208,33	1,03
166	Коровье молоко, 3,5%	64	3,30	3,50	4,76	13,00	252,1	210,08	156,25	1,03
167	Сметана, 10% жира	117	3,10	10,0	3,30	37,00	363,64	303,03	85,47	1,02
168	Сметана, 20% жира	204	2,80	20,0	3,40	65,00	352,94	294,12	49,02	0,99
169	Взбитые сливки, 30% жира	288	2,50	30,0	2,40	90,00	500	416,67	34,72	1,02

Ж. Раздел "Напитки и алкогольные напитки"

170	Яблочный фруктовый сок	49	0,32	0,33	10,6	0	113,21	94,34	204,08	1,04
171	Яблочное вино/фруктовое вино	43	0	0	1,00	0	1200	1000	232,56	0,98
172	Пиво, безалкогольное	26	0,38	0	5,35	0	224,3	186,92	384,62	0,99
173	Пиво, тёмное	37	0,40	0	2,80	0	428,57	357,14	270,27	1,01
174	Пиво, экспортное	43	0,40	0	3,08	0	389,61	324,68	232,56	0,98
175	Пиво, пильзенское пиво, светлое	42	0,50	0	3,12	0	384,62	320,51	238,1	0,98
176	Напиток из колы	61	3,32	0	10,9	0	110,09	91,74	163,93	1,01
177	Пильзенское пиво для диабетиков	38	0,40	0	0,63	0	1904,76	1587,3	263,16	0,97
178	Грейпфрутовый фруктовый сок	48	0,55	0,12	8,46	0	141,84	118,2	208,33	1,03
179	Смородиновый фруктовый сок	66	0,23	0,04	15,6	0	76,92	64,1	151,52	1,02
180	Вишнёвый (кислый) сок	58	0,82	0,22	8,42	0	105,26	87,72	172,41	1,03

181	Фруктовые лимонады	42	0	0	10,0	0	120	100	238,1	1,01
182	Морковный овощной сок	22	0,86	0,17	3,98	0	301,51	251,26	454,55	1,04
183	Мультивитаминный нектар с сахарином	32	0,47	0,13	6,29	0	190,78	158,98	312,5	1,05
184	Апельсиновый фруктовый сок	45	0,93	0,17	8,79	0	136,52	113,77	222,22	1,04
185	Портвейн	153	0,16	0	12,0	0	100	83,33	65,36	0,98
186	Красное вино, крепкое	78	0,22	0	2,53	0	474,31	395,26	128,21	0,98

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
187	Шампанское	79	0,16	0	3,50	0	342,86	285,71	126,58	0,98
188	Шерри, готовое	119	0,10	0	3,60	0	333,33	277,78	84,03	0,97
189	Томатный овощной сок	15	0,81	0,17	2,09	0	574,16	478,47	666,67	1,02
190	Виноградный фруктовый сок	71	0,64	0,24	15,5	0	77,42	64,52	140,85	1,05
191	Белое вино, ароматное	98	0,20	0	5,90	0	203,39	169,49	102,04	0,98
192	Белое вино, сухое	72	0,20	0	0,10	0	12000	10000	138,89	0,97
193	Пшеничное пиво (светлое)	38	0,30	0	3,04	0	394,74	328,95	263,16	0,99
194	Вермут, сухой	126	0,10	0	10,0	0	120	100	79,37	1,02

3. Раздел "Орехи и семена"

195	Орех тропического почечного дерева	568	17,5	42,2	30,5	0	39,34	32,79	17,61	0,56
196	Арахис, поджаренный/солёный	568	25,1	48,4	9,27	0	129,45	107,87	17,61	0,59
197	Съедобный каштан, свежий	173	2,48	1,90	36,0	0	33,33	27,78	57,8	
198	Лещинный орех, молотый	636	12,0	61,6	10,5	0	114,29	95,24	15,72	0,40
199	Кокосовый орех, тёртый	610	6,20	63,3	6,40	0	187,5	156,25	16,39	0,38
200	Миндаль, сладкий, молотый	569	18,7	54,1	3,70	0	324,32	270,27	17,57	0,41
201	Маковое семя, свежие	472	20,2	42,2	4,20	0	285,71	238,1	21,19	0,61
202	Южно-американский орех, молотый	676	13,9	68,5	3,64	0	329,67	274,73	14,79	0,50
203	Фисташка, поджаренная/солёная	615	17,6	54,3	15,6	0	76,92	64,1	16,26	0,51
204	Сезам, свежий	559	17,7	50,4	10,2	0	117,65	98,04	17,89	0,65
205	Семечки подсолнечника, свежие	574	22,5	49,0	12,342	0	97,56	81,3	17,42	0,61

206	Грецкий орех без скорлупы, свежий	654	14,4	62,5	10,6	0	113,21	94,34	15,29	0,42
-----	-----------------------------------	-----	------	------	------	---	--------	-------	-------	------

К. Раздел "Сыры"

