

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра
технології ресторанного і
оздоровчого харчування

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

практичних занять з курсу

**«Основи лікувально-дієтичного та профілактичного
харчування »**

для студентів, спеціальності 181. «Харчові технології»
ступінь вищої освіти "магістр " денної та заочної форм навчання

Схвалено
Радою зі спеціальності
181 «Харчові технології»
галузі знань 18
«Виробництво та технології»

Одеса, ОНТУ, 2024

Методичні вказівки до практичних занять з курсу «Інноваційні технології продуктів оздоровчого харчування з КП» для студентів, спеціальності 181. «Харчові технології» СВО "магістр " ОПП «Індустрія здорового харчування» та ОПП «Інноваційні технології ресторанного бізнесу» денної та заочної форм навчання
/ Укладачі Салавеліс А.Д., Тележенко Л.М., Поплавська С.О.Молодан М.М.-Одеса: ОНТУ, 2024- 27с.

Укладачі: Салавеліс А.Д., канд.техн. наук,доцент
Тележенко Л.М.д.техн. наук,проф.
Поплавська С.О., зав.лаб.
Молодан М.М., асистент

Відповідальна за випуск:
в.о.зав. кафедрою ТРіОХ Г.В.Дідух канд. техн. наук, доцент

Практичне заняття № 1

Складання науково обґрунтованих раціонів харчування для дітей дошкільного віку для дитячих садочків

Мета: обґрунтувати вибір страв для складання 5-денного комплексного раціону харчування для дітей у дитячому садочку

Завдання для практичної роботи

1. Згідно з діючими вимогами та рекомендованими стравами скласти 3-разове комплексне харчування на 5 днів для дітей двох вікових категорій у дитячому садочку із урахування хімічного складу та калорійності страв.
2. Перелік рекомендованих страв наданий у додатку 1
3. При складанні меню використовувати рекомендації Постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 Київ" Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку" <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text>
4. Рекомендації:
 1. на сніданок-овочеві, круп'яні, сирні, яєчні страви
 2. не менше 2х круп'яних страв на день
 3. обов'язково 2 рази на день м'ясо
 4. страви не повинні повторюватися протягом тижня
 5. не можна салати з вмістом сирової капусти, рекомендуються салати з відварених овочів або овочеві пюре
 6. картопляний гарнір не більше 2х разів на день
 7. обов'язково двічі на тиждень риби та м'ясо свиняче або яловичина
 8. обов'язково 6 разів на тиждень курка
 9. обов'язково 2 рази на день свіжі фрукти - яблуко або апельсин або банан (не враховувати їх вміст у стравах)
 10. з молочних продуктів щодня щось про одне-або молоко (у вигляді молочного киселю), або йогурт або сир, але сир не більше 1 разу на тиждень

Таблиця 1. Прикла денного меню

Понеділок Сніданок	1-4	ккал	4-6(7)	ккал
Макаронник з м'ясом. (ялов. 32/40, макар 29/36, цибуля 9/11, сухарі 3, масло 2)	94	169	118	214
Овочі припущені в сметанному соусі морк 27/36, гарбуз 22/30, капуста 27/36	86	74	115	99
Кисіль молочний (молоко 100)	100	82	150	123
Фрукти свіжі	30	14	40	18
Всього, ккал	340	339	425	454
Обід	1-4	ккал	4-6(7)	ккал
Ікра з буряка (буряк 62/83)	55	40	75	54
Суп болгарський зі сметаною (карт 42/56 морк 10/12)	150/4	73	200/5	98
Свинина відвар в кисло-солодкому соусі (свинина 45/60)	27/23	192	36/31	257
Каша гречана в'язка (круп 33/42)	82	25	103	56
Сік яблучний	120	50	180	76
Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
Всього, ккал		503		609
Вечеря	1-4	ккал	4-6(7)	ккал
Запиканка овочева (горох 18, карт 84, морква 25, капуста 29, ма-	117	204	117	204

нка12,сухарі 6,сир 3)				
Яблуко фаршироване сиром кисломолоч (ябл. 68/91, сир 56/74)	94	142	124	185
Хліб цільнозерновий	30	68	30	68
Йогурт	100	70	100	70
Компот із сухофруктів	120	50	160	66
Всього,ккал	335	534	430	503
Всього ккал за день		1376		1656

Практичне заняття № 2

Порівняння недільної норми споживання харчових продуктів із рекомендованими нормами для дітей у дитячому садку

Мета: згідно з діючими нормами споживання харчових продуктів кожною дитиною у дитячому садочку на добу та на тиждень класти порівняну відомість реального та нормованого споживання.

Завдання 1

1. Розрахувати об'єм споживаних харчових продуктів на кожний день та взагалі за 5-денне перебування кожної дитини у дитячому садочку.

2. Порівняти види та кількість спожитих харчових продуктів із встановленими нормами споживання на день та на тиждень для кожної дитини в дитячому садку. Результати оформити у вигляді таблиці (приклад - табл.1)

Таблиця 1. порівняльне тижневе розраховане та рекомендоване споживання харчових продуктів

Сировина	кількість порції на тиждень(5дн)	Вік 1-4років, порції / день	поне цілок	вівто рок	се-реда	че-тве р	Г'ят-ница	всьо го
Овочі	15п=900	60г x3п=180г						
Фрукти,ягідки	10п=600г	60гx2п=120г						
Сік	2п=240г	1п=120г						
Сухофрукти	3п=60г	1п=20г						
Крупи,бобові	15п=1,2	80гx3п=240						
Картопля	4п=320г	1п=80г						
Хліб	10п=300г	30гx2п=60						
Борошняні	5п=150г	30г						
Риба	2п = 80г	40г						
Курка	6п=270г	45гx1,2						
Яловичина ,свинина	2п=90г	45г						
Яйця	2п	1шт=40г						
Молоко: або йогурт	10п= 2п в день	150г						
або сир кисломол		100						
Сир твердий		10						
Сметана		15						
Какао	2п	5г						
Чай	2п	0,2						

Сировина	кількість порції на тиждень(5дн)	Вік 4-6(7) р порції/день	поне ділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	всього
Овочі	15п= 1200	80гх3=240						
Фрукти,ягідки	10п= 800	80х2=160						
Сік	2п= 360г	180						
Сухофрукти	3п= 75г	25						
Крупи,бобові	15п= 1,5	100х3=300						
Картопля	4п= 400	100г						
Хліб	10п=300г	30х2=60						
Борошняні	5п= 250	50						
Риба	2п = 120г	60г						
Курка	6п= 360г	60гх1,2						
Яловичина ,свинина	2п= 120г	60						
Яйця	2п	1шт						
Молоко: або	10п=2п в день	200						
йогурт		125						
або сир кисломол		125						
Сир твердий		15						
Сметана		25						
Какао	2п	6г						
Чай	2п	0,2						

Завдання 2

1.Розрахувати хімічний склад та калорійність наданих у табл.2-3 наборів продуктів.

Таблиця 2 Набір продуктів для дітей раннього віку

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничний	60	Овочі	200	Молоко	600
Хліб житній	30	Фрукти	140	Сир кисломолочн	50
Борошно пш.	16	Кондит.вироби	10	М'ясо	85
Крохмаль	3	цукор	50	Риба	25
Крупи	35	Масло вершк	15	Сметана	5
Картопля	150	Олія рослин	6	Сир твердий	3
Яйце,шт	0,5	Чай	0,2	Кавовий напій	2

Таблиця 3. Набір продуктів для дітей-дошкільнят

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничний	110	Крупи	45	Кондитерські вироби	10
Хліб житній	60	Картопля	220	Цукор	55
Борошно пш.	25	Овочі	250	Масло вершкове	25
Крохмаль	3	Фрукти	150	Олія рослинна	19
Яйце,шт.	0,5	Молоко	500	Сир кисломолочний	50
М'ясо	100	Риба	50	Сметана	15
Сир твердий	5	Чай	0,2	Кавовий напій	2

Практичне заняття № 3

Складання науково обґрунтованих раціонів харчування для дітей шкільного віку

Мета: вміти скласти раціон харчування для школярів, спортсменів, робітників розумової діяльності із розрахуванням хімічного складу та калорійності.

Завдання

1. Скласти раціон харчування для школярів, студентів, робітників розумової діяльності та спортсменів згідно рекомендованих норм споживання.
2. Розрахувати хімічний склад і калорійність складених раціонів харчування

Теоретичні положення

При складанні денного раціону харчування необхідно враховувати режим харчування – тобто кількість прийомів їжі та перериви між ними, кількість страв на кожний прийом їжі та порційність. Згідно діючих рекомендацій найбільше раціональний режим харчування 4 разовий з інтервалом 4 години, наприклад:

сніданок	7.00 - 8.00
обід	12.00 – 13.00
полуденник	16.00 - 17.00
вечеря	20.00 – 21.00

Рекомендують, також, наступну кількість страв на кожний прийом їжі:

Сніданок : для дітей - 3 страви, для підлітків та дорослих 4 страви;

Обід : у всіх споживачів повинно бути 5 страв;

Полуденний: у дітей - 3 страви, у підлітків та дорослих 1-2 страви;

Вечеря: у дітей - 3 страви, у підлітків та дорослих 4 страви.

При складанні меню необхідно враховувати різноманітність страв, присутність м'ясних, рибних, молочних, сирних, овочевих й круп'яних страв.

