

**Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц)
и его стоимость^{*} (руб/месяц) для детей в возрасте от 1 до 6 лет,**

	кг/год	кг/месяц	Стоимость, руб/месяц
Продукты			
Хлебные продукты			
Бобовые	3	0,25	7,63
мука пшеничная	11	0,92	19,71
Рис	2	0,17	7,38
другие крупы (кроме риса)	5	0,42	10,17
хлеб пшеничный	25	2,08	81,88
хлеб ржаной	20	1,67	42,67
макаронные изделия	4	0,33	15,20
Картофель	80	6,67	111,33
Овощи и бахчевые			
капуста	30	2,50	29,75
Огурцы и помидоры	7	0,58	48,53
столовые корнеплоды	40	3,33	63,33
Прочие овощи	10	0,83	13,75
Фрукты свежие	80	6,67	333,33
Сахар и кондитерские изделия всего			
Сахар	19	1,58	36,58
Конфеты	2	0,17	30,33
Печенье	3	0,25	17,98
Мясопродукты			
Говядина	16	1,33	233,20
Свинина	2	0,17	31,57
Птица	14	1,17	116,55
Рыбопродукты			
рыба свежая	10	0,83	74,75
Сельдь	1	0,08	6,82
Молоко и молокопродукты			
Молоко, кефир	150	12,50	351,25
Сметана	3	0,25	24,50
Масло животное	4	0,33	58,50
Творог	12	1,00	136,10
сыр	2	0,17	35,48
Яйца (штук)	180	15,00	60,00
Масло растительное, маргарин			
маргарин и другие жиры	1	0,08	5,72
Масло растительное	5	0,42	30,96
Стоимость набора, руб/месяц			2034,93

*- цена декабрь 2008 года. Источник - http://www.gks.ru/scripts/db_inet/dbinet.cgi

Химический состав и энергетическая ценность набора пищевых продуктов
для детей в возрасте от 1 до 6 лет,

Пищевые вещества	Дети 1-6 лет
Белки, г/сутки	56,3
% общего белка по калорийности	13,5
Жиры, г/сутки	57,8
% общего жира по калорийности	31
Углеводы, г/сутки	230
Витамин С , мг/сутки	78
Кальций, мг/сутки	800
Энергетическая ценность, ккал/сутки	1680

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость^{*)}
(руб/месяц) для детей в возрасте от 7 до 15 лет,

Продукты	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
Хлебные продукты			
Бобовые	5	0,42	12,71
мука пшеничная	12	1,00	21,50
Рис	4	0,33	14,77
другие крупы (кроме риса)	6	0,50	12,20
хлеб пшеничный	45	3,75	147,38
хлеб ржаной	45	3,75	96,00
макаронные изделия	5	0,42	19,00
Картофель	125	10,42	173,96
Овощи и бахчевые			
капуста	45	3,75	44,63
Огурцы и помидоры	7	0,58	48,53
столовые корнеплоды	50	4,17	79,17
Прочие овощи	30	2,50	41,25
Фрукты свежие	90	7,50	375,00
Сахар и кондитерские изделия			
Сахар	22	1,83	42,35
конфеты	3	0,25	45,50
печенье	4	0,33	23,97
Мясопродукты всего, в том числе:			
говядина	30	2,50	437,25
баранина	0	0,00	0,00
свинина	4	0,33	63,13
Птица	26	2,17	216,45
Рыбодукты			
рыба свежая	15	1,25	112,13
Сельдь	1	0,08	6,82
Молоко и молокопродукты			
Молоко, кефир	130	10,83	304,42
сметана	3	0,25	24,50
масло животное	5	0,42	73,13
Творог	14	1,17	158,78
сыр	3	0,25	53,23
Яйца (штук)	250	20,83	83,33
Масло растительное, маргарин и другие жиры всего, в том числе:			
маргарин и другие жиры	2	0,17	11,43
масло растительное	10	0,83	61,92
Стоимость набора, руб/месяц			2804,41

*) - цена декабрь 2008 года. Источник - http://www.gks.ru/scripts/db_inet/dbinet.cgi