207	Сыр с синей плесенью, кусок 50%	358	21,6	29,8	1,00	90,00	1200	1000	27,93	
208	Бри сыр, кусок 50%	335	21,1	27,9	1,00	92,00	1200	1000	29,85	
209	Камембер, кусок 30%	209	23,0	13,0	0	35,00			47,85	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
210	Камембер, кусок 45%	288	21,0	22,8	0	70,00			34,72	
211	Камембер, кусок 60%	362	16,8	33,2	0	93,00			27,62	
212	Камембер, печёный	241	14,8	13,9	14,1	119,0	85,11	70,92	41,49	
213	Эдамский сыр, кусок 30%	257	27,3	16,2	0	37,00			38,91	
214	Эдамский сыр, кусок 45%	354	24,8	28,3	0	59,00			28,25	
215	Эмментальский сыр, кусок 45%, тёртый	383	28,7	30,0	0	90,00			26,11	0,45
216	Свежий сыр, кусок 50%	281	13,8	23,6	3,41	77,00	351,91	293,26	35,59	1,10
217	Свежий сыр, кусок 60%	335	11,0	31,5	2,50	103,0	480	400	29,85	1,07
218	Горгонцولا, обезжиренный	356	19,4	31,2	0	102,0			28,09	
219	Гаудский сыр, кусок 45%	365	25,5	29,2	0	114,0			27,4	
220	Домашний сыр, кусок 20%	102	12,6	4,30	2,60	16,00	461,54	384,62	98,04	
221	Лимбургский сыр, кусок 40%	270	23,2	19,7	0	46,00			37,04	
222	Свежий итальянский сыр (моцарелла)	255	19,0	19,8	0	46,00			39,22	
223	Мюнстерский сыр, кусок 45%	293	21,6	23,0	0	54,00			34,13	
224	Пармезан, кусок 40%, тёртый	407	34,3	30,2	0	71,00			24,57	0,47
225	Творог, кусок 10%	83	11,6	2,00	3,80	7,000	315,79	263,16	120,48	1,07
226	Творог, кусок 20%	100	10,8	4,40	3,60	16,00	333,33	277,78	100	1,05
227	Творог, кусок 40%	143	9,00	10,3	3,20	31,00	375	312,5	69,93	1,04
228	Кисломолочный сыр	131	30,0	0,70	0	3,000			76,34	
229	Брынза	236	17,0	18,8	0	45,00			42,37	
230	Слоистый сыр, кусок 10%	86	11,6	2,40	0,42	8,000	315,79	263,16	116,28	

231	Плавленый сыр, кусок 45%	299	20,0	24,0	1,00	55,00	1200	1000	33,44	
232	Тильзитский сыр, кусок 30%	271	28,7	17,2	0	37,00			36,9	
233	Тильзитский сыр, кусок 45% жирности	354	26,3	27,7	0	95,00			28,25	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

Л. Раздел "Мясо и внутренности"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
234	Баранина/козлятина, антрекот, сырой	282	24,1	20,9	0	76,00			35,46	
235	Баранина/козлятина, филе, сырое	186	27,3	8,54	0	77,00			53,76	
236	Баранина/козлятина, отбивная котлета, сырая	263	24,9	18,3	0	79,00			38,02	
237	Телятина, грудинка, сырая	131	18,6	6,30	0	73,00			76,34	
238	Телятина, филе, сырое	111	20,2	3,34	0	70,00			90,09	
239	Телятина, костец, сырое	102	21,3	1,76	0	70,00			98,04	
240	Телятина, вырезка, сырая	94	21,3	0,81	0	70,00			106,38	
241	Телячьи внутренности, сырые	100	17,2	3,40	0	268,0			100	
242	Телячьи почки, сырые	112	15,8	5,00	1,00	364,0	1200	1000	89,29	
243	Говяжий/свиной фарш, сырой	221	18,9	16,2	0,27	60,00	4444,44	3703,7	45,25	1,03
244	Говяжья печень, сырая	139	20,5	3,86	5,30	354,0	226,42	188,68	71,94	
245	Говяжий язык, сырой	195	16,0	13,0	3,68	108,0	326,09	271,74	51,28	
246	Говядина, филе, нежирное, сырое	121	21,2	4,00	0	70,00			82,64	
247	Говядина, отбивная котлета, нежирная, сырая	202	19,7	13,6	0,46	58,00	2608,7	2173,91	49,5	
248	Говядина, отбивная котлета, нежирная, сырая	130	22,5	4,45	0	70,00			76,92	
249	Говядина, отбивная котлета, средней жирности, сырая	160	19,0	9,31	0	60,00			62,5	
250	Говядина, антрекот, нежирный, сырой	130	22,5	4,45	0	70,00			76,92	
251	Говядина, по-татарски (рубленое мясо)	113	21,4	3,00	0	58,00			88,5	
252	Свинина, брюшина, сырая	259	17,8	21,1	0	60,00			38,61	

253	Свинина, филе, сырое	107	22,0	2,00	0	70,00			93,46	
254	Свинина, фарш, сырой	250	17,8	20,1	0	63,00			40	1,04
255	Свинина, ножка (свиная ножка), сырая	178	20,4	10,8	0	70,00			56,18	
256	Свинина, отбивная котлета, нежирная, сырая	133	21,6	5,15	0	60,00			75,19	
257	Свинина, шницель, нежирный, сырой	107	22,2	1,90	0	70,00			93,46	
258	Свинина, шницель, средней жирности, сырой	136	21,2	5,60	0	70,00			73,53	
259	Свиной шницель, панированный, рафинированный	236	20,7	10,8	13,9	79,00	86,33	71,94	42,37	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

