

**Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц)  
и его стоимость<sup>\*</sup> (руб/месяц) для детей в возрасте от 1 до 6 лет,**

	кг/год	кг/месяц	Стоимость, руб/месяц
<b>Продукты</b>			
<b>Хлебные продукты</b>			
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
<b>Овощи и бахчевые</b>			
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
<b>Сахар и кондитерские изделия всего</b>			
Сахар	19	1,58	36,58
Конфеты	2	0,17	30,33
Печенье	3	0,25	17,98
<b>Мясопродукты</b>			
Говядина	16	1,33	233,20
Свинина	2	0,17	31,57
Птица	14	1,17	116,55
<b>Рыбопродукты</b>			
рыба свежая	10	0,83	74,75
Сельдь	1	0,08	6,82
<b>Молоко и молокопродукты</b>			
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
<b>Масло растительное, маргарин</b>			
маргарин и другие жиры	1	0,08	5,72
Масло растительное	5	0,42	30,96
<b>Стоимость набора, руб/месяц</b>			<b>2034,93</b>

\*- цена декабря 2008 года. Источник - [http://www.gks.ru/scripts/db\\_inet/dbinet.cgi](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
<b>Белки, г/сутки</b>	<b>56,3</b>
% общего белка по калорийности	13,5
<b>Жиры, г/сутки</b>	<b>57,8</b>
% общего жира по калорийности	31
<b>Углеводы, г/сутки</b>	<b>230</b>
<b>Витамин С, мг/сутки</b>	<b>78</b>
<b>Кальций, мг/сутки</b>	<b>800</b>
<b>Энергетическая ценность, ккал/сутки</b>	<b>1680</b>

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость<sup>\*)</sup>  
(руб/месяц) для детей в возрасте от 7 до 15 лет,

Продукты	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
<b>Хлебные продукты</b>			
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
<b>Овощи и бахчевые</b>			
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
<b>Сахар и кондитерские изделия</b>			
Сахар	22	1,83	42,35
конфеты	3	0,25	45,50
печенье	4	0,33	23,97
<b>Мясопродукты всего, в том числе:</b>			
говядина	30	2,50	437,25
баранина	0	0,00	0,00
свинина	4	0,33	63,13
Птица	26	2,17	216,45
<b>Рыбопродукты</b>			
рыба свежая	15	1,25	112,13
Сельдь	1	0,08	6,82
<b>Молоко и молокопродукты</b>			
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
<b>Масло растительное, маргарин и другие жиры всего, в том числе:</b>			
маргарин и другие жиры	2	0,17	11,43
масло растительное	10	0,83	61,92
<b>Стоимость набора, руб/месяц</b>			<b>2804,41</b>

\*) - цена декабрь 2008 года. Источник - [http://www.gks.ru/scripts/db\\_inet/dbinet.cgi](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
<b>Белки, г/сутки</b>	<b>81,0</b>
% общего белка по калорийности	13,5
<b>Жиры, г/сутки</b>	<b>85,6</b>
% общего жира по калорийности	31
<b>Углеводы, г/сутки</b>	<b>330</b>
<b>Витамин С, мг/сутки</b>	<b>96</b>
<b>Кальций, мг/сутки</b>	<b>840</b>
<b>Энергетическая ценность, ккал/сутки</b>	<b>2420</b>

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость<sup>\*)</sup>  
(руб/месяц) для мужчин в возрасте 16-59 лет,

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
<b>Продукты</b>			
<b>Хлебные продукты</b>			
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
<b>Овощи и бахчевые</b>			
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
<b>Сахар и кондитерские изделия</b>			
Сахар	22	1,83	42,35
конфеты	1	0,08	15,17
печенье	1	0,08	5,99
<b>Мясопродукты</b>			
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
<b>Рыбопродукты</b>			
рыба свежая	16	1,33	119,60
Сельдь	1	0,08	6,82
<b>Молоко и молокопродукты</b>			
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
<b>Масло растительное, маргарин</b>			
маргарин и другие жиры	3	0,25	17,15
масло растительное	10	0,83	61,92
<b>Стоимость набора, руб/месяц</b>			<b>2780,13</b>