Таблиця 1. Середнє добова потреба в енергії в залежності від групи населення

Група населення	Середнє добова потреба в енергії
1. Діти : хлопчики 7-12 років дівчатка 7-12 років	1800 - 2000 ккал 1500 – 1800 ккал
2. Підлітки: хлопчики 12 - 17 років дівчатка 12 - 17 років	2000 – 3000 ккал 1800 – 2500 ккал
3. Студенти: парубки 18 - 22 років дівчата 18 - 22 років	2700 – 3500 ккал 2200 – 2700 ккал
4. Робітники наукової праці: чоловіки жінки	3000 ккал 2200 – 2800 ккал

При складанні добового раціону харчування потрібно враховувати його відповідність формулі збалансованого харчування: Б:Ж:У= 1:1:4 і, також, режим харчування й калорійність кожного прийому їжі (таблиця 2).

Таблиця 2. Режими прийому їжі й калорійність кожного прийому їжі

Групи населення	Режим харчування та рекомендована калорійність кожного прийому їжі, %				
	1сніданок 7-8	2сніданок 10-11	Обід 13-14	Полуденний 16-17	Вечеря 19-20
Діти	25	-	30-35	15-20	20
Школярі	15	20	35	10-15	15-20
Студенти	25-30	-	40	10-15	20

Спортсмени	20-25	10-15	35-40	10-15	20-25
Робітники розумної праці	25	20	35	-	20
	25	-	35	15	25

Таблиця 3.Рекомендований асортимент страв та їх порційність в залежності від статі та віку споживача

страви	Вихід порції, г			
	чоловіки	жінки	підлітки	діти
Сніданок	1	2	3	4
Каша в'язка (молочна)	300	250	200	150
Омлет або яєчня	200	150	110	80
Сирники, вареники	200	150	100	50
Молочний суп	500	300	250	150
М'ясна або рибна страва з гарніром	100/ 250	75/200	75/150	50/100
Хліб або випічка	100	75	75	50
Чай, компот	200	200	200	200
Обід				
Салат овочевий	200	150	150	100
Перша страва (суп)	500	300	250	150
Друга страва м'ясна або рибна з гарніром	100/250	75/ 150	75/150	50/ 100
Чай, кава,сік або інші напої	200	200	200	200
Хліб або випічка	150	100	75	50
Полуденний				
Друга страва	150	150	150	100
Випічка, бутерброди	100	100	75	50
Фрукти	200	200	200	100
Сік, кефір, молоко	200	200	200	200
Кондитерські вироби	100	100	60	50
Вечеря				
Салат ,закуска	150	100	100	50
М'ясна або рибна страва з гарніром	100/ 250	75/150	75/150	50/100
Каша з маслом	250	200	150	150
Страва з сиру	200	150	100	60
Омлет або яєчня	200	150	120	60
Хліб або випічка	100	75	75	50
Сік, чай, молоко, кефір	200	200	200	200

Складаний добовий раціон харчування повинен відповідати формулі збалансованого харчування: Б : Ж : У = 1 : 1 : 4.

Таблиця 4. Набір продуктів для групи продовженого дня

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб житній	40	Молоко	215	Цукор	30
Хліб пшенич.	75	Сир кисломолочний	20	Масло вершкове	20
Борошно пш.	8	Сметана	6	Олія рослинна	8
Крохмаль	3	Сир твердий	7	Картопля.	180
Макарони	7	М'ясо	80	Овочі	210
Крупи	20	Риба	40	Фрукти	50
Бобові	5	Яйця	30	Сухофрукти	4

Таблиця 5. Набір продуктів для дітей у дитячому будинку

продукти	маса,г	продукти	маса ,г	продукт	маса,г
Хліб пшенич.	100	Картопля	300	Масло вершкове	35
Хліб житній	60	Овочі	400	Олія рослинна	12
Борошно пш.	35	Фрукти	260	Яйця,шт.	1шт.
Крохмаль	3	Цукор	55	Молоко	500
Крупи	45	Сметана	10	Сир кисломолочн	50
Сир твердий	10	Кондитерські вироби	25	М'ясо	120
Чай	0,2	Сіль	2	Риба	60

Таблиця 6. Середньодобовий набір для студента

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшенич.	150	Крупи	60	Сухофрукти	16
Хліб житній	250	Жири	35	Кондитерські вироби	95
Борошно пшен.	20	Картопля	320	Олія рослинна	22
Сухарі	5	Овочі	340	М'ясопродукти	240
Макарони	15	Фрукти	50	Рибопродукти	64
Чай	2	Яйця	36	Сир кисломолочн	24
Сир твердий	15	Сметана	20	Молоко,кефір	400

Таблиця.7.Середньодобовий набір продуктів для працівників розумової праці

Продукт	Кількість,	Продукт	Кількість, г/добу
Хліб	170	Яйце, шт.	1
Крупи,бобові	35	Масло вершкове	211
Макаронні вироби	10	Олія рослинна	15
М'ясопродукти	200	Цукор	70
Рибопродукти	40	Картопля	400
Молочні продук-	500	Овочі	300
Сметана	75	Фрукти	200
Сири тверди	20		

Таблиця 8.Середньодобовий набір продуктів для спортсменів

Продукт	Кількість,г/добу	Продукт	Кількість, г/добу
Хліб пшеничний	223	Сир кисломолочний	105
Хліб житній	221	Сир твердий	20
Борошно	44	М'ясопродукти	505
Крохмаль	2	Рибопродукти	44
Макаронні вироби	54	Ікра чорна	2
Крупи	85	Яйця	50
Бобові	9	Картопля	600
Цукор,солодощі	190	Овочі різні	630
Мед	16	Фрукти,ягоди, соки	612
Кондитерські вироби	60	Сухофрукти	10
Масло вершкове	34	Цитрусові	60
Олія рослинна	30	Баштанні	40
Жир, маргарин	5	Чай	2
Молочні продукти	550	Кава	2

Сметана	70	Какао	2
---------	----	-------	---

Практичне заняття № 4

Складання науково обґрунтованих раціонів геронтологічного харчування для людей похилого віку

Мета: вміти скласти раціональний раціон харчування з урахування хімічного складу та калорійності страв та виробів для людей похилого віку згідно діючих рекомендацій .

Теоретична частина

Природні геропротектори

Журавлина містить велику кількість антиоксидантів.

Чорниця – містить антиоксиданти та речовини, що покращують зір.

Крупнолистий буряк і капуста - містять речовини, що руйнують ферменти, які у великій кількості призводять до розвитку хвороби Альцгеймера і зниження когнітивної (пізнавальної) функції.

Жирна риба – лосось, сардини та оселедець – містять жирні кислоти, які також розщеплюють шкідливі ферменти.

Шпинат – уповільнює появу проблем у нервовій системі, викликаних старінням, а також перешкоджає виникненню порушень пізнавальних здібностей.

Життя продовжують. Корисні продукти для здоров'я (дієтотерапія).

Темні сорти винограду і все, що виготовлено з нього (червоні виноградні вина, червоний і фіолетовий сік винограду, чорні родзинки тощо), максимально червоні і навіть темні помідори та їх похідні (пасти, натуральні кетчупи, консерви тощо) , буряк, яблука, чорна смородина та чорноплідна горобина (аронія), капуста, але особливо червонокочанна та фіолетова капуста та темні баклажани, темні вишні та черешня, шпинат, артишоки, малина, гранати, цибуля, чай, какао, горіхи, більшість видів зелені.

Життя скорочують (завдають шкоди організму, здоров'ю) такі продукти.

Сало, тваринна олія, яйця, м'ясо. У великих кількостях шкідливі: сметана, вершки, майонез, сири, жирний сир, солодоці та солоності, деякі маргарини та консерви, хлібобулочні вироби і особливо з дріжджами; продукти з чорною кіркою, що утворилася при смаженні.

Таблиця 1. Потреба в харчових речовинах та енергії в залежності від статі та віку людини

Вікова група	Білки, г		Жири	Вуглеводи	Калорійність
	всього	в т.ч. тваринні			
Чоловіки 60-74	69	37	77	335	2300
75+	61	33	67	290	2000
Жінки 60-74	61	33	70	305	2100
75+	57	30	63	275	1900

Стандартною добовою кількістю нутрієнтів (за рекомендаціями USDA) для раціону на 2000 ккал вважають 65 г білків, 65 г жирів і 271 г вуглеводів. Базове їх співвідношення у тому порядку для збалансованого типу обміну речовин:

білки: 30% калорійності раціону

жири: 30% калорійності раціону

вуглеводи: 40% калорійності раціону;

База даних продуктів харчування (USDA) (англ. USDA National Nutrient Database) - національна база даних продуктів харчування, створена Міністерством

сільського господарства США, що містить дані про склад та енергетичну цінність продуктів харчування - містить 8463 продуктів. База даних містить кілька розділів: опис їжі, харчової цінності, вага та розміри, примітки, джерела даних. Усього 25 харчових груп. Вимірюються: харчова цінність, ліпіди, вологість, вуглеводи, енергія, мінерали, аскорбінова кислота, тіамін, певні вітаміни, протеїн, фолієва кислота, холін, жирні кислоти, холестерин, амінокислоти, вага та розміри та інше.

Для осіб похилого віку рекомендують дробове харчування, який враховує знижені можливості зміненої та ослабленої системи харчування. Для стимуляції відділення шлункового соку необхідно дотримуватися часу прийому їжі. Інтервали між їдою не повинні перевищувати чотирьох годин. Розподіл калорійності :

перший сніданок - 25%

другий сніданок - 15%

обід - 35%

вечеря - 25%

допустима пропорція : БЖУ+ 1:0,9:3,5

Завдання

1. Скласти денний раціон харчування для людини похилого віку згідно діючих рекомендації по хімічному складу , калорійності та режиму харчування.

