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 сметаной  Творог 5%  Яйцо  Мука 2-3 ст. ложки  Сахар 1-2 ст. ложки  Немного соли,  разрыхлитель, ванилин.  Сметана  Чай с сахаром | 250  1 шт  30  20  100  600 | 217  147  98  74  206  150 | 60  1,5  10  30  90 | 15  1,5  0,3  0,9  9  3 |
|  |  |  | 892 |  | 29,7 |
| Обед | Щи из свежей капусты  Мясо  Капуста  Лук  Морковь  Помидоры  Томат-пюре  Лавровый лист,укроп,перец,соль  Рыба жареная с лимоном  Рыба  Масло 2ст.л  Панировочные сухари  Лимон ½  Картофель жареный  Картофель  Жир  Огуречно-капустный салат  Св.капусты  Св.огурец (1шт)  Яйцо  Майонез  Соль  Хлеб  Компот | 500  500  100  100  200  10  500  20  20  50  800  80  500  150  2шт  30  300  600 | 935  140  34  33  28  350  179  14  664  719  140  16  300  188  642  450 | 180  16  20  20  25  70  35  50  10  35  16  20  1,5  12 | 90  8  2  2  5  2  35  0,7  2,5  8  2,8  8  3  3  2,25  6  6 |
|  |  |  | 4832 |  | 186,25 |
| Полдник | Молоко  Печенье | 600  100 | 348  330 | 20  70 | 12  7 |
|  |  |  | 678 |  | 19 |
| Ужин | Овощи запеченные под сметаной  Картофель  Кабачки  Помидоры  Сметана  Сыр  Соль,перец,чеснок  Чай с сахаром  Хлеб | 400  300  200  200  200  600  300 | 332  81  66  230  720  150  642 | 10  20  25  90  200  12 | 4  6  5  18  40  3  6 |
|  |  |  | 2221 |  | 82 |
|  | Итого |  | 8623 |  | 317 |