

Нормы лечебного питания при соблюдении стандартной диеты

Наименование продуктов		Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)				Изменения	
		Приказ от 5 августа 2003 г. №330		Приказ от 21 июня 2013 г. №395н			
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	150	150		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	150	150	150	150		
Мука пшеничная	Мука пшеничная	10	10	10	10		
Крахмал картофельный	Крахмал картофельный	5	5	5	5		
Макаронные изделия	Макаронные изделия	20	20	20	20		
Крупы (всего), в том числе:	Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная); горох, фасоль, чечевица	45	45	80	80	35	35
Гречневая			10				
Рис			8				
"Геркулес", овсяная			10				
Манная			5				
Пшенная			3				
Перловая			3				
Пшеничная "Полтавская"			3				
Кукурузная			3				
Саго			-				
Картофель	Картофель	300	200	300	200		
	Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)			62,5	50		
Другие овощи (Овощи - помидоры, огурцы, тыква, редис, цветная капуста, перец сладкий, баклажаны, морская капуста и др.)*, в т.ч.:	Овощи свежие (всего), в том числе:	505	400	366,7	290	-138,3	-110
Свекла	Свекла	69	55	65	50	-4	-5
Капуста свежая, квашеная	Капуста белокочанная	250	200	187,5	150	-62,5	-50
Лук репчатый	Лук репчатый	24	20	24	20		
Лук зеленый		18,8	15			-18,8	-15
Петрушка, укроп, сельдерей	Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	15	20	14,8	0	-0,2
Морковь	Морковь	75	60	70	55	-5	-5
Огурцы, помидоры	Огурцы, помидоры (парниковые)	10,2	10	15,2	15	5	5
	Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)			18,8	15	18,8	15
Горошек зеленый консервированный	Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	38	25	38	24,7	0	-0,3
Фрукты свежие	Фрукты свежие	150	150	150	150		
Сухофрукты	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	26	20	20,4	20	-5,6	0
Соки фруктовые, овощные	Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100		
Говядина II категории, субпродукты	Говядина	142	100	127,7	90	-14,3	-10
Птица	Птица	29	20	25	22,2	-4	2,2
Колбаса, сосиски	Колбаса вареная, сосиски	10	10	12	12	2	2
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	122,5	70	59,1	32,5	-63,4	-37,5
Творог	Творог	35,7	35	20,4	20	-15,3	-15
Сыр	Сыр	16	15	16	15		
Яйцо	Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.		
Кефир	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	103,5	100	125	121	21,5	21
Молоко	Молоко	211	200	211	200		
Масло сливочное крестьянское	Масло сливочное	30	30	20	20	-10	-10
Масло растительное	Масло растительное	20	20	20	20		
Сметана	Сметана	15	15	15	15		
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	50	50	50	50		
Чай	Чай	2	2	2	2		
Кофе, какао	Кофе, какао	1	1	1,4	1,4	0,4	0,4
Желатин	Желатин	0,5	0,5	0,5	0,5		
Дрожжи прессованные	Дрожжи прессованные	1	1	0,25	0,25	-0,75	-0,75
Соль	Соль	6	6	6	6		
Томат-паста, томат-пюре	Томат паста, томат-пюре	3	3	3	3		
Шиповник	Шиповник	20	20	15	15	-5	-5
Соевый текстурат	Смесь белковая композитная сухая	-	-	27	27	27	27
	Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)				50-100		50-100