Для складання раціону можливо використання збірників рецептур або додатків 2-3

Виконане завдання оформити у вигляді таблиці:

Приклад. Таблиці 2.Хімічний склад і калорійність страв меню для людей похилого віку

№ рец	Страви	вихід, г	Біл-ки, г	Жири г	Вуглеводиг. г	Ккал
	Сніданок					
4	Салат зі св. помідор	100	2	4	4	57
70	Бутерброд із сиром	55	6	13	12	176
110	Суп молочний з мак.	250	7	8	24	195
307	Сир із цукром	100	16	8	11	179
638	Чай із цукром	200	-	-	15	58
	Разом	655	31	33	66	665
	Рекомендується		18	20	87	600
	Обід					
4	Салат з помідорів зі сметан	100	2	4	4	57
80	Борщ зелений	500	6	10	34	254
387	Гуляш яловичий	75	12	5	-	111
453	Пюре картопляне	150	3	7	23	267
638	Чай із цукром	200	-	-	15	58
	Булочка	100	8	6	52	150
	Разом	875	31	32	128	897
	Рекомендується		27	30	130	900
	Вечеря					
11	Салат картопляний	150	4	15	19	135
11	Ряжанка	100	3	4	3	118
653	Желе зі смородини	200	5	-	32	138
602	Булочка	50	4	3	26	75
	Разом	500	16	22	80	466
	Рекомендується	2030	15	17	75	500
	Всього за день		78	87	274	2028

	рекомендується за день		60	67	290	2000
--	------------------------	--	----	----	-----	------

Таблиця 3. Набір продуктів для будинку престарілих

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничн.	175	Картопля	300	Олія рослинна	33
Хліб житній	125	Овочі	300	Молоко	200
Борошно пшен	20	Фрукти	100	Кефір	200
Макарони	10	Сухофрукти	10	Сир кисломолочний	50
Крупа	30	Яйця,шт.	0,3	Сметана	16
Цукор	55	Риба	70	Масло вершкове	15
Крохмаль	2	М'ясо	100	Чай	3

Практичне заняття № 5 **Складання науково обґрунтованих раціонів профілактичного харчування для моряків**

Мета: вміти складати спеціалізований раціон харчування для моряків.

Теоретична частина

Базовим документом, що встановлює мінімальні стандарти щодо харчування та столового обслуговування моряків, є Конвенція 2006 року про працю у морському судноплаванні, прийнята Міжнародною організацією праці та наразі ратифікована 86 державами - членами МОП. Метою Правил 3.2 визначено необхідність забезпечити, щоб моряки отримували продукти харчування та питну воду високої якості та у належних санітарно-гігієнічних умовах. Кожна держава - член Конвенції зобов'язана контролювати, щоб на суднах, що плавають під його прапором, на борту були харчові продукти та питна вода в такій кількості та такій якості, які належним чином покривають потреби осіб, які перебувають на судні, зважаючи на їх різні культурні та релігійні особливості. Таким чином, Правило 3.2 встановлює мінімальні обов'язкові всім державам стандарти. Далі у справу вступає національне законодавство держави прапора конкретного судна. На круїзних судах створюється спеціальний комітет з харчування та столового обслуговування екіпажу, який розробляє та затверджує суднове меню, що враховує потреби кожного члена екіпажу. Незбалансоване харчування здатне завдати шкоди здоров'ю моряків

Завдання

1. Розрахувати хімічний склад та калорійність середньодобового набору продуктів для моряків (табл.1)

Таблиця 1. Середньодобовий набір продуктів для моряків

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничн.	200	Макарони	20	М'ясопродукти	148
Хліб житній	300	Риба	50	Сухофрукти	25
Крупи	40	Картопля	324	Сир кисломолочн	25
Бобові	25	Овочі	320	Цукор	60
Чай	1	Фрукти	90	Яйця	20
Кава	3	Сметана	10	Масло вершкове	30

Какао	2	Жир	15	Олія рослинна	20
-------	---	-----	----	---------------	----

2. Скласти денний раціону харчування для моряків згідно діючих рекомендації по хімічному складу, калорійності та режиму харчування. Для складання раціону можливо використання збірників рецептур або додатки 2-3.

Виконане завдання оформити у вигляді таблиці 2:

Приклад. Таблиці 2. Хімічний склад і калорійність страв меню для моряків

№ рец	страви	вихід г	Білки г	Жири г	Вуглеводи г	Ккал
	Сніданок					
	страви					
	Разом					
	Обід					
	страви					
	Разом					
	Вечеря					
	страви					
	Разом					
	Всього за день					

3. Розрахувати хімічний склад та калорійність набору продуктів згідно норми 3№ - морської (табл.3) та згідно норми №4- підводної (табл.4)

Таблиця 3. Норма № 3 - морська

Найменування продукту	Кількість на одну людину на добу,грамів
Хліб із суміші борошна житнього обдирного і пшеничного 1 сорту	300
Хліб із борошна пш.1 сорту	350
Булочка із борошна пш.1 сорту	70
Борошно пшеничне 2 сорту	15
Крупи різні	75
Рис	35
Макаронні вироби	40
М'ясо	250
Риба	150
Сало-шпик	20
Мед натуральний або джем	20
Жири тваринні топлі, маргарин	15
Олія рослинна	25
Сир сичужний твердий	20
Масло	45
Яйця курячі, штук (на тиждень)	2шт
Цукор	70
Сіль, сіль йодована	25
Чай	1,2
Лавровий лист/перець/гірчичн.порош	0,2/0,3/0,3
Оцет	1
Томат-паста	6

Картопля і овочі, усього, в том числі	900
Картопля/ буряк/ морква	600/30/50
капуста	130
цибуля	50
огірки, помідори, зелень	40
Соки фруктові (плодово-ягідні)	150
Сухофрукти	30

Таблиця 4. Норма № 4 - підводна

Найменування продукту	Кількість на одну людину на добу,грамів
Хліб із суміші борошна житнього обдирного і пшеничного 1 сорту	200
Хліб із борошна пшеничного 1 сорту	300
Печиво	20
Борошно пшеничне 1 сорту	20
Крупи різні та рис	35 та 30
Макаронні вироби	40
М'ясо	250
М'ясо птиці	50
Печінка	50
Ковбаса, копчені м'ясопродукти	35
Риба/ або філе рибне	100/70
Оселедці	20
Олія	20
Молоко незбиране	200
Масло	50
Сметана	20
Сир кисломолочний	25
Молоко незбиране згущене з цукром	40
Сир сичужний твердий	20
Яйця курячі, штук	1
Цукор	70
Сіль, сіль йодована	20
Чай/ Кава натуральна або какао	2/5
Лавровий лист/перець/гірчичн.порош	0,2/0,3/1
Оцет	2
Томат-паста	8
Дріжджі хлібопекарські	1
Картопля і овочі, усього, в том числі:	900
картопля/ буряки/ морква	550/30/40
капуста	120
цибуля	60
огірки, помідори, коріння, зелень	100
Консерви "Зелений горошок"	10
Фрукти свіжі та лимони	80 та 15
Сухофрукти	20
Соки фруктові (плодово-ягідні)	100

Практичне заняття № 6

Складання науково обґрунтованих раціонів профілактичного харчування для робітників шкідливих виробництв, а також мешканців зон проживання із підвищеним радіаційним забрудненням

Мета: вміти скласти спеціалізований раціон харчування робітників шкідливих виробництв, а також для людей, що проживають на території з підвищеним радіоактивним забрудненням або піддаються радіоактивному опроміненню.

Теоретична частина

Профілактичне харчування - це харчування людей, які працюють в умовах несприятливого впливу виробничого середовища наприклад токсичних хімічних речовин, а також фізичних факторів. Мета: підвищити захисні функції фізіологічних бар'єрів організму, запобігти проникненню шкідливих хімічних або радіоактивних речовин; сприяти посиленню процесів зв'язування та виведення отрут та їх продуктів обміну.

Принципи лікувально-профілактичного харчування:

- * Використання антидотних властивостей окремих компонентів їжі.
- * Прискорення або уповільнення метаболізму отрут в залежності від токсичності вихідних речовин або їх метаболітів.
- * Прискорення виведення отруйних речовин із організму.
- * Уповільнення процесів всмоктування отруйних речовин у шлунково-кишковому тракті.
- * Підвищення загальної стійкості організму.
- * Вплив за допомогою окремих харчових речовин на стан органів, що найбільш уражаються.
- * Компенсація підвищених витрат поживних речовин та біологічно активних речовин, пов'язаних з впливом отрут.

Завдання

1. Скласти денний раціон харчування для мешканців зон проживання із підвищеним радіаційним забрудненням із урахуванням хімічного складу та калорійності. Для складання раціону можливо використання збірників рецептур або додатки 2-3. Виконане завдання оформити у вигляді таблиці.

2. Розрахувати хімічний склад та калорійність наборів продуктів профілактичного призначення (табл. 1-4)

Таблиця 1. Раціон профілактичної спрямованості харчування №1

Продукт	Кількість, г/добу	Продукт	Кількість,
Хліб пшеничний	75	Рибопродукти	50
Хліб житній	150	Яйце шт. у тиждень	1-2
Макарони	50	Мед	30
Сир	50	Капуста	200
Масло вершкове	20	Морква	100
Олія рослинна	20	Буряк	100
М'ясо: яловичина, ковбаса	60	Картопля	150
Молочні, кисломолочні	250	Цибуля (часник)	50
Сметана	20	Яблука (Груша)	500

Таблиця 2. Набір продуктів №2 для профілактичного харчування.

продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничний	100	Картопля	120	Молоко	160
Хліб житній	100	Овочі	274	Сир кисломолоч	70
Борошно пш	6	Фрукти	70	Масло вершкове	20
Крупа	15	Цукор	5	Олія рослинна	15
М'ясо	80	Печінка	40	Сметана	30

Таблиця 3. Набір продуктів № 3 для профілактичного харчування.

Продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничний	100	Томат	5	Картопля	100
Хліб житній	100	Яйця	1\3шт.	Фрукти	100
Борошно пш.	15	Печінка	20	Жир тваринний	5
Макарони	15	М'ясо	100	Сир кисломол	80
Крупа	35	Риба	25	Овочі	160
Молоко	200	Цукор	35	Масло вершкове	10

Таблиця 4. Набір продуктів № 4 для профілактичного харчування.

Продукти	маса,г	продукти	маса,г	продукти	маса,г
Хліб пшеничний	100	Цукор	45	Олія рослинна	10
Хліб житній	100	М'ясо	100	Сир кисломолоч	110
Крупа	15	Риба	50	Яйця	¼ шт.
Картопля	150	Сметана	20	Масло вершкове	15
Овочі	25	Молоко	200	Чай	0,5

Рекомендована література

Законодавчі та нормативні акти

1. ДСТУ 4161-2003 "Системи управління безпечністю харчових продуктів
2. Директиви ЄС 93/43 й Codex Alimentarius Food Hygiene Basic Texts.
3. Закон УКРАЇНИ Про безпечність та якість харчових продуктів від 01.01.2006
4. Закон України "Про захист прав споживачів" від 151293 р. № 1023-ХП (у редакції від 0112 2005 № 3161-ГУ) і
5. Конституція України. – К.: Інформ. Вид-во Агентство «ІВА», 1996.
6. Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини: Закон України від 23.12.1997 р. № 771/97-ВР,
7. Правила роботи закладів (підприємств) ресторанного господарства: Наказ міністра економіки та з питань європейської інтеграції України від 24.07.2002, № 219.
8. ISO 9000

Основна

1. Гаєць В. М. Інноваційні перспективи України / В. М. Гаєць, В. П. Семіноженко. – Х.: Константа, 2006. – 272 с.
2. Мазаракі А. А. Організація обслуговування у підприємствах ресторанного господарства: підручник для вузів / А. А. Мазаракі, Н. П. Благополучна, І. І. Гайовий, О. М. Григоренко, Т. Є. Литвиненко, Г. Т. П'ятницька, Н. О. П'ятницька, А. М. Расулова, М. Л. Світлична. – К.: КНТЕУ, 2005. – 632 с.

Інтернет - ресурси: <https://yasensvit.ua/ru/media/articles/kbzhev-navishcho-i-yak-rozrakhuvaty>

Додаток 1. Рекомендовані страви для дітей у дитячому садочку

Меню пропонованих страв

№ раціону	Закуски	1-4	ккал	4-6(7)	ккал
2	Салат із свіжих томатів або томати солоні, (томат 40/54, цибуля ук 17/23 сол.томати 67/60)	46	21	61 60	29 10
4	Салат із свіжих огірків, (огірки 21, олія 3)	23	17	23	17
4	Салат "Полонинський", (помід.12/17,огірки.7/19, кап.13/18, перець7/19, цибуля зел 6/8)	38	24	52	31
3	Салат морквяно-яблучний с сиром тв. 68/90 40/53 7/9	94	85	126	110
3	Салат з капусти, моркви та яблука 50/66 20/28	68	54	95	73
1	Салат з варених овочів. (картопля 20/27, морква 8/10, сол огірки13/17, горох 4/6, олія 3)	38	38	51	49
1	Салат з зеленого горошку з цибулею (горох 72/82, цибуля 18/20)	77	72	88	80
4	Салат із капусти з зеленим горошком, (капуста 46/61, горох 6/9)	45	41	60	51
4	Горошок овочевий відварний, (горох 65/82)	58	58	72	66
1	Буряк тушкований з чорносливом (буряк 38/50, чорнослив 6/8, цибуля 8/11)	35	46	47	62
2	Буряк, тушкований в сметанному соусі, (буряк 61/81,цибуля 13/17, сметана 3/4)	57	48	75	63
4	Буряк тушкований з яблуком (буряк 38, ябл 9)	35	28	35	28
3	Ікра з буряка (буряк 62/83)	55	40	75	54
4	Морква тушкована в сметані, (морква 75/100 сметана 5/7)	62	68	86	92
1	Морква припущена з родзинками, (морква 72/106,ізіум 3/4)	58	38	85	55
1	Морква тушкована з чорносливом, (морква75/100,чорнослив 6/7)	53	52	70	67
Перші страви					
1	Борщ полтавський з галушками , (бур.23/30, карт34/45, морк 7/9, кап.18/23, циб 6/8,борош 9/12,смет 6/8)	150/6	107	200/8	140
1	Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою. (сочевиця 24/32, м'ясо11/17, морква 8/10, цибуля 132/17)	150/11	115	200/17	160
1	Суп картопляний з макаронними виробами. (карт 63/84, макар 6/8, цибуля 7/10, морква 8/10)	150	71	200	95
1	Суп селянський з перловою крупою та сметаною. (кап23/30, карт21/28, крупа 6/8,морк 8/10,лук 7/10,олія3,смет 6/8)	150/5	72	200/7	94
2	Борщ український. (бур 15/20,карт 37/49,морк 8/10,лук 7/10,кап15/20, квасоля 4/5, смет4/5)	150	69	200	89
2	Суп овочевий зі сметаною (карт 40/54,кап 15/20,морок 8/10, цибуля 7/10, горох 5/6, сметана 4/5)	150/4	61	200/5	80
2	Суп гречаний. (греч 5/7, лук 11/14,морк 9/11,карт.45/60)	150	56	200	77
2	Суп-пюре гороховий. (горох 22/30,морк 5 цибуля 8/10, зел.3)	150	100	200	131
3	Суп болгарський зі сметаною. (карт42/56 морква 10/12)	150/4	73	200/5	98
3	Борщ з картоплею зі сметаною. (буряк 37,5 /50, карт. 34/45)	150	67	200/7	105
3	Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною (пшоно21/15 м'ясо 12/16, картопля 37/50)	150/ 11/7	118	200/ 15/9	153
3	Суп-пюре з квасолі зі сметаною. (овочі 11/15 квасоля 21/28)	150	115	200/6	161
4	Суп рисовий з помідорами та сметаною (рис 6/8, карт.44/58, морк10/12, цибуля 10/13, зел.7/9, помід18/24)				
4	Суп-пюре з яйцем та фрикаделькою, (карт 93/125,кури 11/15)	/10	9	/14	5
4	Суп гороховий з грінками. (горох12/16, карт 49/65, морква 8/11, цибуля 10/13, зелень 2/3, хліб30)	/20		/20	
4	Борщ по – бахмацькі. (буряк 14/18, карт 34/45, морква 5/7, капус.20/26, цибул 6/7, квасоля 5/7, чорносл 8/10)	150	94	200/5	131

4	Суп польовий із сметаною. (карт.42/56, лук 9/12, морк 10/12, ционо 6/8, масло 3, смет 4)	150/4	72	200/5	94
Другі страви					
м'ясо					
	Болоньезе. (свин45/60, лук10/13, морк3, л ук2)	65	168	87	222
3	Свинина відварне в кисло-солодкому соусі (м'ясо 45/60)	27/23	192	36/31	257
	Шніцель зі свинини. (свинина 45/60,)				
3	Пиріг пастуший. (ялович 45/60 картопля 97/130 морква 21/28)	140	155	187	202
	Макаронник з м'ясом. (ялов.32/40, макар 29/36, цибуля 9/11, цукор 3, масло 2)	94	169	118	214
4	Гречаник м'ясний, (ялович 45/60, гречка 5/7, цибуля 19/25)	54	105	72	140
птиця					
	Тюфтелька куряча (з овочами), (курка 42/57, хліб 14/19, морква 10/13, цибуля 9/11)	66/24	142	88/32	184
	Нагетси курячі, (курка 45/60)	56	137	75	182
	Гуляш курячий/. (курка 45/60, цибуля 10/13)	32/18	88	43/24	116
	Рагу із курятини. (кур 45/60, карт 92/123, морк.18/25, цибуля 10/13)	32/10	152	43/13	201
	Зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі. (курка 45/60, морква 9/12, кабач ки 8/11, олія 3, смет.13/22)	67/26	152	90/44	215
	Філе курки запечене під сиром. (курка 45/60, ябл 18/24, олія 3, смет 8/11, сир 7/10)	55	120	75	160
	Пудинг із курятини. (кур 45/60, яйце 14/18, мол 12/16, олія 3)	60	98	80	129
1	Котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях . (курка 45/60, хліб10/13, яйце 4, олія 3)	48	96	65	126
	Бігос овочево – курячий, (кур.11/17, капуста 32/47, цибуля 3/4, морк3/4)	8/22	30	13/32	46
3	Курятина в сметані (курка 45/60, сметана 10/14)	30/9	113	40/12	151
4	Кури з яблуками в сметані (курка 45/60, ябл22/30, морква 9/13, смет.6/8)	60	84	80	114
	Котлета рублена з курятини. (курка 45/60, хліб 10/14, сухар. 6/8)	58	111	77	148
	Суфле з курятини з цвітною капустою, (курка 45/60, капуста 21/28)	65	101	87	137
	Зрази картопляні з курячим м'ясом "Човники". (курка 37/46, яйце 5/6, цибуля 15/19, картоп 112/140, зелень 4/5)	116	164	145	200
3	Курячий рулет фарширований вареним яйцем (курка 45/60, яйце 12/15, цибуляк 7/10)	60	1193	80	154
	Чахохбілі з куркою, (курка 45/60, цибуля 46/61)	32/45	92	43/60	122
3	Биточок рублений з курятини паровий. (курка 45/60)	58	86	77	113
3	Паличка куряча (курка 45/60)	45	103	60	134
	Суфле з вареного курячого м'яса та рису. (курка 45/60, рис 15/20, масло 3)	100	132	133	175
	Перець, фарширований курячим м'ясом та рисом (перець 65/87, курка 34/45, рис 8/10, морк 8/10, цибуля 7/10)	75	110	100	140
3	Голубці лінівні з курячим м'ясом (капуста 4/86, курка 32/43)	90	91	120	125
4	Вареники з курячим м'ясом (курка 45/60, цибуля 9/12, борош23/30)	81	161	108	211
Риба					
	Шніцель рибний натуральний, (риба 53/79, цибуля 11/17, сухарі 7/9, олія 3, зелень3/4)	47	85	70	121
	Рибна паличка з яйцем (риба 53/79, цибуля 6/9, сухарі 6/9, олія 3)	46	98	69	137
4	Котлета рибна любительська (хек 53/80, морк16/23, цибуля 6/9, мол 6/9)	60	81	88	116
	Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі. (риба 53/79, томат 3, хліб 9/13, цибуля 10/15, борошно 7/11, смет 15/2)	60/30	129	90/45	190
	Рулет рибний, (риба 53/79, цибуля 6/10)	53	77	79	109
2	Хлібець рибний. (хек 53/80, молоко 10/14, яйце 5/7)	48	76	72	106
3	Фіш боли(хек) в томатному соусі (риба 53/ 79)	41/27	71	62/41	109
3	Суфле рибне (хек 53/79)	45	63	63	93