\*) - цена декабрь 2008 года. Источник - [http://www.gks.ru/scripts/db\\_inet/dbinet.cgi](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
<b>Белки, г/сутки</b>	<b>92,6</b>
% общего белка по калорийности	13,4
<b>Жиры, г/сутки</b>	<b>87,2</b>
% общего жира по калорийности	29
<b>Углеводы, г/сутки</b>	<b>390</b>
<b>Витамин С, мг/сутки</b>	<b>80</b>
<b>Кальций, мг/сутки</b>	<b>800</b>
<b>Энергетическая ценность, ккал/сутки</b>	<b>2700</b>

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость<sup>\*)</sup>  
(руб/месяц) для женщин в возрасте 16-54 лет,

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
<b>Продукты</b>			
<b>Хлебные продукты</b>			
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
<b>Овощи и бахчевые</b>			
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
<b>Сахар и кондитерские изделия</b>			
Сахар	20	1,67	38,50
конфеты	1	0,08	15,17
печенье	1	0,08	5,99
<b>Мясопродукты</b>			
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
<b>Рыбопродукты</b>			
рыба свежая	14	1,17	104,65
Сельдь	1	0,08	6,82
<b>Молоко и молокопродукты</b>			
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
<b>Масло растительное, маргарин</b>			
маргарин и другие жиры	2	0,17	11,43
масло растительное	8	0,67	49,53
<b>Стоимость набора, руб/месяц</b>			<b>2353,80</b>

\*) - цена декабрь 2008 года. Источник - [http://www.gks.ru/scripts/db\\_inet/dbinet.cgi](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
<b>Белки, г/сутки</b>	<b>73,1</b>
% общего белка по калорийности	14,0
<b>Жиры, г/сутки</b>	<b>72,9</b>
% общего жира по калорийности	30
<b>Углеводы, г/сутки</b>	<b>250</b>
<b>Витамин С, мг/сутки</b>	<b>73</b>
<b>Кальций, мг/сутки</b>	<b>720</b>
<b>Энергетическая ценность, ккал/сутки</b>	<b>2140</b>

Примерные набор пищевых продуктов (кг/год, кг/месяц) и его стоимость<sup>\*)</sup>  
(руб/месяц) для пенсионеров

	кг/год	кг/месяц	руб/месяц
<b>Продукты</b>			
<b>Хлебные продукты</b>			
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
<b>Овощи и бахчевые</b>			
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
<b>Сахар и кондитерские изделия</b>			
Сахар	20	1,67	38,50
Конфеты	1	0,08	15,17
Печенье	1	0,08	5,99
<b>Мясопродукты</b>			
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
<b>Рыбопродукты всего</b>			
рыба свежая	14	1,17	104,65
Сельдь	1	0,08	6,82
<b>Молоко и молокопродукты</b>			
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
<b>Масло растительное, маргарин</b>			
маргарин и другие жиры	2	0,17	11,43
масло растительное	8	0,67	49,53
<b>Стоимость набора, руб/месяц</b>			<b>2316,06</b>

\*) - цена декабря 2008 года. Источник - [http://www.gks.ru/scripts/db\\_inet/dbinet.cgi](http://www.gks.ru/scripts/db_inet/dbinet.cgi)

Химический состав и энергетическая ценность набора пищевых продуктов  
для пенсионеров

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

## Примерный дневной рацион для детей 1 - 3 лет

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

## Примерный дневной рацион для детей 4 - 6 лет

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

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

## Примерный дневной рацион для детей 7 - 15 лет

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

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

## Примерные дневные рационы для взрослых

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

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

## Примерный дневной рацион для пенсионеров

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

<b>НА ВЕСЬ ДЕНЬ</b>	
1.Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	260