М. Раздел "Мясные изделия и колбаса"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
260	Пивная колбаса, по-баварски	281	13,8	25,3	0,20	49,00	6000	5000	35,59	
261	Кровяная колбаса	380	18,8	33,9	0,92	38,00	1304,35	1086,96	26,32	
262	Сарделька	338	17,4	30,0	0,49	63,00	2448,98	2040,82	29,59	
263	Колбаса из сырого фарша (для жаренья)	350	13,9	33,0	0,36	64,00	3333,33	2777,78	28,57	
264	Вроцлавская/лионская	252	16,2	20,9	0,24	59,00	5000	4166,67	39,68	
265	Кабаносси	369	13,6	35,3	0,29	53,00	4137,93	3448,28	27,1	
266	Сервелат	358	19,5	31,4	0,26	73,00	4615,38	3846,15	27,93	
267	Консервированная солонина	141	21,7	6,00	0	70,00			70,92	
268	Сосиска для жаренья, приправленная "кэрри"	288	11,8	27,00	0,32	49,00	3750	3125	34,72	
269	Сырообразная колбаса	295	15,1	26,3	0,26	53,00	4615,38	3846,15	33,9	
270	Мясной салат (основа)	319	13,3	29,8	0,16	45,00	7500	6250	31,35	1,01
271	Мясная колбаса/городская колбаса	275	14,1	24,5	0,25	50,00	4800	4000	36,36	
272	Салат из мясной колбасы с маслом	317	3,14	33,8	1,02	24,00	1176,47	980,39	31,55	
273	Тефтелька, сырая	249	21,7	16,1	4,50	78,00	266,67	222,22	40,16	
274	Твёрдая копчёная колбаса (моргаделла) из птичьего мяса	181	20,7	10,8	0,31	79,00	3870,97	3225,81	55,25	
275	Охотничья колбаса	229	16,5	18,3	0,19	58,00	6315,79	5263,16	43,67	
276	Колбаса из телячьей печёнки	322	17,0	27,9	1,54	188,0	779,22	649,35	31,06	
277	Варёный окорок, свиной, некопчёный	125	20,9	4,60	0	57,00			80	
278	Паштет из лососевой ветчины	225	20,1	16,2	0,14	66,00	8571,43	7142,86	44,44	

279	Ливерная колбаса, нежирная	357	15,9	32,3	1,52	185,0	789,47	657,89	28,01	
280	Твёрдая копчёная колбаса (мортаделла), нежирная	289	15,1	25,6	0,33	57,00	3636,36	3030,3	34,6	
281	Говяжья колбаса/красная	241	16,7	19,4	0,23	55,00	5217,39	4347,83	41,49	
282	Салями	316	17,2	27,8	0,19	65,00	6315,79	5263,16	31,65	
283	Ветчина	287	15,1	25,4	0,27	57,00	4444,44	3703,7	34,84	
284	Свиной окорок, копчёный сырой	136	21,2	5,60	0	70,00			73,53	
285	Сало с прослойками мяса, сырое	697	4,70	76,7	0	57,00			14,35	
286	Холодец и заливное	148	18,3	5,21	6,79	72,00	176,73	147,28	67,57	
287	Белая колбаса	289	15,5	25,5	0,31	62,00	3870,97	3225,81	34,6	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

Н. Раздел "Дичь и мясо домашней птицы"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
288	Утка, ляжка, сырая	249	16,5	20,6	0	76,00			40,16	
289	Утка, со шкурой, сырая	225	18,1	17,2	0	76,00			44,44	
290	Фазан, со шкурой, сырой	135	22,0	5,20	0	71,00			74,07	
291	Гусь, со шкурой, сырой	338	15,7	31,0	0	86,00			29,59	
292	Зайчатина, сырая	116	22,0	3,01	0	65,00			86,21	
293	Курица (петушок для жаренья), грудинка, сырая	102	23,6	0,70	0	66,00			98,04	
294	Курица (петушок для жаренья), печень, сырая	139	19,1	4,70	5,00	555,0	240	200	71,94	
295	Курица (петушок для жаренья), ляжка, сырая	173	18,2	11,2	0	73,00			57,8	
296	Курица (суповая курица), сырая	257	19,0	20,3	0	94,00			38,91	
297	Индейка, грудинка, сырая	107	24,1	0,99	0	60,00			93,46	
298	Индейка, кострец, сырая	155	18,9	8,80	0	75,00			64,52	
299	Шницель из индейки, натуральный, сырой	145	22,1	4,70	3,32	53,00	361,45	301,2	68,97	
300	Оленина, нежирная, сырая	98	21,4	1,25	0	60,00			102,04	
301	Оленина, средней жирности, сырая	122	22,4	3,55	0	70,00			81,97	
302	Голубь со шкурой, сырой	226	16,4	18,0	0	90,00			44,25	
303	Мясо дикой свиньи, сырое	109	19,5	3,38	0	65,00			91,74	

У. Раздел "Рыба и рыбные изделия"

304	Угорь, свежий	278	15,0	24,5	0	142,0			35,97	
305	Угорь, копчёный	290	15,7	25,6	0	149,0			34,48	
306	Окунь, свежий	82	18,4	0,80	0	72,00			121,95	
307	Маринованная сельдь, консервы, отцеженные	180	15,5	11,6	3,20	83,00	375	312,5	55,56	
308	Жареная сельдь, консервы, отцеженные	193	14,5	10,5	9,90	69,00	121,21	101,01	51,81	
309	Сельдь горячего копчения, свежая	217	19,1	15,8	0	96,00			46,08	
310	Филе, сельдь в томатном соусе	184	14,9	13,1	1,78	72,00	674,16	561,8	54,35	
311	Филе, сельдь в креме из взбитых сливок с укропом	172	11,3	13,3	2,09	50,00	574,16	478,47	58,14	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
312	Рыбные палочки, приготовленные	236	14,2	10,2	21,8	49,00	55,05	45,87	42,37	
313	Камбала, свежая	95	16,5	3,20	0	50,00			105,26	
314	Форель, свежая	113	20,6	3,36	0	56,00			88,5	
315	Палтус, копчёный	102	21,3	1,80	0	34,00			98,04	
316	Треска (навага), свежая	77	17,4	0,67	0	50,00			129,87	
317	Филе трески, панированное, приготовленное	180	17,2	10,1	5,03	93,00	238,57	198,81	55,56	
318	Карп, свежий	116	18,0	4,80	0	67,00			86,21	
319	Каменка обыкновенная, свежая	88	17,5	1,96	0	80,00			113,64	
320	Лосось, свежий	131	18,4	6,34	0	35,00			76,34	
321	Макрель, свежая	182	19,0	11,9	0	75,00			54,95	
322	Макрель, копчёная	192	20,0	12,5	0	79,00			52,08	
323	Малосольная молодая сельдь, свежая	274	18,2	22,6	0	130,00			36,5	
324	Балтийская сельдь, свежая	118	18,1	5,00	0	44,00			84,75	
325	Сиг, свежий	102	18,0	3,21	0	60,00			98,04	
326	Рольмопс	137	11,5	8,69	3,10	54,00	387,1	322,58	72,99	
327	Сардина, свежая	119	19,4	4,54	0	15,00			84,03	
328	Сардина, консервы в масле, отцеженные	166	17,0	10,9	0	14,00			60,24	
329	Пикша, свежая	78	17,9	0,61	0	57,00			128,21	

