**Практична робота**

**Тема. Складання меню добового харчового раціону**

**Мета:** навчитися розраховувати енергетичні витрати людини за добу, складати добовий харчовий раціон відповідно до енергетичних витрат власного організму.

**Обладнання:** мікрокалькулятор, таблиці «Хімічний склад харчових продуктів та їхня калорійність», «Витрати енергії залежно від навантаження за 1 годину на 1 кг маси тіла», «Норма добової потреби людей у поживних речовинах».

**Зміст роботи**

1. Підберіть потрібну кількість білків, жирів і вуглеводів згідно норм харчування за таблицею «Хімічний склад харчових продуктів та їх калорійність».

Слід запам’ятати, що для дітей та молоді віком від 15-17 років найкращим співвідношенням білків : жирів : вуглеводів = 1 : 1 : 4. Тобто, на одну добу на 1кг маси тіла необхідно:— 1,5 г білків;— 1,5 г жирів;— 6,0 г вуглеводів.

Необхідно врахувати режим харчування; тобто приймання їжі у відповідний час з урахуванням витрат енергії конкретної людини.

2.  Визначте індивідуальний добовий раціон харчування.

Для цього складіть меню чотириразового харчування так, щоб на

I сніданок припадало 25% добового раціону

II сніданок — 20%

Обід - 35%

Вечеря — 20%.

Дані запишіть у таблицю.

**Індивідуальний добовий харчовий раціон**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режим харчування | Назва страви | Маса продуктів | Енергетич­на цінність (кДж) | Вміст у продуктах | | | % добового раціону |
| білків | жирів | вугле­водів |
| І сніданок |  |  |  |  |  |  |  |
| II сніданок |  |  |  |  |  |  |  |
| Обід |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечеря |  |  |  |  |  |  |  |
| Всього |  |  |  |  |  |  |  |

3. Обчисліть загальну кількість білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні та його калорійність.

Дані запишіть у таблицю.

 Вміст жирів, вуглеводів та їх енергетична цінність у продуктах харчування

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукти харчування | Маса | Вміст у продуктах | | | Енергетична цінність (кДж на 100 г про­дукту) |
| білків | жирів | вуглеводів |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

4. Зробіть висновки про індивідуальний харчовий раціон та значення поживних речовин.

Додаток:

**Орієнтовний денний раціон людини**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сніданок**  Салат з помідорів та огірків зі сметаною  Яйце  Сосиски  Хліб  Кава з молоком | 100 г  1 шт.  2 шт.  2 шт.  200 г | 299,36 кДж  612 кДж  1431,8 кДж;  964 кДж  629 кДж |
| **Обід** |  |  |
| Салат овочевий з олією | 100 г | 470 кДж |
| Борщ | 250 г | 1006 кДж |
| Рибні тюфтельки | 100 г | 1048 кДж |
| Хліб | 2 шт. | 964 кДж |
| Компот | 200 г | 629 кДж |
| **Вечеря** |  |  |
| Вареники з сиром | 200 г | 2095 кДж |
| Молоко | 200 г | 503 кДж |
| Сухарі | 100 г | 1299 кДж |
| Разом: | | 11950,16 кДж |