	Другі яєчні				
3	Омлет драчена 1шт	42	96	42	96
1	Яєчний рулет з фаршем, (яйце 1шт, рис 7,зелень 4,борошно10)				
3	Суфле яєчне (яйце 1шт+ масло 2,5г)	75	119	75	119
4	Яйце варене	1шт	63		
2	Омлет з морквою, (яйце 1шт,морква 24,масло 3)	60	87	60	87
4	Омлет з твердим сиром. (яйце 1шт, сир 7)	57	113	57	113
1	Яєчня з помідорами. (яйц1шт, помід 50, зел.2,олія 2)	75	91	75	91
	Овочеві				
4	Запиканка рисова зі свіжими плодами. (рис19/25, молоко 18/23, плоди 13/17, сухарі 3)	90	122	115	153
4	Запиканка овочева, (горох18,карт 84, морква 25, капуста 29, манка 12, сухарі 6, сир 3)	117	204	117	204
1	Гарбуз запечений з яблуками (гарбуз 49/68, ябл 32/45,олія 3)	48	48	67	65
4	Гарбуз запечений з фруктами (гарбуз 86/115, курага15/20,ябл19/25)	86	100	115	133
4	Капуста цвітна або білокачанна підсмажена в яйці. (кап цв.82/104, кап 53/68, яйце 8/10)	46	40	58	50
1	Вареники ліниві з фруктовим соусом (сир 50/63, борошно 7/9)	65/42	196	82/57	252
4	Зрази картопляні (з овочами) (карт.102/127, морква15/20, цибуля19/24)	89	114	100	143
2	Картопля тушкована з цибулею та томатом. (картопля 140/158, цибуля 16/18, зелень 3/4)	100	119	113	135
3	Гарбуз, запечений з яйцем (гарбуз 86/114, яйце 15/20)	55	52	73	69
2	Овочі по – карпатськи (карт 36/48,морк 8/10,цибуля 8/10,перець 41/55, томати 16/21,перлов 5/6, олія 3,зелень 5/7)	80	77	107	95
3	Овочі припущені в сметанному соусі. (морква 27/36, гарбуз 22/30 капуста 27/36)	86	74	115	99
	Кабачки або гарбуз натуральні смажені	39	25	58	37
	Сирні				
2	Пудинг сирно – яблучний (манка11/14, сир 80/102, яйце 56/72, смет3/4)	140	256	178	322
1	Пудинг сирно-морквяний (сир 84/105, морква 33/41, манка10/13, масло 3)	135	236	169	296
4	Запиканка вермішेलиво – сирна (вермішель 14/15 сир 100/125)	116	247	145	297
3	Гратен "Зебра"(запиканка сирна з какао). (сир 72/92)	122	222	155	283,
2	Сирники рожеві (з морквою) (сир 60/83, морк.22/30,борошно 9/12)	83	194	115	264
4	Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом. (сир 67/83, борошно 15/19,чорнослив .20/25, олія2/3)	95	291	120	363
	Купяні				
3	Зрази рисові з овочами (морква 50/60 капуста 23/30 рис 30/37)	127	197	154	239
	Плов з родзинками (рис 27/32, цибуля 14/17, морк 27/32,ізом13/16)				
2	Банаш по – гуцульськи з сиром твердим (круп 13/17, мол 55/68, сир тверд. 4/7)	80/4	107,	100/7	141
3	Ризотто з зеленим горошком та тверд сиром. (рис 17/20 .горох 10/12, сир тв. 7/9)	100/17	116	120/20	142
3	Рагу овочево з кашею. (пшоно 7/8, карт 43/54 капуста 24/30 , морк 20/25 ,цибуля10/12)	95	105	120	130
3	Локшинник з фруктами (локшина 28/35 яблука 32/40, яйця 10/13)	130	215	175	268
	Гарніри та круп'яні страви				
2	Каша вівсяна з гарбузом. (крупa 22/27, мол71/90,гарбуз 63/80,масло 3)	126	140	162	176
1	Каша вівсяна в'язка. крупa 20/25,масло 3	82	74	103	92
4	Каша ячна розсипчаста з цибулею. крупa29/37,лук15/18	96	117	120	149
1	Каша ячна розсипчаста. крупa 30/36, масло 3	90	110	108	132
4	Каша ячна в'язка крупa 17/21 масло 2	83	70	103	86
	Каша гречана в'язка крупa 33/42	82	25	103	56
4	Каша кукурудзяна розсипчаста, (крупa 30/37,масло 2/3)	90	113	113	141

1	Каша кукурудзяна з сиром твердим. (круп 22/29, сир 110/13, масло 3)				
3	Полента (каша кукурудзяна запечена (крупа 21/25, масло 2,5)	90	98,55	110	120,1
1	Каша боярська (із пшона з родзинками). (крупа 22/25, ізюм 2, мол 72/82, масло 2)	100	163	114	189
4	Каша «Янтарна» (із пшона з яблуками) пшоно 21/26, мол 62/71, ябл 18/23, смет4/5	100	141, 25	175,57	176
2	Каша пшоняна з фруктами. (крупа 22/28,молоко 37/46, ізюм 8/9. ябл28/35,чорнослив 8/9	117	176	147	220
1	Каша пшонична розсипчаста з цибулею. (пшоно 33/41,цибул 15/18)	90	132	113	166
2	Каша пшонична розсипчаста з цибулею. (пшоно 36/44, цибул 16/20)	101	142	127	177
4	Каша в'язка пшонична з морквою. (пшоно 23/28, морква 3/29)	96	128	100	160
3	Каша пшонична в'язка (крупа 22/27)	90/22	87	113/28	109
	Каша рисова з гарбузом. (рис 32/42, грабуз 75/101,молот 75/100)	152	188	203	245
	Каша гарбузова. (гарбуз 94/120, манка 9/11)	70	70	90	90
2	Биточок перловий. (крупа 25/31, молоко 20/25)	80	150	100	180
4	Макарони відварні з сиром твердим. (макарони 31/39, сир 7/9)	90/7	143	114/9	183
2	Макарони відварені з овочами,(макар 28/37,морк10/13,цибул.8/11,оля 4)	100	120	130	157
1	Пюре з бобових(гороху або сочевиці) з вершковим маслом. (бобові 44/51, масло 3)	90	152	103	175
2	Пюре з бобових (гороху або сочевиці) з цибулею. (бобові 44/55, цибул 19/24, оля 3)	100	167	125	208
3	Фалафель (квасоля 82/105)	77	150	96	190
1	Говчанка, (карт85,квасоля 10, горох 10, цибуля 30,оля 3)	114	139	114	139
4	Бобові (квасоля або сочевиця) в сметанному соусі, (бобові 33/46, смет5/7)	91	125	123	172
4	Бобові з цибулею (горох або сочевиця),(бобов 38/49, цибул15/17, оля 3)	88	148	114	183
1	Картопляне пюре. (карт 112/140)	91	85	114	106
3	Картопля запечена скибочками (з вареної) (карт.110/120)	85	80	94	100
	Напої				
3	Компот із свіжих фруктів (яблука 69/91)	120	50	160	66
3	Кисіль молочний	100	82,4	150	123
3	Сік яблучний	120	50	180	76
3	Компот із сухофруктів ізюм (сухоф.15/17)	116	61	140	72
1	Компот із суміші сухофруктів (сухофр.10г)	100	30	100	30
2	Какао на молоці . (какао 5/6, молоко 135/162)	150	90	180	107
	Какао (молоко 106/142)	120	70	160	95
	Солодки страви				
2	Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (ябл. 68/91, сир кисл 56/74)	94	142	124	185
3	Яблуко печене (ябл. 69/910)	53	38	70	51
3	Шарлотка яблучна (ябл 60, яйце 6г, хліб 30г)	72	147	72	147
4	Фрукти свіжі	60	27	80	36
2	Шарлотка з рису та овочів. рис 30/37,мол 60/74, кап 15/19, мор23/28, кабак20/25 ,зелень 4, оля 4/5	120	191	147	231
	Соуси				
2	Соус сметанный (на молоці) (сметана .9/14 молоко 26/41)	40	45	55	70
2	Соус яблучний, (ябл.79/96, крохмаль 5)	73	52	90	62