**Нормы лечебного питания при соблюдении диеты с механическим
и химическим щажением (щадящая диета)**

Наименование продуктов		Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)				Изменения	
		Приказ от 5 августа 2003 г. №330		Приказ от 21 июня 2013 г. №395н			
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	-	-		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	150	150	300	300	150	150
Мука пшеничная	Мука пшеничная	10	10	10	10		
Крахмал картофельный	Крахмал картофельный	5	5	10	10	5	5
Макаронные изделия	Макаронные изделия	20	20	40	40	20	20
Крупы (всего), в том числе:	Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная); горох, фасоль, чечевица	45	45	80	80	35	35
Гречневая			10				
Рис			8				
"Геркулес", овсяная			10				
Манная			5				
Пшенная			3				
Перловая			3				
Пшеничная "Полтавская"			3				
Кукурузная			3				
Саго			-				
Картофель	Картофель	300	200	447	300	147	100
	Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)			62,5	50	62,5	50
Другие овощи (Овощи - помидоры, огурцы, тыква, редис, цветная капуста, перец сладкий, баклажаны, морская капуста и др.)*, в т.ч.:	Овощи свежие (всего), в том числе:	505	400	179,2	140	-325,8	-260
Свекла	Свекла	69	55	65	50	-4	-5
Капуста свежая, квашеная	Капуста белокочанная	250	200	-	-	-250	-200
Лук репчатый	Лук репчатый	24	20	24	20		
Лук зеленый		18,8	15			-18,8	-15
Петрушка, укроп, сельдерей	Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	15	20	14,8	0	-0,2
Морковь	Морковь	75	60	70	55	-5	-5
Огурцы, помидоры	Огурцы, помидоры (парниковые)	10,2	10	15,2	15	5	5
	Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)			-	-		
Горошек зеленый консервированный	Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	38	25	-	-	-38	-25
Фрукты свежие	Фрукты свежие	150	150	150	150		
Сухофрукты	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	26	20	20,4	20	-5,6	0
Соки фруктовые, овощные	Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100		
Говядина II категории, субпродукты	Говядина	142	100	127,7	90	-14,3	-10
Птица	Птица	29	20	25	22,2	-4	2,2
Колбаса, сосиски	Колбаса вареная, сосиски	10	10	12	12	2	2
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	122,5	70	59,1	32,5	-63,4	-37,5
Творог	Творог	35,7	35	20,4	20	-15,3	-15
Сыр	Сыр	16	15	16	15		
Яйцо	Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.		
Кефир	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	103,5	100	125	121	21,5	21
Молоко	Молоко	211	200	105	100	-106	-100
Масло сливочное крестьянское	Масло сливочное	30	30	20	20	-10	-10
Масло растительное	Масло растительное	20	20	20	20		
Сметана	Сметана	15	15	15	15		
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	50	50	30	30	-20	-20
Чай	Чай	2	2	2	2		
Кофе, какао	Кофе, какао	1	1	1,4	1,4	0,4	0,4
Желатин	Желатин	0,5	0,5	0,5	0,5		
Дрожжи прессованные	Дрожжи прессованные	1	1	0,25	0,25	-0,75	-0,75
Соль	Соль	6	6	6	6		
Томат-паста, томат-пюре	Томат паста, томат-пюре	3	3	-	-	-3	-3
Шиповник	Шиповник	20	20	15	15	-5	-5
Соевый текстурат	Смесь белковая композитная сухая	-	-	27	27	27	27
	Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)				50-100		50-100

