

# килокалорий за один прием пищи

## ЮНОШИ

<b>Завтрак</b>	<b>945 ккал</b>
<b>Обед</b>	<b>1575 ккал</b>
<b>Ужин</b>	<b>630 ккал</b>

**3150 ккал**

## ДЕВУШКИ

<b>Завтрак</b>	<b>825 ккал</b>
<b>Обед</b>	<b>1375 ккал</b>
<b>Ужин</b>	<b>550 ккал</b>

**2750 ккал**

<b>Наименование продукта, блюда</b>	<b>Масса, гр.</b>	<b>Калорийность, Ккал</b>	
<b>1.Хлебобулочные и кондитерские изделия</b>			
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>82.7</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>106.8</b>	
<b>Макароны</b>	<b>100</b>	<b>150,2</b>	
<b>Мороженое пломбир</b>	<b>100</b>	<b>225.9</b>	
<b>Шоколад</b>	<b>50</b>	<b>273.6</b>	
<b>Печенье</b>	<b>100</b>	<b>417.1</b>	
<b>Блинчики</b>	<b>100</b>	<b>347</b>	
<b>2. Изделия животного происхождения ( мясные, рыбные...)</b>			
<b>Яйцо</b>	<b>1 шт.</b>	<b>73.7</b>	
<b>Сосиски / Колбаса</b>	<b>50</b>	<b>136.5 /158.1</b>	
<b>Суп с мясом</b>	<b>200</b>	<b>465.7</b>	
<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>346.4</b>	
<b>Говядина / Баранина</b>	<b>100</b>	<b>178.5 / 133</b>	
<b>Рыба жареная</b>	<b>100</b>	<b>204.3</b>	
<b>Сельдь слабой соли</b>	<b>100</b>	<b>265.3</b>	
<b>Котлета говяжья паровая</b>	<b>100</b>	<b>298.3</b>	
<b>Курица жареная</b>	<b>100</b>	<b>241</b>	
<b>Свинина</b>	<b>100</b>	<b>189,7</b>	

### **3.Овощи и фрукты; орехи**

<b>Овощи тушеные</b>	<b>200</b>	<b>142.8</b>	
<b>Картофель отварной</b>	<b>200</b>	<b>92.7</b>	
<b>Морковь/ Свекла</b>	<b>100</b>	<b>41 / 48,6</b>	
<b>Зеленый горошек / Лук</b>	<b>100</b>	<b>302.7 / 23,3</b>	
<b>Огурец свежий / Томат</b>	<b>100</b>	<b>15.4 / 19,5</b>	
<b>Салат из свеж. капусты с раст. маслом</b>	<b>100</b>	<b>107.3</b>	
<b>Яблоко, груша, апельсин, виноград</b>	<b>100</b>	<b>40.2</b>	
<b>Орехи</b>	<b>100</b>	<b>648.0</b>	

### **4.Крупы**

<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>108.3</b>	
<b>Геркулес(манная) молочная</b>	<b>200</b>	<b>108.0</b>	
<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>425.7</b>	

## **5. Молочные продукты**

<b>Масло</b>	<b>20</b>	<b>149.5</b>	
<b>Сыр</b>	<b>50</b>	<b>181.5</b>	
<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>161.4</b>	
<b>Творог полужирный</b>	<b>100</b>	<b>164.3</b>	
<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>104.4</b>	
<b>Кефир / Сметана</b>	<b>100</b>	<b>109.72 / 202,3</b>	

## **6. Напитки**

<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>48.7</b>	
<b>Кофе с сахаром / Какао</b>	<b>200</b>	<b>57.5 / 88,6</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>84.0</b>	

<b>№</b>	<b>Наименование продукта, блюда</b>	<b>Масса (гр.)</b>	<b>Белк и (гр.)</b>	<b>Жиры (гр.)</b>	<b>Углево ды (гр.)</b>
----------	---	------------------------	-----------------------------	-----------------------	--------------------------------

### **1.Хлебобулочные и кондитерские изделия**

<b>1</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3.3</b>	<b>0.6</b>	<b>17.1</b>
<b>2</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3.8</b>	<b>0.5</b>	<b>23.4</b>
<b>3</b>	<b>Макароны</b>	<b>200</b>	<b>10.1</b>	<b>3.9</b>	<b>66.7</b>
<b>4</b>	<b>Мороженое пломбир</b>	<b>100</b>	<b>3.7</b>	<b>15.0</b>	<b>20.3</b>
<b>5</b>	<b>Шоколад</b>	<b>50</b>	<b>3.5</b>	<b>17.9</b>	<b>26.5</b>
<b>6</b>	<b>Печенье</b>	<b>100</b>	<b>7.5</b>	<b>11.8</b>	<b>74.9</b>
<b>7</b>	<b>Блинчики</b>	<b>100</b>	<b>16.0</b>	<b>23.1</b>	<b>42.2</b>