Додаток 2. Таблиця 1. Хімічний склад та калорійність страв, г/100г страви

Назва страви	Вода, г	Білки, г	Жири	Вуглев.г	Клітковина,г	Калорійність
Перші страви						ккал
1.Борщ з картоплею	88	1,1	2,1	6,9	0,5	51
2.Борщ з капустою	90	0,9	2,1	5,2	0,4	43
3.Борщ з квасолею	90,3	1,6	2,1	4,2	0,4	42
4.Борщ сибірський	87,9	1,9	1,5	6,8	0,5	48
5.Борщ літний	88,5	1,1	2,1	6,4	0,5	49
6.Борщ з квашеної капусти	92,2	0,8	2,0	3,1	0,3	34
7.Щи із свіжої капусти	93,3	0,9	2,1	2,2	0,4	38
8.Щи із квашеної капусти	93,5	0,8	2,1	1,1	0,3	28
9.Щи добові	92,9	0,6	2,8	1,1	0,3	34
10.Щи уральські	92,6	0,7	2,1	1,2	0,3	32
11.Розсольник домашній	88,8	1,1	1,7	6,4	0,5	46
12.Розсольник	88	1,2	1,8	7,2	0,4	50
13.Суп картопляний	87,5	1,1	1,1	8,5	0,5	49
14.Суп картопляний з крупною	86,4	1,3	1,2	9,5	0,4	54
15.Суп Полевій	82,8	1,4	5,2	8,9	0,4	89
16.Суп картопл.з грибами	85,4	2,6	2,2	8,3	0,4	41
17.Суп картоплян з бобовими	85,4	2,6	2,2	8,3	0,4	63
18.Суп картоп. з макаронами	87,6	1,3	1,0	8,4	0,4	48
19.Суп з овочами	91,1	1,1	1,7	4,6	0,4	38
20.Суп-лапша грибна	90,3	1,2	2,1	5,4	0,2	45
21.Суп рисовий з м'ясом	91,8	0,7	1,1	5,2	0,1	34
22.Суп-пюре з овочами	89,8	1,3	2,2	5,1	0,4	45
23.Суп-пюре з картопля	85,7	1,5	2,2	8,5	0,5	62
24.Свекольник	92	0,5	2,0	4,2	0,3	36
25.Бульйон м'ясо кістковий	99,1	0,6	0,2	0	0	4
26.Бульйон курячий	99,2	0,5	0,1	0	0	3
27.Бульйон рибний	99,4	0,4	0,04	0	0	2
28.Бульйон грибний	99,6	0,1	0	0	0	1
29. Суп с макаронами	89,6	1,4	2,1	5,9	0,1	48
30.Суп селянський	90,6	1,0	2,1	4,8	0,4	42
31.Суп пшонин з м'ясом	88,8	1,4	1,3	7,2	0,1	47
32.Суп гороховий	85,1	3,4	2,2	7,9	0,2	66
33.Щи з картоплею	92,5	0,6	2,1	2,7	0,4	32
Супи молочні						
34.Суп з макаронами	86,6	2,3	2,3	8,0	0	62
35. Суп молочний з рисом	87,4	1,8	2,3	7,7	0	54
36.Суп молочний з пшоном	85,8	2,3	2,4	8,5	0,1	65
37. Суп молочний з манкою	87,4	2,0	2,2	7,5	0	58
38. Суп молочний з овочами	86,8	2,1	2,5	7,1	0,4	59
39.Суп з гарбузом і квасолею	92,1	1,4	1,2	4,2	0,4	33
40.Суп з кукурудзяною крупною	87,4	1,8	2,3	7,6	0,1	58
Другі страви						
41.Яловичина відварна	53,8	25,8	16,8	0	0	254
42.Яловичина тушкована	74,8	14,3	5,3	3,3	0	117
43.Гуляш з яловичини	69,2	12,3	12,2	3,9	0	175
44.Яловичина смажена шматком	61,6	28,6	6,2	0	0	170
45.Бифштекс з яловичини	57,8	28,8	11,0	0	0	214

Таблиця 2. Хімічний склад та калорійність страв, г/100г страви

Назва страв	Вода, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи г	Клітковина, г	калорійність, ккал
46.Антрекот з яловичини	57,2	29,2	11,2	0	0	218
47.Бефстроганів з яловичини	57,8	18,0	14,3	6,6	0	228
48.Котлети з яловичини	57,6	14,6	11,8	13,6	0	220
49.Биточки парові яловичі	63,8	14,0	11,6	8,2	0	194
50.Свинина відварна	41,0	22,6	31,6	0	0	375
51.Свинина тушкована	64,5	9,8	20,3	3,2	0	235
52.Свинина смажена шматком	52,2	20,0	24,2	0	0	298
53.Котлети зі свинини	46,4	10,6	26,8	13,6	0	339
54.Шашлик з баранини	40,8	22,9	30,4	3,0	0	372
55.Серце в соусі	76,8	11,5	5,4	4,5	0	113
56.Нирки в соусі	65,3	5,0	0,4	27,7	0,3	112
57.Нирки смажені	72,9	13,8	6,7	5,1	0	136
58.Печінка тушкована	68,7	11,0	9,6	8,4	0	165
59.Печінка смажена	53,2	22,8	10,2	10,8	0	227
60.Кури відварні	66,4	25,2	7,4	0	0	170
61.Кури смажені	60,4	26,3	11,0	0	0	204
62.Котлети курячі	56,2	18,0	8,0	15,2	0	206
63.Окорочка смажені	60,0	29,4	8,6	0	0	195
64.Індичка відварна	63,2	25,3	10,4	0	0	195
65.Індичка смажена	57,8	26,2	13,5	0	0	226
66.Кролик відварний	62,7	24,6	11,7	0	0	204
67.Кролик смажений	57,8	25,0	14,8	0	0	233
68.Карась відварний	74,6	20,7	2,1	0	0	102
69.Карась смажений	68,8	17,4	6,4	3,5	0	141
70.Котлети рибні	63,5	12,8	8,1	12,5	0	174
Страви з сиру та яєць						
71.Сир з цукром	54,7	12,1	15,6	15,9	0	252
72.Сир з родзинками	52,1	11,5	14,6	18,8	0	251
73.Сир зі сметаною	5,83	10,2	16,5	13,4	0	243
74.Сирники з сиру	55,5	17,6	11,3	12,2	0	224
75.Сирники з морквою	55,8	13,8	10,7	17,9	0,2	224
76.Сирники з сиру та картоплі	61,3	11,9	7,7	16,1	0,4	183
77.Пудінг з сиру	51,7	13,9	9,6	21,1	0,3	228
78.Запіканка з сиру	53,9	16,4	11,7	14,1	0	231
79.Вареники лінівi	66,7	13,8	7,3	9,5	0	161
80.Яйця варені	73,3	12,8	11,6	0,8	0	159
81.Яєчня -глазунья	63,2	12,9	20,9	0,9	0	243
82.Яєчня з салом	55,2	11,7	30,6	0,7	0	325
83.Яєчня з м'ясопродуктами	57,7	13,5	25,3	0,8	0	285
84.Омлет натуральний	70,8	9,6	15,4	1,9	0	184
85.Омлет з цибулею	70	9,1	15,9	2,7	0	190
86.Омлет з ковбасою	66,1	10,4	19,9	1,5	0	226
Страви овочеві						
87.Перець фарширований	81,7	1,7	4,9	9,1	1,1	87
88.Голубци овочеві	80,7	2,0	5,2	9,6	0,9	93
89.Гарбуз припущений	90,2	1,2	1,5	4,2	1,4	35
90.Буряк відварний	84,9	1,8	0	10,8	1,1	49

91.Кабачки фаршировані	81,6	2,2	7,1	6,4	0,6	99
------------------------	------	-----	-----	-----	-----	----

Таблиця 3 . Хімічний склад та калорійність страв , г/100г страви

Назва страв	Вода, г	Білки г	Жири, г	Вуглеводи г	Клітковина г	Калорійність ккал
92.Кабачки смажені	83,2	1,1	6,0	6,2	0,45	88
93.Капуста цвітна відварна	91,7	1,8	0,3	4,0	1,0	26
94.Капуста квашена білокачанна	84,9	1,0	3,2	5,5	1,1	56
95.Капуста цвітна запечена	83,0	3,1	6,1	5,5	0,6	89
96.Капуста тушкована	82,0	2,0	3,3	9,6	1,2	75
97.Цибуля ріпчаста смажена фри	46,7	4,7	15,1	28,3	2,1	268
98.Морква варена	90,7	1,2	0,1	5,9	1,2	28
99.Морквяне пюре	84,0	1,6	4,2	7,5	0,8	74
100.Котлети морквяні	65,1	3,6	6,8	20,1	1,3	156
101.Запіканка морквяна	71,3	2,8	4,4	18,2	1,2	123
102.Зрази картопляні	68,6	2,7	6,4	18,9	1,1	146
103.Картопляна запіканка ,рулет	71,9	3,0	5,3	16,6	1,1	128
104.Пюре картопляне	80,4	2,2	0,8	14,3	1,1	74
105 Картопля фри	46,7	3,8	15,1	30,8	1,9	283
106.Картопля відварна	78,5	2,0	0,4	16,7	1,0	82
107.Картопля смажена з сирі	61,2	2,8	9,5	23,4	1,4	192
Страви круп'яні та борошняні						
108.Каша манна в'язка	79,5	2,5	0,2	16,8	0,03	80
109.Каша манна рідка	84,2	1,7	0,1	12,9	0,03	60
110.Каша рисова розсипчаста	69,6	2,5	0,2	26,3	0,2	120
111.Каша гречана розсипчаста	59,7	5,9	1,6	30,5	0,5	163
112.Каша геркулесова - вівсяна	79,2	2,9	1,4	14,8	0,3	84
113.Каша перлова розсипчаста	72,8	3,1	0,4	22,1	0,3	106
114.Каша пшенична розсипчаста	65,3	5,0	0,4	27,7	0,3	137
115.Каша ячнева розсипчаста	72,7	3,4	0,4	22,1	0,5	108
116.Макарони відварні	75,1	4,1	0,4	19,0	0,04	98
117.Вермішель відварна	74,7	4,2	0,4	19,6	0,04	100
Солодкі страви,напої,випічка						
118.Кисіль журавлинний	85,9	0,03	0	13,6	0,1	54
119.Кисіль з чорної смородини	85,5	0,07	0	14,0	0,1	55
120.Кисіль з малини	85,2	0,07	0	14,3	0,2	55
121.Кисіль з вишні	85,2	0,07	0	14,4	0,03	57
122.Кисіль зі сливи	86	0,07	0	14,3	0,02	56
123.Кисіль з яблук	85,2	0,05	0	14,6	0,05	
124.Компот абрикосовий	85,4	-,18	0	13,8	0,2	54
125.Компот яблучний	85,8	0,08	0	13,8	0,1	53
126.Компот грушевий	85,8	0,08	0	13,8	0,12	53
127.Компот сливовий	85,4	0,16	0	13,9	0,1	54
128.Желе з журавлини	84,7	2,7	0	12,1	0,02	58
129.Желе з чорної смородини	84,4	2,7	0	14,4	0,05	59
130.Мусс журавлинний	82,0	1,8	0	15,2	0,04	68
131. Напої з шипшини	83,5	0,2	0	15,5	0,5	61
132.Чай з цукром	91,5	0	0	8,0	0	31
133.Кава чорна	97,6	0,17	0,6	0,1	0,01	7
134.Какао з молоком	82,3	1,9	1,9	12,9	0,4	74
135.Пиріжки печені із м'ясом	40,7	12,9	7,2	37,4	0,15	268