Химический состав и энергетическая ценность набора пищевых продуктов
для детей в возрасте от 7 до 15 лет,

Пищевые вещества	Дети 7-15 лет
Белки, г/сутки	81,0
% общего белка по калорийности	13,5
Жиры, г/сутки	85,6
% общего жира по калорийности	31
Углеводы, г/сутки	330
Витамин С, мг/сутки	96
Кальций, мг/сутки	840
Энергетическая ценность, ккал/сутки	2420

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость^{*)}
(руб/месяц) для мужчин в возрасте 16-59 лет,

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
Продукты			
Хлебные продукты			
бобовые	7	0,58	17,79
мука пшеничная	12	1,00	21,50
Рис	4	0,33	14,77
другие крупы (кроме риса)	5	0,42	10,17
хлеб пшеничный	80	6,67	262,00
хлеб ржаной	75	6,25	160,00
макаронные изделия	7	0,58	26,60
Картофель	110	9,17	153,08
Овощи и бахчевые			
капуста	40	3,33	39,67
Огурцы и помидоры	5	0,42	34,67
столовые корнеплоды	40	3,33	63,33
Прочие овощи	20	1,67	27,50
Фрукты свежие	65	5,42	270,83
Сахар и кондитерские изделия			
Сахар	22	1,83	42,35
конфеты	1	0,08	15,17
печенье	1	0,08	5,99
Мясопродукты			
говядина	25	2,08	364,38
баранина	0,5	0,04	8,30
свинина	8	0,67	126,27
Птица	27	2,25	224,78
Рыбпродукты			
рыба свежая	16	1,33	119,60
Сельдь	1	0,08	6,82
Молоко и молокопродукты			
Молоко, кефир	120	10,00	281,00
сметана	4	0,33	32,67
масло животное	4	0,33	58,50
Творог	15	1,25	170,13
сыр	3	0,25	53,23
Яйца (штук)	270	22,50	90,00
Масло растительное, маргарин			
маргарин и другие жиры	3	0,25	17,15
масло растительное	10	0,83	61,92
Стоимость набора, руб/месяц			2780,13

*) - цена декабрь 2008 года. Источник - http://www.gks.ru/scripts/db_inet/dbinet.cgi

Химический состав и энергетическая ценность набора пищевых продуктов
для мужчин в возрасте 16-59 лет,

Пищевые вещества	Мужчины 16-59 лет
Белки, г/сутки	92,6
% общего белка по калорийности	13,4
Жиры, г/сутки	87,2
% общего жира по калорийности	29
Углеводы, г/сутки	390
Витамин С, мг/сутки	80
Кальций, мг/сутки	800
Энергетическая ценность, ккал/сутки	2700

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость^{*)}
(руб/месяц) для женщин в возрасте 16-54 лет,

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
Продукты			
Хлебные продукты			
бобовые	5	0,42	12,71
мука пшеничная	10	0,83	17,92
Рис	3	0,25	11,08
другие крупы (кроме риса)	4	0,33	8,13
хлеб пшеничный	50	4,17	163,75
хлеб ржаной	50	4,17	106,67
макаронные изделия	5	0,42	19,00
Картофель	90	7,50	125,25
Овощи и бахчевые			
капуста	35	2,92	34,71
Огурцы и помидоры	5	0,42	34,67
столовые корнеплоды	35	2,92	55,42
Прочие овощи	20	1,67	27,50
Фрукты свежие	65	5,42	270,83
Сахар и кондитерские изделия			
Сахар	20	1,67	38,50
конфеты	1	0,08	15,17
печенье	1	0,08	5,99
Мясопродукты			
Говядина	22	1,83	320,65
Баранина	0,3	0,03	4,98
Свинина	5	0,42	78,92
Птица	25	2,08	208,13
Рыбодукты			
рыба свежая	14	1,17	104,65
Сельдь	1	0,08	6,82
Молоко и молокопродукты			
Молоко, кефир	110	9,17	257,58
Сметана	4	0,33	32,67
масло животное	4	0,33	58,50
Творог	12	1,00	136,10
сыр	3	0,25	53,23
Яйца (штук)	250	20,83	83,33
Масло растительное, маргарин			
маргарин и другие жиры	2	0,17	11,43
масло растительное	8	0,67	49,53
Стоимость набора, руб/месяц			2353,80