330	Рыбное филе горячего копчения (колючая акула), копчёное	162	19,5	9,40	0	78,00			61,73	
331	Филе гурмана, сильно замороженное	143	14,5	7,50	4,30	0	279,07	232,56	69,93	
332	Камбала, свежая	90	17,9	1,90	0	42,00			111,11	
333	Морская щука, свежая	92	17,2	2,54	0	53,55			108,7	
334	Морской лосось, свежий	82	18,3	0,90	0	31,59			121,95	
335	Морской язык, свежий	83	17,5	1,37	0	50,00			120,48	
336	Шпроты, копчёные	225	17,6	17,5	0	115,0			44,44	
337	Тунец, свежий	222	22,0	15,0	0	70,00			45,05	
338	Тунец, консервы в масле, отцеженные	222	20,5	15,7	0	69,00			45,05	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
339	Каракатица, свежая	81	15,8	0,97	2,03	125,0	591,13	492,61	123,46	
340	Каракатица, панированная, приготовленная	174	16,5	9,66	5,25	131,0	228,57	190,48	57,47	
341	Судак свежий	84	19,2	0,73	0	70,00			119,05	

У. Раздел "Яйца"

342	Яичный желток, сырой	348	16,1	31,9	0,30	1260	4000	3333,33	28,74	1,04
343	Яичный белок, сырой	50	11,1	0,20	0,70	0	1714,29	1428,57	200	1,03
344	Куриное яйцо, без скорлупы, сырое	154	12,9	11,2	0,70	396,0	1714,29	1428,57	64,94	1,03
345	Яичница-болтунья	241	13,0	20,8	0,85	424,0	1411,76	1176,47	41,49	
346	Глазунья	220	13,5	18,4	0,78	432,0	1538,46	1282,05	45,45	

Ф. Раздел "Грибы"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				

347	Гриб ракушечник	11	2,40	0,10	0	0			909,09	
348	Шампиньон, свежий	15	2,74	0,24	0,56	0	2142,86	1785,71	666,67	
349	Шампиньон, консервы, отцеженные	14	2,59	0,23	0,50	0	2400	2000	714,29	
350	Сморчок, свежий	11	1,66	0,32	0,50	0	2400	2000	909,09	
351	Лисичка, свежая	11	1,57	0,50	0,20	0	6000	5000	909,09	
352	Боровик, свежий	20	3,60	0,40	0,53	0	2264,15	1886,79	500	

Ц. Раздел "Устрицы и ракообразные"

353	Устрица, разделанная, свежая рафинированная	66	9,39	1,25	4,08	128,0	294,12	245,1	151,52	
354	Омар, разделанный, свежий рафинированный	88	19,1	0,94	0,52	100,0	2307,69	1923,08	113,64	
355	Крабы, свежие	91	18,6	1,44	0,74	138,0	1621,62	1351,35	109,89	
356	Рак (речной рак), свежий	90	18,7	1,06	1,20	139,0	1000	833,33	111,11	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
357	Лангуста, свежая	102	20,6	1,51	1,30	140,0	923,08	769,23	98,04	
358	Мидия, разделанная, свежая рафинированная	70	10,3	1,40	3,85	131,0	311,69	259,74	142,86	
359	Североморская креветка, свежая	102	20,3	1,73	0,91	152,0	1318,68	1098,9	98,04	

Ц. Раздел "Животное/растительное масло и маргарин"

360	Животное масло	741	0,67	83,2	0,60	240,0	2000,00	1666,67	13,5	0,95
361	Животное масло, полужирное	382	4,00	39,8	3,50	140,0	342,86	285,71	26,18	0,95
362	Диетический полужирный маргарин	368	1,60	40,0	0,40	4,000	3000	2500	27,17	0,94
363	Диетический маргарин	722	0,20	80,0	0,20	1,000	6000	5000	13,85	0,94
364	Кокосовое масло	878	0,80	99,0	0,01	1,000	120000	100000	11,39	0,90
365	Майонез, 80% жира	743	1,49	82,5	2,00	237,0	600	500	13,46	0,92
366	Топлёное свиное сало	882	0,10	99,7	0	86,00			11,34	0,94
367	Подсолнечное масло	882	0	99,8	0	1,000			11,34	0,90

