**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 сметаноюЯйцеСосискиХлібКава з молоком |  100 г1 шт.2 шт.2 шт.200 г |  299,36 кДж612 кДж1431,8 кДж;964 кДж629 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 | Вагапродукту | 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 |  |