## **2.Мясные и рыбные изделия**

<b>Яйцо</b>	<b>1 шт.</b>	<b>5.9</b>	<b>5.4</b>	<b>0.3</b>	
<b>Сосиски / Колбаса</b>	<b>50</b>	<b>6.0</b> <b>/6.8</b>	<b>14/13.8</b>	<b>0.4/0.7</b>	
<b>Суп с мясом</b>	<b>200</b>	<b>21.9</b>	<b>27.9</b>	<b>15.9</b>	
<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>19.6</b>	<b>23.2</b>	<b>5.2</b>	
<b>Говядина / Баранина</b>	<b>100</b>	<b>20 /19</b>	<b>10.2/11.9</b>	<b>0.0/0.0</b>	
<b>Рыба жареная</b>	<b>100</b>	<b>16.0</b>	<b>15.6</b>	<b>0.0</b>	
<b>Сельдь слабой соли</b>	<b>100</b>	<b>17.2</b>	<b>21.8</b>	<b>0.0</b>	
<b>Котлета говяжья паровая</b>	<b>100</b>	<b>16.6</b>	<b>17.9</b>	<b>8.1</b>	
<b>Курица жареная</b>	<b>100</b>	<b>18.2</b>	<b>18.4</b>	<b>11.3</b>	
<b>Свинина</b>	<b>100</b>	<b>13,5</b>	<b>40,7</b>	<b>0.0</b>	

### **3.Овощи и фрукты; орехи**

<b>Овощи тушеные</b>	<b>200</b>	<b>6.9</b>	<b>5.5</b>	<b>18.5</b>
<b>Картофель отварной</b>	<b>200</b>	<b>2.0</b>	<b>5.4</b>	<b>16.3</b>
<b>Морковь/ Свекла</b>	<b>100</b>	<b>1.3/1.5</b>	<b>-</b>	<b>8.7/ 10.4</b>
<b>Зеленый горошек / Лук</b>	<b>100</b>	<b>23.0/1.3</b>	<b>1.2/ 0.0</b>	<b>53.3/ 4.4</b>
<b>Огурец свежий / Томат</b>	<b>100</b>	<b>0.8 /1.0</b>	<b>0.0/0.0</b>	<b>2.0/ 3.9</b>
<b>Салат из свеж капусты с раст масл</b>	<b>100</b>	<b>1.7</b>	<b>4.9</b>	<b>14.5</b>
<b>Яблоко, груша, апельсин, виноград</b>	<b>100</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>9.4</b>
<b>Орехи</b>	<b>100</b>	<b>16.0</b>	<b>65.2</b>	<b>10.2</b>

## **4.Крупы**

<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>	<b>3.1</b>	<b>4.8</b>	<b>29.5</b>	
<b>Геркулес (манная) молочная</b>	<b>200</b>	<b>3.5/11.2</b>	<b>6.9/0.8</b>	<b>25.2/34.8</b>	
<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>10.9</b>	<b>3.0</b>	<b>94.7</b>	

## **5.Молочные продукты**

<b>Масло</b>	<b>20</b>	<b>0.1</b>	<b>16.5</b>	<b>0.2</b>	
<b>Сыр</b>	<b>50</b>	<b>9.1</b>	<b>12.8</b>	<b>1.55</b>	
<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>10.0</b>	<b>6.4</b>	<b>17.0</b>	
<b>Творог полужирный</b>	<b>100</b>	<b>18.0</b>	<b>9.0</b>	<b>3.0</b>	
<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.8</b>	<b>8.5</b>	
<b>Кефир /Сметана</b>	<b>180</b>	<b>6.1/3.0</b>	<b>6.2/ 30.0</b>	<b>7.4/ 5.7</b>	

## **6.Напитки**

<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>	<b>16.9</b>	
<b>Кофе с сахаром /какао</b>	<b>200</b>	<b>1.7/23.6</b>	<b>1.8/202</b>	<b>18.9/40.2</b>	
<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>27.6</b>	