Таблица 1

Энергетическая ценность в 100г. продукта

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Энергетическая ценность, ккал |
| 1. **Овощи**
2. Свекла
 | 48 |
| 1. Лук
 | 34 |
| 1. Зеленый горошек
 | 72 |
| 1. Грибы свежие
 | 20 |
| 1. Кабачки
 | 27 |
| 1. Капуста
 | 28 |
| 1. Морковь
 | 33 |
| 1. Огурцы
 | 11 |
| 1. Перец сладкий
 | 23 |
|  10.Картофель | 83 |
|  11.Помидоры | 14 |
|  12.Чеснок | 106 |
| 1. **Фрукты и ягоды**

1. Арбуз | 38 |
| 2. Лимоны | 28 |
| 3. Черешня | 52 |
| 4. Груши | 42 |
| 5. Яблоки | 45 |
| 6. Бананы | 91 |
| 7. Чернослив | 161 |
| 8. Ананас, консерв. | 77 |
| 9. Изюм | 246 |
| 1. **Сладости**

1. Сахар | 374 |
| 2. Шоколад | 540 |
| 3. Джем | 260 |
| 4. Мед | 308 |
| 5. Мармелад | 296 |
| 1. **Молочные продукты**

1. Молоко | 58 |
| 2. Масло | 748 |
| 3. Сыр голландский | 361 |
| 4. Сметана 20% | 206 |
| 5. Сметана 10% | 116 |
| 6. Творог нежирный | 87 |
| 7. Кефир нежирный | 30 |
| 8. Молоко сгущенное | 135 |
| 9. Йогурт | 51 |
| 10. Сыр плавленый | 226 |
| 11. Яйца (1шт. – 47г) | 147 |
| 12. Мороженое | 167 |
| 1. **Мясо и рыба**

1. Свинина не жирная | 316 |
| 2. Говяжья печень | 98 |
| 3. Говядина | 187 |
| 4. Гуси | 364 |
| 5. Куры | 165 |
| 6. Утки | 346 |
| 7. Сосиски молочные | 277 |
| 8. Полукопченая краковская | 466 |
| 9. Вареная колбаса | 300 |
| 10. Сардельки | 332 |
| 11. Горбуша | 147 |
| 12. Минтай | 70 |
| 13. Мойва | 157 |
| 14. Сельдь | 242 |
| 15. Кальмар | 75 |
| 16. Морская капуста | 5 |
| 17. Шпроты (консервы) | 364 |
| 18. Сайра (консервы) | 283 |
| 1. **Жиры**

1. Маргарин молочный  | 746 |
| 2. Майонез | 627 |
| 3. Масло растительное | 899 |
| 1. **Крупы, изделия из зерна, орехи**

1. Гречневая | 329 |
| 2. Манная | 326 |
| 3. Рисовая | 323 |
| 4. Фасоль | 309 |
| 5. Пряники | 336 |
| 6. Пирожное слоеное с кремом | 544 |
|  7. Хлеб ржаной | 214 |
| 8. Хлеб пшеничный | 254 |
| 9. Мука пшеничная в/с | 327 |
| 10. Сдобная выпечка | 297 |
| 11. Макаронные изделия | 361 |
| 12. Грецкий орех | 648 |
| 13. Арахис | 548 |
| 1. **Напитки**

1. Квас | 25 |
| 2. Лимонад | 31 |
| 3. Пиво | 37 |
|  4. Сок абрикосовый | 56 |
| 5. Сок яблочный | 47 |
| 6. Сок томатный | 18 |
| 7. Кофе, молотый | 2 |
| 8. Какао, порошок | 312 |
| 9. Чай, без молока | 1 |
| 10. Кока - кола | 39 |
| 11. Томатная паста | 74 |

Примерное меню на день для 3 человек.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время еды | Блюда, напитки | Масса, гр. | Калорийность, ккал. | Цена за кг., руб. | Стоимость, руб. |
| Завтрак | Сырники со сметанойТворог 5%Яйцо Мука 2-3 ст. ложкиСахар 1-2 ст. ложки Немного соли,разрыхлитель, ванилин.СметанаЧай с сахаром | 2501 шт3020100600 | 2171479874206150 | 601,5103090 | 151,50,30,993 |
|  |  |  | 892 |  | 29,7 |
| Обед | Щи из свежей капустыМясоКапустаЛукМорковьПомидорыТомат-пюреЛавровый лист,укроп,перец,сольРыба жареная с лимономРыбаМасло 2ст.лПанировочные сухариЛимон ½Картофель жареныйКартофельЖирОгуречно-капустный салатСв.капустыСв.огурец (1шт)Яйцо МайонезСольХлебКомпот | 50050010010020010500202050800805001502шт30300600 | 9351403433283501791466471914016300188642450 | 18016202025703550103516201,512 | 9082252350,72,582,88332,2566 |
|  |  |  | 4832 |  | 186,25 |
| Полдник | МолокоПеченье | 600100 | 348330 | 2070 | 127 |
|  |  |  | 678 |  | 19 |
| Ужин | Овощи запеченные под сметанойКартофельКабачкиПомидорыСметанаСырСоль,перец,чеснокЧай с сахаромХлеб | 400300200200200600300 | 3328166230720150642 | 1020259020012 | 465184036 |
|  |  |  | 2221 |  | 82 |
|  | Итого |  | 8623 |  | 317 |