136.Пиріжки смажені з капустою	49,9	5,1	10,9	31,6	0,7	246
137.Кулебяка з рибою	50,6	10,5	3,5	34,0	0,2	212

Додаток 3.

Таблиця 1. Хімічний склад та калорійність харчових продуктів, г/ 100г продукту

Назва продукту	вода	білки	жири	вуглеводи	клітковина	калорійність
Хлібобулочні вироби						
1.Хліб житний	47,0	6,6	1,2	34,2	1,1	181 ккал
2.Хліб житньо-пшеничний	42,6	7,7	1,4	37,6	1,2	201 ккал
3.Калач	36,9	7,4	2,1	48,7	0,1	243 ккал
4.Хліб бородинський	41,6	6,8	1,3	40,7	1,1	207 ккал
5. Хліб пшеничний	36,5	7,8	0,9	50,0	0,2	245 ккал
6.Батон нарізний	34,1	7,7	3,0	49,8	0,2	262 ккал
7.Здоба звичайна	27,5	8,0	5,3	53,7	0,2	299 ккал
8.Бублики прості	26,0	9,0	1,1	58,0	0,2	284 ккал
9.Сушки прості	11,0	9,2	7,4	66,1	0,2	341 ккал
10.Соломка	10,0	9,7	6,0	68,2	0,2	373 ккал
11.Сухарі армійські	11,0	11,3	2,0	58,1	1,9	337 ккал
12.Лаваш вірменський	27,4	9,1	1,1	56,0	0,2	277 ккал
Сировина та крупи						
13.Цукор	0,14	0	0	99,8	0	379 ккал
14.Крохмаль картопляний	20,0	0,1	0	79,6	0	327 ккал
15.Борошно пшеничне	14,0	10,3	1,1	68,9	0,1	334 ккал
16.Мед натуральний	17,4	0,8	0	80,3	0	314 ккал
17.Суміш дит. суха «Малютка»	4,0	15,0	25,0	49,6	0	475 ккал
18.Міндаль-горіхи	4,0	18,6	57,7	13,6	2,6	649 ккал
19.Фундук- горіх	4,8	16,1	66,9	9,9	0	707 ккал
20.Крохмаль кукурудзяний	13,0	1,0	0,6	85,2	0	311 ккал
21.Ізюм	19,0	1,8	0	66,0	3,1	262 ккал
22.Какао-порошок	4,0	24,2	17,5	27,9	5,5	380 ккал
23.Соя	12,0	34,9	17,3	9,2	4,3	332 ккал
24.Рис	14,0	7,5	1,0	71,4	0,4	330 ккал
25.Гречка	14,0	12,6	3,3	62,1	1,1	335 ккал
26.Манка	14,0	10,3	1,0	67,7	0,2	328 ккал
27.Макарони	13,0	10,4	1,1	59,7	0,1	337 ккал
28.Вермішель безбілкова	13,0	1,0	0,6	85,0	0,1	358 ккал
29.Горох	14,0	20,5	2,0	48,6	5,7	298 ккал
30.Квасоля	14,0	21,0	2,0	46,6	3,9	292 ккал
Кондитерські вироби						
31.Карамель льодяникова	3,6	0	0,1	95,7	0	370
32.Карамель з начинкою фрукт.	6,8	0,1	0,1	92,1	0,1	357
33.Карамель з горіховий начин.	2,6	3,1	7,3	88,0	0	410
34.Драже цукрове	1,6	0	0	98,0	0	374
35.Шоколад чорний	0,8	5,4	35,4	52,6	3,9	544
36.Шоколад молочний	0,9	6,9	35,7	52,4	2,0	550
37.Шоколад пористий молочний	0,9	6,9	35,5	52,3	2,1	549
38.Шоколад з горіхами	1,1	8,8	40,9	48,0	1,9	580
39.Конфети помадні	9,0	2,2	4,6	83,6	0	369
40.Ірис	6,5	3,3	7,5	81,8	0	395
41.Мармелад	21,0	0	0,1	77,7	0	302
42.Пастила	18,0	0,5	0	80,4	0,4	310

43.Зефір	20,0	0,8	0	78,3	0,2	304
44.Халва тахінна	3,9	12,7	30,0	50,6	0	516

Таблиця 2. Хімічний склад та калорійність харчових продуктів, г/ 100г продукту

Назва продукту	вода	білки	жири	вуглеводи	клітковина	калорійність
45.Печиво цукрове	5,5	7,5	11,8	74,4	0	436
46.Печиво зтяжне	6,5	8,3	8,8	75,6	0	418
47.Печиво здобне	7,0	10,4	5,2	76,8	0	458
48.Вафлі	12,0	3,2	2,8	80,1	0,8	350
49.Пряники заварні	14,5	6,2	2,8	77,7	0	350
50.Тістечко листкове	9,0	5,4	38,6	46,4	0	555
51.Тістечко бісквітне	21,0	4,7	9,3	64,2	0,2	351
52.Тістечко пісочне	12,0	5,1	18,5	62,6	0,8	435
53.Тістечко мигдальне	8,0	8,5	16,2	65,5	0,7	431
54.Тістечко заварне	28,0	5,9	10,2	55,2	0	329
55.Тістечко «картопля»	18,0	6,1	23,8	51,4	0,2	438
56.Шоколад на ксиліті	1,9	7,0	35,5	51,1	2,4	545
57.Цукерки на ксиліті	9,0	1,2	7,6	80,7	0,9	521
Молочні продукти						
58.Молоко	88,2	2,8	3,5	4,7	0	61
59.Вершки збити	47,0	2,8	28,0	21,6	0	337
60.Сметана 20%	72,7	2,8	20,0	3,2	0	206
61.Сир жирний	63,2	14,0	18,0	2,8	0	232
62.Сир напівжирний	70,3	16,7	9,0	2,0	0	159
63.Сир незжирений	77,2	18,0	0,6	1,8	0	88
64.Сирки дитячі	48	9,1	23,0	18,5	0	315
65.Кефір жирний	88,3	2,8	3,2	4,1	0	56
66.Кеїр знежирений	91,4	3,0	0,05	3,8	0	30
67.Ряженка	85,3	3,0	6,0	4,1	0	84
68.Простокваша звичайна	88,4	2,8	3,2	4,1	0	58
69.Йогурт 1,5 %	88,0	5,0	1,5	3,5	0	51
70.Йогурт 6%	83,5	5,0	6,0	3,5	0	91
71.Молоко згущене з цукром	26,0	7,2	8,5	56,0	0	320
72.Какао із згущеним молоком	27,2	8,2	7,5	54,9	0	309
73.Масло вершкове	16,0	0,5	82,5	0,8	0	748
74.Сир Голландський	40,5	26,0	27	0	0	352
75.Сир Литовський	41	23,0	29	0	0	360
76.Сир Швейцарський	36,4	25,0	31,8	0	0	396
77.Бринза коров'яча	52	18,0	20,1	0	0	260
78.Бринза овеча	49	14,6	25,5	0	0	298
79.Сулугуні	51	20,0	22,0	0	0	285
80.Плавлений ковбасний сир	52,0	23,0	19,0	0	0	270
81.Морозиво молочне	71,0	3,2	3,5	21,3	0	126
82.Морозиво вершкове	66,0	3,3	10,0	19,8	0	179
83.Морозиво пломбір	60,0	3,2	15,0	20,8	0	227
84.Морозиво крем-брюле	64,0	3,5	10,0	21,6	0	134
85.Маргарин столовий	16,0	0,3	82,0	1,0	0	743
86.Жир кулінарний	0,3	0	99,7	0	0	897
87.Майонез «Провансаль»	25,0	2,8	67,0	2,6	0	624
88.Олія соняшникова	0,1	0	99,9	0	0	899

89.Олія оливкова	0,2	0	99,9	0	0	897
------------------	-----	---	------	---	---	-----