368	Артишок, свежий	22	2,40	0,12	2,63	0	456,27	380,23	454,55	
369	Баклажан, свежий	17	1,24	0,18	2,49	0	481,93	401,61	588,24	
370	Светлый сельдерей, свежий	17	1,20	0,20	2,18	0	550,46	458,72	588,24	
371	Цветная капуста, свежая	23	2,46	0,28	2,34	0	512,82	427,35	434,78	
372	Фасоль, толстая, свежая	84	7,00	0,50	12,5	0	96,00	80,00	119,05	0,77
373	Фасоль, зелёная, свежая	25	2,39	0,24	3,20	0	375,00	312,50	400	
374	Спаржевая капуста (брокколи), свежая	26	3,30	0,20	2,51	0	478,09	398,41	384,62	
375	Салатный цикорий, свежий	17	1,30	0,18	2,34	0	512,82	427,35	588,24	
376	Китайская капуста, свежая	14	1,19	0,30	1,19	0	1008,40	840,34	714,29	
377	Кочанный салат, свежий	13	1,00	0,20	1,57	0	764,33	636,94	769,23	
378	Эндивий свежий	11	1,75	0,20	0,30	0	4000,00	3333,33	909,09	
379	Горох, зелёный, свежий	82	6,55	0,48	12,3	0	97,56	81,30	121,95	0,89

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
380	Горох, консервы, отцеженные	70	6,21	0,46	9,85	0	121,83	101,52	142,86	0,74
381	Турецкий горох, спелый, свежий	268	19,8	3,40	38,3	0	31,33	26,11	37,31	
382	Полевой салат, свежий	14	1,84	0,36	0,70	0	1714,29	1428,57	714,29	
383	Фенхель, свежий	25	2,43	0,30	2,84	0	422,54	352,11	400	
384	Зелёная кочанная капуста, свежая	37	4,30	0,90	2,54	0	472,44	393,70	270,27	
385	Огурец, свежий	12	0,60	0,20	1,81	0	662,98	552,49	833,33	
386	Корнишоны, консервы, отцеженные	11	0,47	0,15	1,50	0	800,00	666,67	909,09	
387	Кольраби, свежий	25	2,00	0,10	3,70	0	324,32	270,27	400	
388	Тыква, свежая	27	1,40	0,20	4,59	0	261,44	217,86	370,37	
389	Чечевица, спелая	309	23,5	1,40	49,3	0	24,34	20,28	32,36	0,82
390	Чечевица, спелая, свежая	77	5,85	0,35	12,3	0	97,56	81,30	129,87	0,78
391	Мангольд, свежий	25	2,13	0,30	2,9	0	413,79	344,83	400	
392	Хрен, свежий	64	2,80	0,30	11,7	0	102,56	85,47	156,25	
393	Морковка, свежая	26	0,98	0,20	4,8	0	250,00	208,33	384,62	
394	Морковь, консервы, отцеженные	21	0,91	0,18	3,8	0	320,00	266,67	476,19	

395	Перец, зелёный, свежий	20	1,17	0,30	2,9	0	412,37	343,64	500	
396	Перец, красный, консервы, отцеженные	30	1,21	0,46	5,0	0	239,04	199,20	333,33	
397	Лук-порей/зелёный лук, свежий	26	2,24	0,34	3,2	0	373,83	311,53	384,62	
398	Редиска, свежая	15	1,05	0,14	2,1	0	563,38	469,48	666,67	
399	Редька, свежая	14	1,05	0,15	1,9	0	634,92	529,10	714,29	
400	Ревень, свежий	13	0,60	0,10	1,4	0	882,35	735,29	769,23	
401	Брюссельская капуста, свежая	36	4,45	0,34	3,3	0	364,74	303,95	277,78	
402	Красная свёкла, свежая	42	1,53	0,10	8,4	0	143,20	119,33	238,1	
403	Краснокочанная капуста, свежая	23	1,50	0,18	3,5	0	338,98	282,49	434,78	
404	Кислая капуста, свежая, отцеженная	17	1,50	0,30	0,8	0	1558,44	1298,70	588,24	
405	Козелец, свежий	17	1,40	0,40	1,6	0	736,20	613,50	588,24	
406	Соя, спелая, свежая	323	33,7	18,1	6,3	0	190,78	158,98	30,96	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
407	Отростки соя, свежие	52	5,30	1,20	4,7	0	256,41	213,68	192,31	
408	Спаржа, свежая	18	1,90	0,14	2,0	0	588,24	490,20	555,56	
409	Шпинат, свежий	17	2,52	0,30	0,6	0	2181,82	1818,18	588,24	
410	Творог из сои	92	10,6	5,30	0,6	0	1935,48	1612,90	108,7	
411	Помидор, свежий	17	0,95	0,21	2,6	0	461,54	384,62	588,24	
412	Помидор, консервы, отцеженные	15	0,87	0,19	2,0	0	594,06	495,05	666,67	
413	Томатная паста	74	4,50	0,20	12,9	0	93,02	77,52	135,14	1,21
414	Томатный кетчуп	110	2,10	0,30	24,0	0	50,00	41,67	90,91	1,18
415	Белокочанная капуста, свежая	25	1,37	0,20	4,2	0	288,46	240,38	400	
416	Савойская капуста, свежая	26	3,00	0,40	2,4	0	497,93	414,94	384,62	
417	Цукини, свежие	19	1,60	0,40	2,1	0	585,37	487,80	526,32	
418	Сахарная кукуруза, консервы, отцеженные	76	3,12	1,17	12,6	0	95,24	79,37	131,58	
419	Лук, свежий	28	1,25	0,25	4,9	0	244,40	203,67	357,14	

Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

Раздел "Продукты, рекомендованные РДА"