**Хімічний склад і калорійність деяких продуктів харчування**

**(на 100 г їстівної частини)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування про­дукту | Хімічний склад, г | | | Енергетич­на цінність (ккал/кДж) |
| білки | жири | вуглеводи |
| М’ясо та м’ясопродукти | | | | |
| Яловичина | 19,0 | 19,5 | - | 166/697,2 |
| Свинина | 20,4 | 4,1 | - | 121/508,2 |
| Баранина | 16,2 | 15,3 | - | 209/877,8 |
| Телятина жирна | 18,1 | 6,8 | - | 137/575,4 |
| Телятина нежирна | 19,0 | 0,5 | - | 82/344,4 |
| Курка | 19,0 | 4,5 | - | 120/504 |
| Курча | 20,4 | 2,3 | - | 105/441 |
| Печінка яловича | 18,1 | 4,1 | 2,9 | 124/520,8 |
| Ковбаса копчена | 21,0 | 40,5 | - | 463/1944,6 |
| Шинка | 16,2 | 31,5 | - | 359/1507,8 |
| Сосиски | 11,4 | 17,5 | 0,4 | 212/890,4 |
| Риба та морепродукти | | | | |
| Ікра зерниста | 25,4 | 25,4 | - | 236/991,2 |
| Оселедець солоний | 18,9 | 18,9 | - | 200/840 |
| Короп свіжий | 15,2 | 15,2 | - | 93/390,6 |
| Судак свіжий | 18,1 | 18,1 | - | 81/340,2 |
| Щука свіжа | 17,9 | 17,9 | - | 79/331,8 |
| Минтай | 15,9 | 15,9 | - | 70/294 |
| Молоко, молочні продукти, яйця, жири | | | | |
| Молоко | 3,3 | 3,5 | 4,4 | 64/268,8 |
| Кефір жирний | 3,4 | 3,3 | 4,2 | 62/260,4 |
| Вершки 20% | 2,9 | 19,0 | 3,4 | 203/852,6 |
| Сметана 25% | 2,9 | 23,8 | 2,5 | 243,1020,6 |
| Сир жирний | 14,4 | 17,1 | 1,0 | 222/932,4 |
| Сир знежирений | 16,8 | 0,5 | 1,0 | 77/323,4 |
| Сир 40% | 22,6 | 20,0 | 3,4 | 292/1226,4 |
| Молоко згущене з цукром | 7,1 | 8,6 | 54,9 | 334/1402,8 |
| Яйце (1 шт. — 50 г) | 12,0 | 11,4 | 0,5 | 157/659,4 |
| Масло вершкове | 0,5 | 79,3 | 0,5 | 742/3116,4 |
| Олія рослинна | — | 94,8 | — | 882/3704,4 |
| Маргарин | 0,3 | 82,3 | 1,0 | 746/3133,2 |
| Борошно, крупи, бобові, хліб | | | | |
| Крупа гречана | 8,8 | 2,3 | 63,4 | 317/1331,4 |
| Крупа манна | 9,5 | 0,7 | 70,4 | 334/1402,8 |
| Крупа вівсяна | 9,1 | 6,0 | 61,0 | 343/1440,6 |
| Крупа перлова, ячмінна | 6,3 | 1,1 | 68,4 | 317/1331,4 |
| Рис | 6,5 | 0,9 | 72,8 | 334/1 402,8 |
| Пшоно | 8,4 | 2,3 | 65,4 | 324/1360,8 |
| Макарони, вермі­шель | 9,4 | 0,8 | 71,2 | 338/1419,6 |
| Горох | 15,7 | 2,2 | 50,9 | 293/1230,6 |
| Борошно пшен. 1 ґатунку | 9,4 | 1,0 | 70,0 | 335/1407 |
| Борошно пшен. 2 ґатунку | 9,8 | 1,3 | 68,4 | 333/1398,6 |
| Крохмаль карто­пляний | 0,7 | — | 80,5 | 333/1398,6 |
| Сухарі пшеничні | 10,5 | 1,2 | 68,4 | 335/1407 |
| Хліб пшеничний | 6,9 | 0,7 | 47,8 | 230/966 |
| Хліб житній | 4,7 | 0,7 | 39,2 | 187/785,4 |
| Булка міська | 6,6 | 2,3 | 27,9 | 245/1029 |
| Овочі, гриби | | | | |
| Капуста | 1,4 | — | 4,5 | 24/100,8 |
| Картопля | 1,4 | — | 19,0 | 84/352,8 |
| Морква | 1,0 | — | 7,4 | 35/147 |
| Огірки | 0,8 | — | 2,0 | 12/50,4 |
| Помідори | 0,8 | — | 3,2 | 17/71,4 |
| Буряк | 1,2 | — | 8,8 | 41/172,2 |
| Цибуля ріпчаста | 2,0 | — | 8,9 | 45/189 |
| Кабачки | 0,5 | — | 3,9 | 18/75,6 |
| Баклажани | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 24/100,8 |
| Гриби білі сушені | 22,0 | 2,6 | 29,3 | 234/982,8 |
| Горошок зелений | 5,0 | 0,2 | 13,3 | 72/302,4 |
| Кріп | 2,5 | 0,5 | 4,5 | 32/134,4 |
| Петрушка | 3,7 | — | 8,1 | 45/189 |
| Ягоди, фрукти, цитрусові й баштанні культури | | | | |
| Яблука | 0,4 | — | 10,1 | 43/180,6 |
| Груші | 0,3 | — | 11,2 | 47/197,4 |
| Абрикоси | 0,5 | — | 11,0 | 47/197,4 |
| Виноград | 0,6 |  | 14,6 | 62/260,4 |
| Родзинки | 2,5 | — | 61,0 | 260/1092 |
| Чорна смородина | 0,9 | — |  | 12,1 |
| Лимони | 0,5 | — | 9,3 | 40/168 |
| Мандарини | 0,8 | — | 9,0 | 40/168 |
| Кавун | 0,5 | — | 7,7 | 33/138,6 |
| Диня | 0,6 | — | 9,6 | 42/176,4 |
| Волоські горіхи | 13,6 | 55,6 | 11,7 | 321/2608,2 |
| Цукор, усілякі солодощі | | | | |
| Цукор | — | — | -98,9 | 406/1705,2 |
| Варення | 0,3 | — | 72,5 | 299/1255,8 |
| Мед | 0,3 | — | 77,2 | 318/1335,6 |
| Какао | 20,0 | 18,8 | 38,2 | 414/1738,8 |
| Шоколад | 5,1 | 34,1 | 6,5 | 549/2305,8 |
| Морозиво “Плом­бір” | 4,2 | 15,0 | 20,4 | 240/1008 |
| Соки | | | | |
| Апельсиновий | 0,6 | -9,3 | 54/226,8 |  |
| Яблучний | 0,2 | - 11,5 | 51/214,2 |  |