*- цена декабрь 2008 года. Источник - http://www.gks.ru/scripts/db_inet/dbinet.cgi

Химический состав и энергетическая ценность набора пищевых продуктов
для женщин в возрасте 16-54 лет,

Пищевые вещества	Женщины 16-54 лет
Белки, г/сутки	73,1
% общего белка по калорийности	14,0
Жиры, г/сутки	72,9
% общего жира по калорийности	30
Углеводы, г/сутки	250
Витамин С, мг/сутки	73
Кальций, мг/сутки	720
Энергетическая ценность, ккал/сутки	2140

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость^{*}
(руб/месяц) для пенсионеров

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
Продукты			
Хлебные продукты			
бобовые	5	0,42	12,71
мука пшеничная	10	0,83	17,92
Рис	3	0,25	11,08
другие крупы (кроме риса)	4	0,33	8,13
хлеб пшеничный	55	4,58	180,13
хлеб ржаной	40	3,33	85,33
макаронные изделия	5	0,42	19,00
Картофель	80	6,67	111,33
Овощи и бахчевые			
капуста	35	2,92	34,71
Огурцы и помидоры	5	0,42	34,67
столовые корнеплоды	35	2,92	55,42
Прочие овощи	20	1,67	27,50
Фрукты свежие	65	5,42	270,83
Сахар и кондитерские изделия			
Сахар	20	1,67	38,50
Конфеты	1	0,08	15,17
Печенье	1	0,08	5,99
Мясопродукты			
Говядина	22	1,83	320,65
Баранина	0,3	0,03	4,98
Свинина	4	0,33	63,13
Птица	24	2,00	199,80
Рыбопродукты всего			
рыба свежая	14	1,17	104,65
Сельдь	1	0,08	6,82
Молоко и молокопродукты			
Молоко, кефир	120	10,00	281,00
Сметана	3	0,25	24,50
масло животное	4	0,33	58,50
Творог	12	1,00	136,10
сыр	3	0,25	53,23
Яйца (штук)	220	18,33	73,33
Масло растительное, маргарин			
маргарин и другие жиры	2	0,17	11,43
масло растительное	8	0,67	49,53
Стоимость набора, руб/месяц			2316,06

*- цена декабря 2008 года. Источник - http://www.gks.ru/scripts/db_inet/dbinet.cgi

Химический состав и энергетическая ценность набора пищевых продуктов
для пенсионеров

Пищевые вещества	пенсионеры
Белки, г/сутки	72,0
% общего белка по калорийности	14,4
Жиры, г/сутки	72,0
% общего жира по калорийности	30
Углеводы, г/сутки	290
Витамин С, мг/сутки	72
Кальций, мг/сутки	750
Энергетическая ценность, ккал/сутки	2100

Примерный дневной рацион для детей 1 - 3 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным (рис, молоко, сахар, масло сливочное)	150
2. Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	150
2 ЗАВТРАК	
1. Фрукты свежие	70
ОБЕД	
1. Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	200/5
2. Котлеты мясные паровые (говядина, хлеб пшеничный)	70
3. Вермишель отварная	80
4. Салат (морковь, яблоки, масло растительное)	45/5
5. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	100
ПОЛДНИК	
1. Молоко, 2,5%	180
2. Булочка сдобная	50
УЖИН	
1. Рыба отварная на пару (рыба)	60
2. Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	120/3
3. Овощной салат (капуста, яблоки, масло растительное)	40/3
4. Чай с сахаром (чай, сахар)	150
ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир, 2,5% жира	100
НА ВЕСЬ ДЕНЬ	
1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100