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
1	Хлеб "Диабетический" ООО "Боско-Л"					н.д.				
2	Хлеб "Свекольный" ООО "Боско-Л"	186	6,00	0,90	39,6	н.д.	30,3	25,25	53,76	
3	Хлеб "Зерновой" ООО "Боско-Л"					н.д.				
4	Хлеб из цельного пророщенного зерна "Тонус" ООО "Боско-Л"	212	8,40	1,50	40,2	н.д.	29,85	24,88	47,17	
5	Сиропы на сорбите "Лимонник", "Черника", "Шиповник", "Крыжовник", "Арония" ООО "Альценой-БАД"	257,3			68,6	0	17,49	14,58	38,87	
6	Соевый белковый генетически немодифицированный текстурированный "Бобовый король" фирмы ЗАО ПК "Зернопродукт" (сухой вес)	262,5	52	1,00	17,6	0	68,18	56,82	38,1	
7	"Сойчи" фирмы ЗАО "ПК "Зернопродукт" (сухой вес)	262,5	52	1,00	17,6	0	68,18	56,82	38,1	

8	Фундук, кешью, арахис в шоколадной глазури на фруктозе ЗАО "Джелиос"	562,5	12,3	36,5	40,4	н.д.	29,7	24,75	17,78	
9	Вода с ароматом апельсина ЗАО "ТПФ "Святые истоки"	50				0			200	
10	Сахарозаменитель "Сладис" ООО "Арком"					0			0	
11	Масло грецкого ореха ООО "Агросельпром"	920		99		0	не содержит	не содержит	10,87	
12	Халва из грецкого ореха на сорбите ООО "Агросельпром"	546	9,5	44,9	36,9	0	32,52	27,1	18,32	
13	Козинаки с фруктозой "Элитный", "Грецкий орех", "Кунжут" ТПО "Диал"	583	12,5	36,1	52,1	0	23,03	19,19	17,15	
14	Чай с каркаде, "Стевия" ООО "НПП "Вулкан"					-			#ДЕЛ/0!	
15	Леденцы без сахара ООО "НПП "Вулкан"					-			#ДЕЛ/0!	
16	Макароны "Ушки с отрубями" ООО "Целеб"	345	12,1	1,50	69,0	-	17,39	14,49	28,99	

Продолжение. Таблица Хлебных Единиц (ХЕ) и калорийности (ккал). За 1 ХЕ принять 10 г усваиваемых углеводов

№	Название продукта	на 100 г продукта					1 ХЕ содержится в граммах продукта (Старый расчет)	1 ХЕ РДА содержится в граммах продукта	100 ккал содержится в граммах продукта	Удельный вес г/мл
		ккал	белок	жир	углеводы	холестерин				
17	Макароны " Ушки с пшеничным зародышем" ООО "Целеб"	345	12,1	1,50	69,0		17,39	14,49	28,99	
18	Макароны "Рожки рифленые из ржаной муки" ООО "Целеб"	307	9,0	1,70	62,6		19,17	15,97	32,57	
19	Майонез соевый диабетический "Альбела" МСЗ "Алев"	444	1,35	47,0	3,90	0	307,69	256,41	22,52	
20	Сыр "Альбела" МСЗ "Алев"	121	14,0	4,80	5,30	0	226,42	188,68	82,64	
21	Молоко соевое ванильное "Альбела" МСЗ "Алев"	31	2,2	1,50	2,30	0	521,74	434,78	322,58	
22	Напиток на L-карнитине Фейхоа ООО "Гезельст"	1,20	0,29						8333,33	
23	БАД "Кардалепт" ООО "Фидифарм"									
24	БАД "Цыгапан" ООО "Планета здоровья 2000"									

25	Сибирское печенье на фруктозе ООО "Диавеста Новосибирск"	425	8,9	15,6	60,0		20	16,67	23,53	
26	БАД "Рекицен" ЗАО "Ягодное"									
27	БАДы серии "Нагипол" ООО "Битра"									
28	Минеральная вода "Волжанка" Ундоровский завод минеральных вод									1,1
29	Красное пальмовое масло ООО "Пальм-Ойл-Груп"	900,1							11,11	
30	Экстракт стевии с шиповником ООО "Стевинол"	22	5,25						454,55	
31	Молочный шоколад на фруктозе ООО "Грант-Сервис"	521	8,9	31,2	53,4		22,47	18,73	19,19	
32	БАД "Янтарит" ООО "Аниктон"									

48,00	40,00	69,4444
23,53	19,61	39,6825
49,59	41,32	46,2963
23,53	19,61	39,6825
26,55	22,12	19,685
27,91	23,26	28,3286
25,64	21,37	33,0033
17,09	14,25	29,1545
34,48	28,74	18,9753
43,01	35,84	36,2319
38,22	31,85	47,8469
16,71	13,93	24,1546
17,52	14,60	29,4118
24,54	20,45	35,2113
44,78	37,31	37,7358
46,51	38,76	25,641
29,93	24,94	32,2581
32,09	26,74	53,4759
27,40	22,83	47,3934
26,91	22,42	46,9484
32,09	26,74	53,4759

15,94	13,28	28,8184
28,04	23,36	46,2963
22,02	18,35	26,5252
24,79	20,66	38,61
27,59	22,99	44,843
24,74	20,62	41,841
26,73	22,27	45,6621
29,06	24,21	47,1698
16,81	14,01	27,3973
65,57	54,64	45,8716

52,00

15,17	12,64	28,169
55,30	46,08	61,3497
18,66	15,55	31,25
18,96	15,80	30,8642
20,07	16,72	28,3286
18,96	15,80	27,027
17,44	14,53	28,2486
16,26	13,55	28,9855
13,99	11,66	28,49
134,23	111,86	55,5556
19,87	16,56	29,4118
16,33	13,61	27,933
66,30	55,25	50
15,63	13,02	28,5714