**Індивідуальний добовий харчовий раціон**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режим харчування | Назви продуктів | Вага  продукту | Склад у про­дуктах. % | | | Калорій­ність  (енер­гетична) | Відсоток до­бового раціону | Відсоток Вашого добового раціону |
| білків | жирів | вуглеводів |
| Сніданок |  |  |  |  |  |  | 25 |  |
| Загальна кількість |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обід |  |  |  |  |  |  | 35 |  |
| Загальна кількість |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полуде­нок |  |  |  |  |  |  | 20 |  |
| Загальна кількість |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечеря |  |  |  |  |  |  | 20 |  |
| Загальна кількість |  |  |  |  |  |  |  | . |
| Сумарна кількість |  |  |  |  |  |  | 100 |  |

**Хімічний склад та калорійність харчових продуктів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| родукти (100 г) | Білки | Жири, г | Вуглеводи, г | Калорійність, ккал | |
| М’ясо, птиця | | | | | |
| Телятина варена | 30,7 | 0,9 |  | 131 | |
| Кролик варений | 24,6 | 11,2 |  | 204 | |
| Курка варена | 25,2 | 7,4 |  | 170 | |
| Індичка варена | 25,3 | 10,4 |  | 195 | |
| Яловичина варена | 25,8 | 16,8 |  | 254 | |
| Яловичина тушкована | 14,3 | 5,3 |  | 117 | |
| Яловичина (гуляш) | 12,3 | 12,2 |  | 175 | |
| Яловичина смажена | 28,6 | 6,2 |  | 170 | |
| Котлета мелена з телятини | 28,3 | 11 |  | 214 | |  |
| Відбивна (вирізка) з яловичи­ни | 28,8 | 10 5 |  | 210 | |  |
| Баранина варена | 22 | 17,2 | td> | 243 | |  |
| Печінка теляча туш­кована | 11 | 9,6 |  | 165 | |  |
| Печінка теляча смажена | 22,8 | 10,2 |  | 227 | |  |
| Шинка копчена | 22,6 | 20,9 |  | 279 | |  |
| Полядвиця копчена | 14,3 | 25,6 |  | 288 | |  |
| Кролик смажений | 25 | 14,8 |  | 233 | |  |
| Курка смажена | 26,3 | 11 |  | 204 | |  |
| Індичка смажена | 26,2 | 13,5 |  | 226 | |  |
| Свинина варена | 22,6 | 31,6 |  | 375 | |  |
| Свинина смажена | 20 | 24,2 |  | 298 | |  |
| Катета рублена з яло­вичини | 14,6 | 11,8 |  | 220 | |  |
| Шашлик з баранини | 22,9 | 30,4 |  | 372 | |  |
| Котлета відбивна з баранини | 20 | 28 |  | 373 | |  |
| Качка від­варена | 19,7 | 18,8 |  | 248 | |  |
| Качка сма­жена | 22,6 | 19,5 |  | 266 | |  |
| Язик теля­чий варений | 12,2 | 10,9 |  | 146 | |  |
| Паштет пе­чінковий | 18 | 15,3 |  | 227 | |  |
| Гуляш з яловичини | 17,1 | 12 |  | 192 | |  |
| Ковбасні вироби | | | | | |  |
| Лікарська | 12,8 | 22,2 |  | 257 | |  |
| Любитель­ська | 12,2 | 28 |  | 301 | |  |
| Молочна | 11,7 | 22,8 |  | 257 | |  |