**Нормы лечебного питания при соблюдении диеты
с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)**

Наименование продуктов		Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)				Изменения	
		Приказ от 5 августа 2003 г. №330		Приказ от 21 июня 2013 г. №395н			
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	150	150		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	200	200	150	150	-50	-50
Мука пшеничная	Мука пшеничная	10	10	10	10		
Крахмал картофельный	Крахмал картофельный	5	5	5	5		
Макаронные изделия	Макаронные изделия	20	20	20	20		
Крупы (всего), в том числе:	Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная); горох, фасоль, чечевица	53	53	80	80	27	27
Гречневая			10				
Рис			10				
"Геркулес", овсяная			10				
Манная			5				
Пшенная			5				
Перловая			5				
Пшеничная "Полтавская"			5				
Кукурузная			3				
Саго			-				
Картофель	Картофель	447	300	300	200	-147	-100
	Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)			62,5	50	62,5	50
Другие овощи (Овощи - помидоры, огурцы, тыква, редис, цветная капуста, перец сладкий, баклажаны, морская капуста и др.)*, в т.ч.:	Овощи свежие (всего), в том числе:	505	400	366,7	290	-138,3	-110
Свекла	Свекла	69	55	65	50	-4	-5
Капуста свежая, квашеная	Капуста белокочанная	250	200	187,5	150	-62,5	-50
Лук репчатый	Лук репчатый	24	20	24	20		
Лук зеленый		18,8	15			-18,8	-15
Петрушка, укроп, сельдерей	Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	15	20	14,8	0	-0,2
Морковь	Морковь	75	60	70	55	-5	-5
Огурцы, помидоры	Огурцы, помидоры (парниковые)	10,2	10	15,2	15	5	5
	Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)			18,8	15	18,8	15
Горошек зеленый консервированный	Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	38	25	38	24,7	0	-0,3
Фрукты свежие	Фрукты свежие	200	200	150	150	-50	-50
Сухофрукты	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	26	20	20,4	20	-5,6	0
Соки фруктовые, овощные	Соки фруктовые, овощные	100	100	100	100		
Говядина II категории, субпродукты	Говядина	213	150	177,3	125	-35,7	-25
Птица	Птица	29	20	25	22,2	-4	2,2
Колбаса, сосиски	Колбаса вареная, сосиски	10	10	12	12	2	2
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	140	80	77,3	42,5	-62,7	-37,5
Творог	Творог	51	50	35,7	35	-15,3	-15
Сыр	Сыр	16	15	16	15		
Яйцо	Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.		
Кефир	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	103,5	100	207	200	103,5	100
Молоко	Молоко	211	200	211	200		
Масло сливочное крестьянское	Масло сливочное	30	30	20	20	-10	-10
Масло растительное	Масло растительное	25	25	20	20	-5	-5
Сметана	Сметана	15	15	15	15		
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	50	50	50	50		
Чай	Чай	2	2	2	2		
Кофе, какао	Кофе, какао	1	1	1,4	1,4	0,4	0,4
Желатин	Желатин	0,5	0,5	0,5	0,5		
Дрожжи прессованные	Дрожжи прессованные	1	1	0,25	0,25	-0,75	-0,75
Соль	Соль	6	6	6	6		
Томат-паста, томат-пюре	Томат паста, томат-пюре	5	5	5	5		
Шиповник	Шиповник	20	20	15	15	-5	-5
Соевый текстурат	Смесь белковая композитная сухая	10	10	36	36	26	26
	Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)				50-100		50-100

**Нормы лечебного питания при соблюдении диеты
с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)**

Наименование продуктов		Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)				Изменения	
		Приказ от 5 августа 2003 г. №330		Приказ от 21 июня 2013 г. №3395н			
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100	100	100	100		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	150	150	150	150		
Мука пшеничная	Мука пшеничная	15	15	15	15		
Крахмал картофельный	Крахмал картофельный	5	5	5	5		
Макаронные изделия	Макаронные изделия	30	30	30	30		
Крупы (всего), в том числе:	Крупы (рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная); горох, фасоль, чечевица	45	45	80	80	35	35
Гречневая			10				
Рис			8				
"Геркулес", овсяная			10				
Манная			5				
Пшенная			3				
Перловая			3				
Пшеничная "Полтавская"			3				
Кукурузная			3				
Саго			-				
Картофель	Картофель	447	300	447	300		
	Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)			62,5	50	62,5	50
Другие овощи (Овощи - помидоры, огурцы, тыква, редис, цветная капуста, перец сладкий, баклажаны, морская капуста и др.)*, в т.ч.:	Овощи свежие (всего), в том числе:	505	400	366,7	290	-138,3	-110
Свекла	Свекла	69	55	65	50	-4	-5
Капуста свежая, квашеная	Капуста белокочанная	250	200	187,5	150	-62,5	-50
Лук репчатый	Лук репчатый	24	20	24	20		
Лук зеленый		18,8	15			-18,8	-15
Петрушка, укроп, сельдерей	Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	15	20	14,8	0	-0,2
Морковь	Морковь	75	60	70	55	-5	-5
Огурцы, помидоры	Огурцы, помидоры (парниковые)	10,2	10	15,2	15	5	5
	Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)			18,8	15	18,8	15
Горошек зеленый консервированный	Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	38	25	-	-	38	25
Фрукты свежие	Фрукты свежие	200	200	300	300	100	100
Сухофрукты	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	26	20	20,4	20	-5,6	0
Соки фруктовые, овощные	Соки фруктовые, овощные	200	200	200	200		
Говядина II категории, субпродукты	Говядина	71	50	56,7	40	-14,3	-10
Птица	Птица	-	-	-	-		
Колбаса, сосиски	Колбаса вареная, сосиски	-	-	-	-		
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	-	-	-	-		
Творог	Творог	15,3	15	15,3	15		
Сыр	Сыр	-	-	-	-		
Яйцо	Яйцо	0,25 шт.	0,25 шт.	1/4 шт.	1/4 шт.		
Кефир	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	103,5	100	125	121	21,5	21
Молоко	Молоко	105,5	100	105,5	100		
Масло сливочное крестьянское	Масло сливочное	40	40	40	40		
Масло растительное	Масло растительное	30	30	30	30		
Сметана	Сметана	15	15	15	15		
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	50	50	60	60	10	10
Чай	Чай	2	2	3	3	1	1
Кофе, какао	Кофе, какао	-	-	-	-		
Желатин	Желатин	0,5	0,5	0,5	0,5		
Дрожжи прессованные	Дрожжи прессованные	1	1	0,25	0,25	-0,75	-0,75
Соль	Соль	2-3	2-3	3	3		
Томат-паста, томат-пюре	Томат паста, томат-пюре	5	5	5	5		
Шиповник	Шиповник	20	20	15	15	-5	-5
Соевый текстурат	Смесь белковая композитная сухая	-	-	18	18	18	18
	Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)				50-100		50-100