16,19	13,50	28,6533
-------	-------	---------

17,86	14,88	31,4465
20,34	16,95	34,1297
20,10	16,75	34,0136
16,93	14,10	29,6736
17,42	14,51	30,6748
19,67	16,39	31,9489
68,57	57,14	58,1395
18,93	15,77	31,1526
13,99	11,66	28,49

24,00	20,00	26,6667
21,05	17,54	18,2482
27,03	22,52	24,1546
12,12	10,10	42,3729
17,80	14,84	24,4499
27,27	22,73	22,7273
55,81	46,51	86,2069
42,70	35,59	75,7576
26,67	22,22	53,1915
12,02	10,02	24,6914
15,98	13,32	32,6797
111,11	92,59	29,2398
21,43	17,86	16,9492
16,95	14,12	34,6021

65,93	54,95	142,857
17,49	14,58	21,7865

35,93	29,94	23,9808
22,18	18,48	18,6567
24,44	20,37	19,1939
90,91	75,76	117,647
16,55	13,79	22,7273
16,17	13,48	23,9808
58,82	49,02	56,4972
19,20	16,00	18,4502
12,02	10,02	24,6914

72,73	60,61	81,3008
81,08	67,57	140,845
93,75	78,13	128,205
29,56	24,63	18,6916
73,62	61,35	100
77,92	64,94	119,048
63,16	52,63	69,4444
77,92	64,94	59,5238
91,60	76,34	98,0392
26,03	21,69	20,3252
81,08	67,57	140,845
83,33	69,44	63,6943

91,60	76,34	169,492
59,11	49,26	114,943
105,26	87,72	192,308
137,30	114,42	250
130,58	108,81	212,766
140,52	117,10	238,095
68,18	56,82	128,205
3000,00	2500,00	46,0829
56,07	46,73	105,263
96,77	80,65	192,308
444,44	370,37	333,333
18,15	15,13	35,0877
218,18	181,82	312,5
93,02	77,52	158,73
134,08	111,73	200
179,10	149,25	263,158
162,16	135,14	238,095
250,00	208,33	294,118
164,38	136,99	232,558
116,50	97,09	175,439
109,09	90,91	172,414
111,11	92,59	163,934

631,58	526,32	212,766
70,59	58,82	131,579
118,81	99,01	200
93,75	78,13	166,667

85,71	71,43	156,25
400,00	333,33	76,9231
500,00	416,67	769,231
89,55	74,63	125
134,83	112,36	243,902
67,42	56,18	131,579
117,65	98,04	212,766
71,43	59,52	131,579
88,89	74,07	158,73
18,13	15,11	33,557
90,23	75,19	158,73
141,18	117,65	227,273
144,93	120,77	263,158
76,92	64,10	140,845
148,51	123,76	178,571
226,42	188,68	384,615

93,02	77,52	58,4795
51,06	42,55	79,3651

18,24	15,20	28,3286
42,70	35,59	37,594
74,53	62,11	76,3359

93,02	77,52	58,4795
86,33	71,94	75,7576
256,96	214,13	77,5194
90,23	75,19	59,5238
17,02	14,18	28,7356
39,60	33,00	66,6667
45,98	38,31	71,9424

299,25	249,38	277,778
500,00	416,67	34,7222
600,00	500,00	26,8097
285,71	238,10	294,118
300,00	250,00	156,25
263,16	219,30	156,25
84,51	70,42	131,579
85,11	70,92	120,482
85,71	71,43	101,01
285,71	238,10	263,158

292,68	243,90	217,391
300,00	250,00	151,515
300,00	250,00	85,4701
85,71	71,43	101,01
300,00	250,00	151,515
96,00	80,00	56,8182

123,71	103,09	75,188
240,00	200,00	277,778
244,90	204,08	208,333
252,10	210,08	156,25
363,64	303,03	85,4701
352,94	294,12	49,0196
500,00	416,67	34,7222

113,21	94,34	204,082
1200,00	1000,00	232,558
224,30	186,92	384,615
428,57	357,14	270,27
389,61	324,68	232,558
384,62	320,51	238,095
110,09	91,74	163,934
1904,76	1587,30	263,158
141,84	118,20	208,333
76,92	64,10	151,515
105,26	87,72	172,414

120,00	100,00	238,095
301,51	251,26	454,545
190,78	158,98	312,5
136,52	113,77	222,222
100,00	83,33	65,3595
474,31	395,26	128,205

342,86	285,71	126,582
333,33	277,78	84,0336
574,16	478,47	666,667
77,42	64,52	140,845
203,39	169,49	102,041
12000,00	10000,00	138,889
394,74	328,95	263,158
120,00	100,00	79,3651

39,34	32,79	17,6056
129,45	107,87	17,6056
33,33	27,78	57,8035
114,29	95,24	15,7233
187,50	156,25	16,3934
324,32	270,27	17,5747
285,71	238,10	21,1864
329,67	274,73	14,7929
76,92	64,10	16,2602
117,65	98,04	17,8891
97,56	81,30	17,4216

113,21	94,34	15,2905
--------	-------	---------

1200,00	1000,00	27,933
1200,00	1000,00	29,8507
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	47,8469

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	34,7222
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	27,6243
85,11	70,92	41,4938
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	38,9105
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	28,2486
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	26,1097
351,91	293,26	35,5872
480,00	400,00	29,8507
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	28,0899
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	27,3973
461,54	384,62	98,0392
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	37,037
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	39,2157
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	34,1297
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	24,57
315,79	263,16	120,482
333,33	277,78	100
375,00	312,50	69,9301
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	76,3359
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	42,3729
315,79	263,16	116,279

1200,00	1000,00	33,4448
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	36,9004
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	28,2486