| Теляча (дрогобиць­ка) | 13,8 | 28,3 |  | 310 | |  |
| Сардельки з телятини | 11,4 | 18,2 |  | 215 | |  |
| Сардельки зі свинини | 10,1 | 31,6 |  | 332 | |  |
| Сосиски молочні | 11 | 23,9 |  | 266 | |  |
| Сосиски російські | 11,3 | 22 |  | 243 | |  |
| Краківська | 16,2 | 44,6 |  | 466 | |  |
| Мисливські сосиски | 25,7 | 40 |  | 463 | |  |
| Таллінська | 17,1 | 33,8 |  | 373 | |  |
| Українська | 16,5 | 34,4 |  | 376 | |  |
| Московська | 24,8 | 41,5 |  | 473 | |  |
| Сервелат | 24 | 40,5 |  | 461 | |  |
| Риба | | | | | |  |
| Камбала варена | 18,3 | 3,3 |  | 103 | |  |
| Горбуша варена | 18,3 | 13 |  | 103 | |  |
| Камбала смажена | 18,5 | 8,6 |  | 166 | |  |
| Короп смажений | 19 | 11,1 |  | 190 | |  |
| Лящ смажений | 19,4 | 9,9 |  | 182 | |  |
| Минтай смажений | 15,8 | 5,4 |  | 126 | |  |
| Окунь морський смажений | 21 | 9,7 |  | 188 | |  |
| Салака смажена | 21,4 | 12,3 |  | 211 | |  |
| Судак сма­жений | 17,8 | 5,7 |  | 136 | |  |
| Тріска сма­жена | 15,9 | 5,1 |  | 121 | |  |
| Хек смаже­ний | 16 | 6,3 |  | 134 | |  |
| Щука сма­жена | 17,7 | 5,8 |  | 137 | |  |
| Ікра чер­вона | 31,6 | 13,8 |  | 251 | |  |
| Ікра чорна зерниста | 28,6 | 9,7 |  | 203 | |  |
| Ікра чорна паюсна | 36 | 10,2 |  | 236 | |  |
| Ікра минтая | 28,4 | 1,9 |  | 131 | |  |
| Кілька со­лена | 17,1 | 7,7 |  | 137 | |  |
| Оселедець атлантич­ний соле­ний | 17 | 8,5 |  | 145 | |  |
| Оселедець івасі | 17,5 | 11,4 |  | 173 | |  |
| Окунь морський копчений | 23,5 | 9 |  | 175 | |  |
| Вобла в’ялена | 46,4 | 5,5 |  | 235 | |  |
| Салака копчена | 25,4 | 5,6 |  | 152 | |  |
| Тріска коп­чена | 26 | 1,2 |  | 115 | |  |
| Балик осе­тровий | 20,4 | 12,5 |  | 194 | |  |
| Скумбрія копчена | 23,4 | 6,4 |  | 150 | |  |
| Рибні консерви | | | | | |  |
| Скумбрія | 13,1 | 25,1 |  | 278 | |  |
| Ставрида | 18,8 | 18,5 |  | 242 | |  |
| Паста креветкова | 18,9 | 6,8 |  | 137 | |  |
| Морська капуста | 0,9 | 0,2 | 3 | 5 | |  |
| Печінка тріски на­туральна | 4,2 | 65,7 |  | 613 | |  |
| Сардини в олії | 17,9 | 19,7 |  | 249 | |  |
| Сайра бланшована в олії | 18 | 23,3 |  | 283 | |  |
| Шпроти | 17,4 | 32,4 | 0,4 | 363 | |  |
| Морепродукти | | | | | |  |
| Кальмари | 18 | 0,3 |  | 82 | |  |
| Тунець | 22 | 15,9 |  | 231 | |  |
| Горбуша | 20,9 | 5,8 |  | 138 | |  |
| Каші | | | | | |  |
| Кукурудзя­на | 8,3 | 1,2 | 75 | 325 | |  |
| Толокняна | 12,2 | 5,8 | 68,3 | 357 | |  |
| Горохова | 23 | 1,6 | 57,7 | 323 | |  |
| Геркулес на воді | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 355 | |  |