Таблиця 3. Хімічний склад та калорійність харчових продуктів , г/ 100г продукту

Назва продукту	вода	білки	жири	вуглеводи	клітковина	калорійність
Овочи та фрукти						
90.Баклажани	91,0	1,2	0,1	5,1	1,3	24
91.Кабачки	93,0	0,6	0,3	4,9	0,3	23
92.Капуста білокачанна	90,0	1,8	0,1	4,7	1,0	27
93.Капуста цвітна	90,0	2,5	0,3	4,5	1,3	30
94.Картопля	76,0	2,0	0,4	16,3	1,0	80
95.Цибуля ріпчаста	86,0	1,4	0	9,1	0,7	41
96.Цибуля зелена	93,0	1,3	0	3,5	0,9	19
97.Морква	88,0	1,3	0,1	7,2	1,2	34
98.Огірки ґрунтові	95,0	0,8	0,1	2,6	0,7	14
99.Перець солодкий	92,0	1,3	0	5,3	1,4	26
100.Петрушка зелень	85,0	3,7	0,4	8,0	1,5	49
101.Редис	93,0	1,2	0,1	3,8	0,8	21
102.Салат листя	94,0	1,5	0,2	2,3	0,8	17
103.Буряк	86,0	1,5	0,1	9,1	0,9	42
104.Укроп	86,5	2,5	0,5	4,1	3,5	31
105.Часник	80,0	6,5	0	5,2	0,8	46
106.Шпінат	91,2	2,9	0,3	2,0	0,5	22
107.Щавель	92,0	1,5	0	3,0	1,0	19
108.Кавун	89,0	0,7	0,2	8,8	0,5	38
109.Диня	88,5	0,6	0	9,1	0,6	38
110.Гарбуз	90,0	1,0	0,1	4,2	1,2	25
111.Абрикоси	86,0	0,9	0,1	9,0	0,8	41
112.Томати ґрунтові	92,0	1,1	0,2	3,8	0,8	23
113.Ананас	85,0	0,4	0,2	11,5	0,4	49
114.Банани	74,0	1,5	0,1	21,0	0,8	89
115.Вишня	85,0	0,8	0,5	10,3	0,5	52
116.Гранат	79,2	0,9	0	11,2	2,7	
117.Груша	85,0	0,4	0,3	9,5	0,6	52
118.Інжир	82,0	0,7	0,2	11,2	2,5	42
119.Персики	86,0	0,9	0,1	9,5	0,9	49
120.Слива	87,0	0,8	0	9,6	0,5	43
121.Финики	20,0	2,5	0	68,5	3,6	43
122.Черешня	86,0	1,1	0,4	10,6	0,3	271
123..Яблука	87,0	0,4	0,4	9,8	0,6	50
124.Апельсин	87,5	0,9	0,2	8,1	1,4	45
125.Грейпфрут	89,0	0,9	0,2	6,5	0,7	40
126.Лимон	87,5	0,9	0,1	3,0	1,3	35
127.Мандарин	88,5	0,8	0,3	8,1	0,6	33
128.Виноград	80,2	0,6	0,2	1,5	0,6	40
129.Суниця	84,5	0,8	0,4	6,3	4,0	65
130.Журавлина	89,5	0,5	0	3,8	2,0	26
131.Агрис	83,0	0,7	0,2	9,1	2,0	43
132.Малина	82,0	0,8	0,3	8,3	5,1	42

133.Смородина червона	85,0	1,0	0,2	7,3	2,5	39
134.Смородина чорна	85,0	1,1	0,2	6,7	3,0	38
135.Шиповник свіжий	60,0	1,6	0	10,0	4,0	51
136.Шиповник сухий	14,0	3,4	0	21,5	8,6	110

Таблиця 4. Хімічний склад та калорійність харчових продуктів , г/ 100г продукту

Назва продукту	вода	білки	жири	вуглеводи	клітковина	калорійність
137.Гриби білі свіжі	89,4	3,7	1,7	1,1	2,3	23
138.Гриби печериці	91,0	4,3	1,0	0,1	0,9	27
139.Капуста квашена	89,0	1,8	0	2,2	1,0	19
140.Огірки солені	92,0	0,8	0,1	1,6	0,7	13
141.Помідори солені	90,0	1,1	0,1	1,6	0,8	16
М'ясо та м'ясо продукти						
142.Баранина	67,3	15,6	16,3	0	0	209
143. Яловичина	64,5	18,6	16,0	0	0	218
144. Свинина м'ясна	51,5	14,3	33,3	0	0	357
145. Печінка яловича	71,7	18,0	3,7	0	0	105
146. Ковбаса докторська	61,0	12,8	22,2	1,5	0	257
147.Сарделі свинячі	53,7	10,1	31,6	1,9	0	332
148.Полукопчена українська	44,4	16,5	34,4	0	0	376
149. Сирокопчена сервелат	29,3	24,0	40,5	0	0	461
150. Вітччина в формі	53,5	22,6	21,0	0	0	279
Рибопродукти						
151. Камбала чорноморська	78,9	18,2	1,3	0	0	72,0
152. Минтай	81,9	16,0	0,9	0	0	104,0
153. Морська капуста	88,0	0,9	0,2	0	0	5,0
154. Мідії	87,8	9,1	1,5	0	0	50,0
155.Креветка	77,2	19,0	2,2	0	0	95,0
156. Горбуша	54,1	22,1	9,0	0	0	169,0
157. Кета	54,7	24,3	9,6	0	0	184,0
158. Оселедець івасі	62,1	17,5	11,4	0	0	173,0
159. Лещ гарячого копчення	59,9	32,8	4,5	0	0	172,0
160. Скумбрія холод. копчення	60,3	23,4	6,4	0	0	150,0
161.Ікра осетрова	58,0	39,0	9,7	0	0	203,0
162. Ікра кети	46,9	32	13,8	0	0	251,0
163. Вобла в'ялена	34,7	46,4	5,5	0	0	235,0
164 .Балик холодного копчення	57,2	20,4	12,5	0	0	194,0
165. Печінка тріски консервов.	26,4	4,2	65,7	1,2	0	613,0
166. Краби консервовані	78,2	18,7	1,1	0,1	0	85,0
167.Шпроти	46,4	17,4	32,4	0,4	0	363,0
168.Сардини консервовані	59,0	18,0	19,7	0	0	249,0
169.Ставрида в томатному соусі	72,2	14,8	2,3	7,3	0	110,0
Яйця та жири						
170. Яйця курячі	74,0	12,7	11,5	0,7	0	157,0
171. Яйця перепелині	73,3	11,9	13,1	0,6	0	168,0
172. Сало свиняче	5,7	1,4	92,8	0	0	841,0
173. Жир яловичий	0,3	0	99,7	0	0	897,0

Таблиця 5. Хімічний склад та калорійність напоїв та сухофруктів, г/100г продукту

Назва продукту	вода	білки	жири	вуглеводи	клітковина	калорійність
1.Сік морквяний	84,6	1,1	0,1	5,8	0,6	28 ккал
2.Сік буряковий	83,4	1,0	0	10	0	42 ккал
3.Сік гарбузовий	85,4	0,5	0	12,1	0,2	48 ккал
4.Сік кавуновий із м'якоттю	85,0	0,5	0	13,4	0,1	53 ккал
5.Сік динний із м'якоттю	82,7	0,4	0	15,7	0,3	62 ккал
6.Сік томатний	94,3	1,0	0	3,5	0,2	19 ккал
7.Сік абрикосовий	84,0	0,5	0	13,7	0	56 ккал
8.Сік апельсиновий	84,5	0,7	0	12,8	0,2	54 ккал
9.Сік айвовий	85,1	0,5	0	10,4	0,2	45 ккал
10 .Сік виноградний	82,0	0,3	0	13,8	0	54 ккал
11.Сік вишневий	85,0	0,7	0	10,2	0	47 ккал
12.Сік гранатовий	82,5	0,3	0	14,5	0	64 ккал
13.Сік лимонний	91,3	0,6	0	2,5	0	26 ккал
14.Сік персиковий	82,0	0,3	0	17,0	0,2	66 ккал
15.Сік сливовий	82,0	0,3	0	16,1	0	66 ккал
16.Сік яблучний	88,0	0,5	0	9,1	0	38 ккал
17.Напій яблучно-виноградний	86,7	0,4	0	12,8	0	51 ккал
18.Напій яблучно-абрикосовий	85,0	0,2	0	14,7	0	57 ккал
19.Напій яблучно-морквяний	83,5	0,3	0	16	0,2	62 ккал
20.Пюре яблучне	78,4	0,6	0	19,2	0	78 ккал
21.Варення з волоського горіха	25,5	0,4	0	68,3	0,9	261 ккал
22.Варення з полуниці	23,0	0,3	0	71,0	1,2	271 ккал
23.Варення з малини	26,0	0,6	0	71,2	1,4	275 ккал
24.Варення з персиків	31,4	0,5	0	64,3	0	248 ккал
25.Курага з абрикос	20,2	5,2	0	55,0	3,2	234 ккал
26.Курага з персиків	18,0	3,0	0	54,5	3,5	227 ккал
27.Яблуки сушені	20,0	2,2	0	48,0	3,0	199 ккал
28.Груша сушена	24,0	2,3	0	49,0	6,1	201 ккал
29.Чорнослив	25,0	2,3	0	58,4	1,6	242 ккал
30.Ікра кабачкова	89,2	0,8	4,0	4,3	0,5	55 ккал
31.Квас хлібний	93,4	0,2	0	5,0	0	25 ккал
32.Пиво	92,0	0,6	0	4,8	0	37 ккал
33.Лимонад цитрусовий	92,0	0	0	7,5	0	31 ккал