Примерный дневной рацион для детей 4 - 6 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Творожная запеканка (Творог, яйцо, мука, молоко, сахар)	70
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (Крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5
3. Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	180
2 ЗАВТРАК	
1. Фрукты свежие	100
ОБЕД	
1. Суп овощной со сметаной (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное, сметана)	250/5
2. Котлеты мясные паровые (говядина, хлеб пшеничный)	90
3. Вермишель отварная	130
4. Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	50/5
5. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	150
ПОЛДНИК	
1. Молоко, 2,5%	200
2. Булочка сдобная	50
УЖИН	
1. Котлеты рыбные паровые (рыба, хлеб пшеничный)	80
2. Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	160/3
3. Овощной салат (капуста, морковь, яблоки, масло растительное)	60/5
4. Чай с сахаром (чай, сахар)	180
ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир, 2,5% жира	180

<i>НА ВЕСЬ ДЕНЬ</i>	
1.Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	110

Примерный дневной рацион для детей 7 - 15 лет

Приемы пищи, наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Запеканка творожная (Творог, яйцо, мука, сахар, сметана)	100
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
3. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2 ЗАВТРАК	
1. Фрукты свежие	200
2. Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
ОБЕД	
1. Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное)	400
2. Котлеты мясные запеченные (говядина, хлеб пшеничный)	90
3. Вермишель отварная (макаронные изделия)	100
4. Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	100/10
5. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПОЛДНИК	
1. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2. Булочка сдобная	75
УЖИН	
1. Курица отварная (курица)	65
2. Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180/5
3. Овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное)	75/5
4. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир, 2,5%	230

<i>НА ВЕСЬ ДЕНЬ</i>	
1.Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

Примерные дневные рационы для взрослых

Приемы пищи, наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г. <u>для</u> <u>мужчин</u> <u>16 – 59</u> <u>лет</u>	Вес готовой порции, г. <u>для</u> <u>женщин</u> <u>16 – 54</u> <u>лет</u>
ЗАВТРАК		
1. Яичница (яйцо, масло растительное)	2 шт.	1 шт.
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, сахар, масло сливочное)	200/5	180/5
3. Чай с сахаром + булочка сдобная (чай, сахар)	200/75	200/50
2 ЗАВТРАК		
1. Бутерброд: хлеб/спред/сыр	25/5/8	25/5/8
2. Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	150/50/5	150/50/5
ОБЕД		
1. Борщ со сметаной (картофель, свекла, морковь, лук, капуста, фасоль, масло растительное, сметана)	400/10	350/10
2. Мясо отварное (курица, майонез)	120	100
3. Рис отварной	140	140
4. Овощной салат (капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50	50
5. Чай с сахаром (чай, сахар, лимон)	200/5	200/5
ПОЛДНИК		
1. Фрукты свежие	150	150
2. Творог	50	50
УЖИН		
1. Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70	65
2. Картофель запеченный	250	200
3. Салат (капуста свежая, морковь, масло растительное)	50/5	50/5
4. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200	200

ПЕРЕД СНОМ		
1. Кефир, 1% жира	200	150
НА ВЕСЬ ДЕНЬ		
1.Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

Примерный дневной рацион для пенсионеров

Приемы пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Яйцо всмятку (яйцо)	1 шт.
2. Каша овсяная молочная без сахара, с маслом сливочным (крупа «Геркулес», молоко, масло сливочное)	170/5
3. Чай + печенье (чай, печенье)	200/30
2 ЗАВТРАК	
1. Бутерброд: хлеб/ сыр	25/5/8
2. Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	200/5
ОБЕД	
1. Суп овощной на курином бульоне (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, фасоль зеленая стручковая, масло растительное)	350
2. Курица отварная	100
3. Рис отварной	140
4. Салат (свекла отварная, горошек зеленый, растительное масло)	100/5
5. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
ПОЛДНИК	
1. Яблоко свежее	120
2. Творог	40
УЖИН	
1. Рыба жареная (рыба, масло растительное)	70
2. Картофель отварной	200
3. Овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное)	50/5
3. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир 1% жира	150

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

1.Хлеб пшеничный, хлеб ржаной

260