| Вівсяні пластівці | 11,9 | 5,8 | 65,4 | 345 | |  |
| Перлова | 9,3 | 1,1 | 0,5 | 106 | |  |
| Пшенична на воді | 3,2 | 0,3 | 1,6 | 92 | |  |
| Ячмінна | 3,4 | 0,4 | 0,5 | 108 | |  |
| Манна | 11,3 | 0,7 | 73,3 | 326 | |  |
| Гречана | 12,3 | 2,6 | 68 | 329 | |  |
| Рисова | 7 | 0,6 | 77,3 | 323 | |  |
| Хліб та хлібобулочні вироби | | | | | |  |
| Батон | 7,9 | 1 | 51,9 | 236 | |  |
| Булка | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254 | |  |
| Булочки шкільні | 7,6 | 5 | 56,4 | 288 | |  |
| Сухарі вершкові | 8,5 | 10,6 | 71,3 | 397 | |  |
| Хліб пшеничний | 8,2 | 1,4 | 52,3 | 233 | |  |
| Хліб житній | 5,6 | 1,1 | 43,3 | 199 | |  |
| Макаронні вироби | 10,7 | 1,3 | 74,2 | 333 | |  |
| Овочі, фрукти, гриби | | | | | |  |
| Горошок зелений консервований | 5 | 0,2 | 6 | 73 | |  |
| Капуста цвітна ва­рена | 1,8 | 0,3 | 3,5 | 26 | |  |
| Капуста білокачанна | 1,8 | 0,1 | 4,6 | 27 | |  |
| Кабачки тушковані | 0,7 | 1,9 | 5,3 | 40 | |  |
| Цибуля зе­лена (перо) | 1,3 |  | 3,5 | 19 | |  |
| Цибуля ріпчаста | 1,4 |  | 9 | 41 | |  |
| Морква | 1,3 | 0,1 | 7 | 34 | |  |
| Огірки свіжі | 0,7 | 0,1 | 1,8 | 11 | |  |
| Огірки ква­шені | 2,8 |  | 1,3 | 19 | |  |
| Перець зелений со­лодкий | 1,3 |  | 5,2 | 26 | |  |
| Перець червоний солодкий | 1,3 |  | 5,2 | 27 | |  |
| Петрушка (зелень) | 3,7 | 0,4 | 6,8 | 49 | |  |
| Петрушка (корінь) | 1,5 | 0,6 | 6,5 | 5 | |  |
| Редька | 1,2 | 0,1 | 3,5 | 21 | |  |
| Ріпа | 1,5 |  | 50 | 27 | |  |
| Салат зелений | 1,5 | 0,2 | 1,7 | 17 | |  |
| Буряк варений | 1,8 |  | 10,6 | 49 | |  |
| Селера (корінь) | 1,3 | 0,3 | 5,5 | 32 | |  |
| Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 45 | |  |
| Грейпфрут | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 35 | |  |
| Баклажани | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 24 | |  |
| Персики | 0,9 | 0,3 | 9,5 | 43 | |  |
| Слива | 0,8 |  | 9,5 | 43 | |  |
| Томати консерво­вані | 0,5 |  | 2,1 | 10 | |  |
| Томатна паста | 3,6 |  | 11,8 | 63 | |  |
| Томати свіжі | 1,1 | 0,2 | 3,5 | 31 | |  |
| Горобина чорноплідна | 1,5 | 0,1 | 10,8 | 52 | |  |
| Груша | 0,4 | 0,3 | 9 | 42 | |  |
| Селера (зелень) |  |  | 2 | 8 | |  |
| Гранат | 0,9 |  | 11,2 | 52 | |  |
| Кріп | 2,5 | 0,5 | 4,1 | 31 | |  |
| Часник | 6,5 |  | 3,2 | 22 | |  |
| Щавель | 1,5 |  | 3 | 19 | |  |
| Кабачки | 0,6 | 0,3 | 5,7 | 27 | |  |
| Кавун | 0,7 | 0,2 | 8,7 | 38 | |  |
| Диня | 0,6 |  | 9 | 38 | |  |
| Хурма | 0,5 |  | 13,2 | 53 | |  |
| Абрикоси | 0,9 | 0,1 | 9 | 41 | |  |
| Алича | 0,2 |  | 6,4 | 27 | |  |