**Нормы лечебного питания при соблюдении диеты
с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)**

Наименование продуктов		Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)				Изменения	
		Приказ от 5 августа 2003 г. №330		Приказ от 21 июня 2013 г. №3395н			
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	100	100	100	100		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	-	-	-	-		
Мука пшеничная	Мука пшеничная	5	5	5	5		
Крахмал картофельный	Крахмал картофельный	5	5	-	-	-5	-5
Макаронные изделия	Макаронные изделия	-	-	-	-		
Крупы (всего), в том числе:	Крупы (рисовая, гречневая, пшеничная, манная, овсяная); горох, фасоль, чечевица	10	10	10	10		
Гречневая			10				
Рис			-				
"Геркулес", овсяная			-				
Манная			-				
Пшеничная			-				
Перловая			-				
Пшеничная "Полтавская"			-				
Кукурузная			-				
Саго			-				
Картофель	Картофель	74,5	50	74,5	50		
	Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)			62,5	50	62,5	50
Другие овощи (Овощи - помидоры, огурцы, тыква, редис, цветная капуста, перец сладкий, баклажаны, морская капуста и др.)*, в т.ч.:	Овощи свежие (всего), в том числе:	609	500	501	400	-108	-100
Свекла	Свекла	87,5	70	90	70	2,5	0
Капуста свежая, квашеная	Капуста белокочанная	276	230	250	200	-26	-30
Лук репчатый	Лук репчатый	24	20	24	20		
Лук зеленый		18,8	15			-18,8	-15
Петрушка, укроп, сельдерей	Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	20	15	20	14,8	0	-0,2
Морковь	Морковь	93,7	75	90	70	-3,7	-5
Огурцы, помидоры	Огурцы, помидоры (парниковые)	51	50	41	40	-10	-10
	Овощи соленые и маринованные (капуста, огурцы)			18,8	15	18,8	15
Горошек зеленый консервированный	Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	25	25	25	16,2	0	-8,8
Фрукты свежие	Фрукты свежие	300	300	300	300		
Сухофрукты	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	26	20	20,4	20	-5,6	0
Соки фруктовые, овощные	Соки фруктовые, овощные	300	300	300	300		
Говядина II категории, субпродукты	Говядина	142	100	127,7	90	-14,3	-10
Птица	Птица	29	20	25	22,2	-4	2,2
Колбаса, сосиски	Колбаса вареная, сосиски	-	-	-	-		
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	122,5	70	59,1	32,5	-63,4	-37,5
Творог	Творог	35,7	35	20,4	20	-15,3	-15
Сыр	Сыр	16	15	16	15		
Яйцо	Яйцо	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.	1/2 шт.		
Кефир	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	103,5	100	125	121	21,5	21
Молоко	Молоко	211	200	211	200		
Масло сливочное крестьянское	Масло сливочное	10	10	10	10		
Масло растительное	Масло растительное	25	25	25	25		
Сметана	Сметана	10	10	10	10		
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	-	-	-	-		
Чай	Чай	2	2	2	2		
Кофе, какао	Кофе, какао	1	1	1,4	1,4	0,4	0,4
Желатин	Желатин	0,5	0,5	0,5	0,5		
Дрожжи прессованные	Дрожжи прессованные	1	1	-	-	-1	-1
Соль	Соль	4	4	4	4		
Томат-паста, томат-пюре	Томат паста, томат-пюре	5	5	5	5		
Шиповник	Шиповник	20	20	15	15	-5	-5
Соевый текстурат	Смесь белковая композитная сухая	-	-	24	24	24	24
	Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)				75-100		75-100