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	35,461
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	53,7634
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	38,0228
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	76,3359
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	90,0901
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	98,0392
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	106,383
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	100
1200,00	1000,00	89,2857
4444,44	3703,70	45,2489
226,42	188,68	71,9424
326,09	271,74	51,2821
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	82,6446
2608,70	2173,91	49,505
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	76,9231
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	62,5
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	76,9231
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	88,4956
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	38,61

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	93,4579
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	40
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	56,1798
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	75,188
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	93,4579
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	73,5294
86,33	71,94	42,3729

6000,00	5000,00	35,5872
1304,35	1086,96	26,3158
2448,98	2040,82	29,5858
3333,33	2777,78	28,5714
5000,00	4166,67	39,6825
4137,93	3448,28	27,1003
4615,38	3846,15	27,933
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	70,922
3750,00	3125,00	34,7222
4615,38	3846,15	33,8983
7500,00	6250,00	31,348
4800,00	4000,00	36,3636
1176,47	980,39	31,5457
266,67	222,22	40,1606
3870,97	3225,81	55,2486
6315,79	5263,16	43,6681
779,22	649,35	31,0559
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	80
8571,43	7142,86	44,4444

789,47	657,89	28,0112
3636,36	3030,30	34,6021
5217,39	4347,83	41,4938
6315,79	5263,16	31,6456
4444,44	3703,70	34,8432
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	73,5294
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	14,3472
176,73	147,28	67,5676
3870,97	3225,81	34,6021

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	40,1606
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	44,4444
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	74,0741
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	29,5858
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	86,2069
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	98,0392
240,00	200,00	71,9424
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	57,8035
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	38,9105
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	93,4579
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	64,5161
361,45	301,20	68,9655
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	102,041
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	81,9672
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	44,2478
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	91,7431

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	35,9712
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	34,4828
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	121,951
375,00	312,50	55,5556
121,21	101,01	51,8135
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	46,0829
674,16	561,80	54,3478
574,16	478,47	58,1395

55,05	45,87	42,3729
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	105,263
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	88,4956
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	98,0392
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	129,87
238,57	198,81	55,5556
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	86,2069
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	113,636
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	76,3359
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	54,9451
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	52,0833
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	36,4964
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	84,7458
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	98,0392
387,10	322,58	72,9927
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	84,0336
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	60,241
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	128,205

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	61,7284
279,07	232,56	69,9301
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	111,111
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	108,696
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	121,951
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	120,482
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	44,4444
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	45,045
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	45,045

591,13	492,61	123,457
228,57	190,48	57,4713
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	119,048

4000,00	3333,33	28,7356
1714,29	1428,57	200
1714,29	1428,57	64,9351
1411,76	1176,47	41,4938
1538,46	1282,05	45,4545

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	909,091
2142,86	1785,71	666,667
2400,00	2000,00	714,286
2400,00	2000,00	909,091
6000,00	5000,00	909,091
2264,15	1886,79	500

294,12	245,10	151,515
2307,69	1923,08	113,636
1621,62	1351,35	109,89
1000,00	833,33	111,111

923,08	769,23	98,0392
311,69	259,74	142,857
1318,68	1098,90	98,0392

2000,00	1666,67	13,4953
342,86	285,71	26,178
3000,00	2500,00	27,1739
6000,00	5000,00	13,8504
120000,00	100000,00	11,3895
600,00	500,00	13,459
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	11,3379
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	11,3379

456,27	380,23	454,545
481,93	401,61	588,235
550,46	458,72	588,235
512,82	427,35	434,783
96,00	80,00	119,048
375,00	312,50	400
478,09	398,41	384,615
512,82	427,35	588,235
1008,40	840,34	714,286
764,33	636,94	769,231
4000,00	3333,33	909,091
97,56	81,30	121,951

121,83	101,52	142,857
31,33	26,11	37,3134
1714,29	1428,57	714,286
422,54	352,11	400
472,44	393,70	270,27
662,98	552,49	833,333
800,00	666,67	909,091
324,32	270,27	400
261,44	217,86	370,37
24,34	20,28	32,3625
97,56	81,30	129,87
413,79	344,83	400
102,56	85,47	156,25
250,00	208,33	384,615
320,00	266,67	476,19

412,37	343,64	500
239,04	199,20	333,333
373,83	311,53	384,615
563,38	469,48	666,667
634,92	529,10	714,286
882,35	735,29	769,231
364,74	303,95	277,778
143,20	119,33	238,095
338,98	282,49	434,783
1558,44	1298,70	588,235
736,20	613,50	588,235
190,78	158,98	30,9598

256,41	213,68	192,308
588,24	490,20	555,556
2181,82	1818,18	588,235
1935,48	1612,90	108,696
461,54	384,62	588,235
594,06	495,05	666,667
93,02	77,52	135,135
50,00	41,67	90,9091
288,46	240,38	400
497,93	414,94	384,615
585,37	487,80	526,316
95,24	79,37	131,579
244,40	203,67	357,143

#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
30,30	25,25	53,7634
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
29,85	24,88	47,1698
17,49	14,58	38,8651
68,18	56,82	38,0952
68,18	56,82	38,0952

29,70	24,75	17,7778
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	200
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	10,8696
32,52	27,10	18,315
23,03	19,19	17,1527
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
17,39	14,49	28,9855
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ЗНАЧ!
#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!
17,39	14,49	28,9855
19,17	15,97	32,5733
307,69	256,41	22,5225
226,42	188,68	82,6446
521,74	434,78	322,581
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	8333,33
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!

20,00	16,67	23,5294
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	11,1099
#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	454,545
22,47	18,73	19,1939