| Ананас | 0,4 | 0,2 | 11,5 | 49 | |  |
| Банани | 1,5 | 0,1 | 19 | 89 | |  |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 50 | |  |
| Яблуко | 0,4 | 0,4 | 9 | 45 | |  |
| Мандарин | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 40 | |  |
| Лимон | 0,9 | 0,1 | 3 | 33 | |  |
| Виноград | 0,6 | 0,2 | 15 | 65 | |  |
| Полуниця | 0,8 | 0,4 | 6,2 | 34 | |  |
| Журавлина | 0,5 |  | 3,8 | 26 | |  |
| Аґрус | 0,7 | 0,2 | 9,1 | 43 | |  |
| Малина | 0,8 | 0,3 | 8,3 | 42 | |  |
| Смородина червона | 0,6 | 0,2 | 7,3 | 39 | |  |
| Ревінь | 0,7 |  | 2,9 | 16 | |  |
| Горошок зелений (свіжоморожений) | 3,1 | 0,2 | 7,1 | 41 | |  |
| Бруква | 1,2 | 0,1 | 7 | 34 | |  |
| Смородина чорна | 1 | 0,2 | 6,7 | 38 | |  |
| Шипшина суха | 3,4 |  | 21,5 | 110 | |  |
| Гриби білі (свіжі) | 3,7 | 1,7 | 1,1 | 23 | |  |
| Гриби шам­піньйони | 4,3 | 1 | 0,1 | 27 | |  |
| Гриби білі (сушені) | 36 | 4 | 23,5 | 281 | |  |
| Сухофрукти, мед | | | | | |  |
| Курага | 5,2 |  | 55 | 234 | |  |
| Родзинки | 1,8 |  | 66 | 262 | |  |
| Чорнослив | 2,3 |  | 57,8 | 242 | |  |
| Яблуко | 2,2 |  | 44,6 | 199 | |  |
| Мед нату­ральний | 0,8 |  | 74,8 | 314 | |  |
| Молочні продукти | | | | | |  |
| Молоко 3,5% | 2,79 | 3,5 | 4,69 | 61 | |  |
| Молоко 3,2% | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5,8 | | /td> |
| Молоко 6 % | 3 | 6 | 4,7 | 84 | |  |
| Вершки 10 % | 3 | 10 | 4 | 118 | |  |
| Вершки 20 % | 2,8 | 20 | 3,7 | 206 | |  |
| Вершки 35 % | 2,5 | 35 | 3 | 337 | |  |
| Ряжанка 6 % | 3 | 6 | 4,1 | 84 | |  |
| Сир напів­жирний 9 % | 16,7 | 9 | 2 | 159 | |  |
| Сир жир­ний 18 % | 14 | 18 | 2,8 | 232 | |  |
| Сиркові маси осо­бливі | 7,1 | 23 | 26 | 341 | |  |
| Сирки гла­зуровані | 8,5 | 27,8 | 30,5 | 407 | |  |
| Молоко сухе незби­ране | 26 | 25 | 37,5 | 476 | |  |
| Молоко згущене без цукру | 7 | 8,3 | 9,5 | 140 | |  |
| Какао зі згущеним молоком та цукром | 8,2 | 7,5 | 43,5 | 309 | |  |
| Вершки згущені з цукром | 8 | 19 | 37 | 382 | |  |
| Йогурт 1,5 % | 3 | 1,5 | 3,5 | 51 | |  |
| Йогурт 1,5 % со­лодкий | 5 | 1,5 | 8,5 | 70 | |  |
| Молоко згущене з цукром | 7,2 | 8,5 | 43,5 | 320 | |  |
| Сметана 20% | 2,8 | 20 | 3,2 | 206 | |  |
| Сметана 30 % | 2,4 | 30 | 3,1 | 294 | |  |
| Кава зі згущеним молоком та цукром | 8,4 | 8,6 | 44 | 312 | |  |
| Вершки збиті | 2,8 | 28 | 18 | 346 | |  |
| Морозиво молочне | 3,2 | 3,5 | 15,5 | 126 | |  |
| Морозиво вершкове | 3,3 | 10 | 14 | 179 | |  |
| Морозиво пломбір | 3,2 | 15 | 15 | 227 | |  |
| Морозиво ескімо | 3,5 | 20 | 14,3 | 270 | |  |