**Нормы лечебного питания при соблюдении диеты
с повышенной калорийностью (высококалорийная диета)**

Наименование продуктов		Количество продуктов в граммах (на одного человека в сутки)				Изменения	
		Приказ от 5 августа 2003 г. №330		Приказ от 21 июня 2013 г. №3395н			
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	-	-	150	150	0	0
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	-	-	250	250	0	0
Мука пшеничная	Мука пшеничная	-	-	50	50	0	0
Крахмал картофельный	Крахмал картофельный	-	-	5	5	0	0
Макаронные изделия	Макаронные изделия	-	-	25	25	0	0
Крупы (всего), в том числе:	Крупы (рисовая, гречневая, пшеничная, манная, овсяная); горох, фасоль, чечевица	-	-	80	80	0	0
Гречневая		-	-			0	0
Рис		-	-			0	0
"Геркулес", овсяная		-	-			0	0
Манная		-	-			0	0
Пшеничная		-	-			0	0
Перловая		-	-			0	0
Пшеничная "Полтавская"		-	-			0	0
Кукурузная		-	-			0	0
Саго		-	-			0	0
Картофель	Картофель	-	-	447	300	0	0
	Другие овощи (кабачки, баклажаны, перец сладкий, капуста цветная, капуста брокколи, тыква, фасоль зеленая стручковая)	-	-	62,5	50	0	0
Другие овощи (Овощи - помидоры, огурцы, тыква, редис, цветная капуста, перец сладкий, баклажаны, морская капуста и др.)*, в т.ч.:	Овощи свежие (всего), в том числе:	-	-	501	400	0	0
Свекла	Свекла	-	-	90	70	0	0
Капуста свежая, квашеная	Капуста белокочанная	-	-	250	200	0	0
Лук репчатый	Лук репчатый	-	-	24	20	0	0
Лук зеленый		-	-			0	0
Петрушка, укроп, сельдерей	Зелень (лук зеленый, петрушка, укроп)	-	-	20	14,8	0	0
Морковь	Морковь	-	-	90	70	0	0
Огурцы, помидоры	Огурцы, помидоры (парниковые) Овощи соленные и маринованные (капуста, огурцы)	-	-	41	40	0	0
Горошек зеленый консервированный	Овощи консервированные (горошек зеленый, фасоль, кукуруза)	-	-	18,8	15	0	0
Фрукты свежие	Фрукты свежие	-	-	300	300	0	0
Сухофрукты	Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	-	-	26	25,5	0	0
Соки фруктовые, овощные	Соки фруктовые, овощные	-	-	200	200	0	0
Говядина II категории, субпродукты	Говядина	-	-	177,3	125	0	0
Птица	Птица	-	-	29	25,8	0	0
Колбаса, сосиски	Колбаса вареная, сосиски	-	-	16	16	0	0
Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	Рыба, рыбопродукты, нерыбные продукты моря	-	-	77,3	42,5	0	0
Творог	Творог	-	-	35,7	35	0	0
Сыр	Сыр	-	-	16	15	0	0
Яйцо	Яйцо	-	-	1 шт.	1 шт.	0	0
Кефир	Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша, ацидофилин)	-	-	207	200	0	0
Молоко	Молоко	-	-	211	200	0	0
Масло сливочное крестьянское	Масло сливочное	-	-	30	30	0	0
Масло растительное	Масло растительное	-	-	30	30	0	0
Сметана	Сметана	-	-	25	25	0	0
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	-	-	60	60	0	0
Чай	Чай	-	-	2	2	0	0
Кофе, какао	Кофе, какао	-	-	2	2	0	0
Желатин	Желатин	-	-	0,5	0,5	0	0
Дрожжи прессованные	Дрожжи прессованные	-	-	1,25	1,25	0	0
Соль	Соль	-	-	8	8	0	0
Томат-паста, томат-пюре	Томат паста, томат-пюре	-	-	5	5	0	0
Шиповник	Шиповник	-	-	15	15	0	0
Соевый текстурат	Смесь белковая композитная сухая	-	-	42	42	0	0
	Витаминно-минеральные комплексы (% от физиологической нормы)	-	-		75- 100	0	0