| Молочні страви | | | | | |  |
| Сирники з нежирного сиру | 18,9 | 3,3 | 1,9 | 160 | |  |
| Сирники з напівжир­ного сиру | 17,6 | 11,3 | 1,6 | 224 | |  |
| Запіканка з нежирного сиру | 17,6 | 4,3 | 8,3 | 171 | |  |
| Запікан­ка з на­півжирного сиру | 16,4 | 11,7 | 7,8 | 231 | |  |
| Молочний суп з мака­ронами | 2,3 | 2,3 | 3,1 | 62 | |  |
| Масло вершкове | 0,6 | 82,5 | 0,9 | 748 | |  |
| Маргарин | 0,3 | 82,3 | 1 | 746 | |  |
| Майонез | 3,1 | 67 | 2,6 | 627 | |  |
| Сири тверді | | | | | |  |
| Голланд­ський | 26 | 26,8 |  | 352 | |  |
| Костром­ський | 25,2 | 26,3 |  | 345 | |  |
| Пошехонський | 26 | 26,5 |  | 350 | |  |
| Естонський | 26 | 26,4 |  | 350 | |  |
| Ементальський | 28,2 | 28 |  | 375 | |  |
| Бринза | 17,9 | 20,1 |  | 260 | |  |
| Ковбасний копчений | 23 | 19 |  | 270 | |  |
| Російський | 23 | 29 |  | 360 | |  |
| Чеддер | 23,5 | 30,5 |  | 379 | |  |
| Швейцар­ський | 24,9 | 31,8 |  | 396 | |  |
| Рокфор | 20 | 28 |  | 337 | |  |
| Олії рослинні рафіновані | | | | | |  |
| Соняшни­кова |  | 99,9 |  | 899 | |  |
| Оливкова |  | 99,8 |  | 898 | |  |
| Кукурудзяна |  | 99,9 |  | 899 | |  |
| Перші страви | | | | | |  |
| Борщ літній | 1,1 | 2,1 | 3,6 | 49 | |  |
| Овочевий | 1 | 2,1 | 1,7 | 42 | |  |
| Капустяний | 1 | 2,1 | 2,2 | 3,8 | |  |
| Бульйон курячий | 0,5 | 0,1 |  | 3 | |  |
| Бульйон м’ясний | 0,6 | 0,2 |  | 4 | |  |
| 3 мака­ронними виробами | 1,4 | 2,1 | 1 | 48 | |  |
| Соки | | | | | |  |
| Томатний | 1 |  | 3,3 | 19 | |  |
| Абрикосо­вий | 0,5 |  | 13,7 | 56 | |  |
| Апельсиновий | 0,7 |  | 12,8 | 54 | |  |
| Виноград­ний | 0,3 |  | 13,8 | 54 | |  |
| Вишневий | 0,7 |  | 10,2 | 47 | |  |
| Гранатовий | 0,3 |  | 14,5 | 64 | |  |
| Грейпфрутовий | 0,3 |  | 8 | 36 | |  |
| Персиковий | 0,3 |  | 17 | 66 | |  |
| Сливовий | 0,3 |  | 16,1 | 66 | |  |
| Чорноплідно-горобиновий | 0,1 |  | 7,4 | 3,2 | |  |
| Шоколад молочний | 6,9 | 35,7 | 54,4 | 547 | |  |
| Яблучний | 0,5 |  | 9,1 | 38 | |  |
| Яблучно-вино­градний | 0,4 |  | 12,8 | 51 | |  |
| Мандари­новий | 0,8 |  | 9,6 | 41 | |  |
| Чорно­сморо­диновий | 0,5 |  | 11,7 | 47 | |  |
| Другі страви | | | | | |  |
| Картопля смажена | 2,8 | 9,5 | 1,6 | 192 | |  |
| Картопля варена | 2 | 0,1 | 19,7 | 83 | |  |
| Запі­канка кар­топляна | 3 | 5,3 | 1,7 | 128 | |  |
| Морква тушкована в молоч­ному соусі | 1,5 | 1,1 | 6,8 | 45 | |  |
| Котлети морквяні | 3,6 | 6,8 | 7,4 | 156 | |  |
| Цибуля смажена | 2 | 14,8 | 12 | 187 | |  |
| Капуста тушкована | 2 | 3,3 | 9 | 75 | |  |
| Капуста цвітна запечена | 3,1 | 6,1 | 2,8 | 89 | |  |
| Кабачки смажені | 1,1 | 6 | 6,2 | 83 | |  |
| Голубці овочеві | 2 | 5,2 | 5,1 | 93 | |  |
| Перець фарширова­ний овочами | 1,7 | 6,6 | 10,8 | 109 | |  |
| Ікра з баклажа­нів | 1,7 | 13,3 | 4.5 | 148 | |  |
| Ікра з кабачків | 2 | 9 | 8 | 122 | |  |
| Соус томатний | 2,5 |  | 20,8 | 98 | |  |
| Соус молочний (бешамель) | 4,2 | 12 |  | 170 | |  |
| Яйце куряче | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | |  |
| Яйце перепелине | 11,9 | 13,1 | 0,6 | 168 | |  |
| Яєчний порошок | 45 | 37,3 | 7,1 | 542 | |  |
| Яєчня | 12,9 | 20,9 |  | 243 | |  |
| Омлет | 9,6 | 15,4 |  | 184 | |  |
| Компоти | | | | | |  |
| Абрикосо­вий | 0,2 |  | 21,2 | 83 | |  |
| Вишневий | 0,6 |  | 24,3 | 99 | |  |
| Персиковий | 0,3 |  | 21,3 | 82 | |  |
| Сливовий | 0,3 |  | 21,9 | 86 | |  |
| Яблучний | 0,2 |  | 22,1 | 85 | |  |
| Варення | | | | | |  |
| Полуничне | 0,3 |  | 70,9 | 271 | |  |
| Малинове | 0,6 |  | 70,9 | 275 | |  |
| Сливове | 0,4 |  | 73,2 | 281 | |  |
| Чорноплідно-горобинове | 0,4 |  | 6,3 | 246 | |  |
| Яблучне | 0,5 |  | 11,7 | 260 | |  |
| Повидла | | | | | |  |
| Абрикосове | 0,4 |  | 63,9 | 242 | |
| Яблучне | 04 |  | 65,3 | 247 | |
| Напої | | | | |  |
| Чай без цукру | 20 | 5,1 | 4 |  | |
| Кава чорна без цукру | 13,9 | 14,4 | 2,8 |  | |
| Какао без цукру | 24,2 | 17,5 | 3,5 | 380 | |
| Мінеральна вода | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Квас |  |  | 5 | 25 | |
| Газовані фруктові (безал­когольні) |  |  | 7,5 | 31 | |
| Кондитерські вироби | | | | |  |
| Цукор |  |  | 99,8 | 374 |  |
| Шоколад молочний | 6,9 | 35,7 | 54,4 | 547 |  |
| Карамель (льодяники) |  | 0,1 | 96 | 362 |  |
| Карамель з фруктовою начинкою | 0,1 | 0,1 | 92,1 | 348 |  |
| Карамель з молочною начинкою | 0,8 | 1 | 92,1 | 354 |  |
| Драже | 3,7 | 10,2 | 73,1 | 384 |  |
| Мармелад желейний |  | 0,1 | 77,7 | 296 |  |
| Зефір | 0,8 |  | 78,3 | 299 |  |
| Печиво цукрове | 7,4 | 10 | 26,2 | 406 |  |
| Печиво здобне | 10,4 | 5,2 | 76,8 | 376 |  |
| Вафлі з фрукто­вою начин­кою | 3,2 | 2,8 | 80,1 | 342 |  |
| Тістечко бісквітне | 4,7 | 9,3 | 64,2 | 344 |  |
| Тістечко пісочне | 5,1 | 18,5 | 62,6 | 424 |  |
| Горіхи | | | | |  |
| Лісові (фундук) | 16,1 | 66,9 | 9,9 | 707 |  |
| Кеш’ю | 25,1 | 53,6 | 7,8 | 633 |  |
| Волоський (грецький) | 8,1 | 26,5 | 3,9 | 296 |  |
| Кедрові | 24 | 55 | 20 | 671 |  |
| Бразиль­ський | 26 | 48,1 | 11 | 571 |  |
| Арахіс | 24,6 | 49,9 | 10,3 | 486 |  |
| Фісташки | 22 | 54 | 14 | 630 |  |
| Мигдаль | 18.6 | 57,7 | 13,6 | 649 |  |