

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,00	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	
	ТТК	Рис припущенный фку	180	0,31	18,11	55,93	371,30	19,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	
	ПП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма — не менее 550г):	590	2,61	24,89	91,71	600,20	19,87	0,09	0,05	29,84	83,00	32,87	64,87	3,86	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	
	ТТК	Суп-лапша с морковью фку	250	0,39	5,19	17,70	114,40	0,00	0,05	0,15	0,50	19,70	10,45	29,30	0,58	
	ТТК	Пюре картофельное без молока	180	3,24	8,14	26,27	191,52	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ТТК	Бутерброд с икрой кабаньей фку	50	0,38	2,14	13,75	75,70	0,00	0,05	0,04	1,50	21,52	17,12	52,71	1,27	
	ПП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
		всего (норма — не менее 800г):	810	6,81	17,10	112,10	625,99	29,76	0,32	0,37	26,43	159,34	96,26	261,76	4,27	
		ИТОГО ОБЕД		9,42	41,99	203,81	1226,19	49,63	0,41	0,42	56,27	242,33	129,13	326,63	8,13	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ														

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	Жиры	Углеводы		Арт. эвк./сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70		
	ТТК	Каша вязкая гречневая фку	0,63	5,40	32,85	183,00	0,00	0,14	0,02	0,00	11,26	39,87	113,96	1,31		
	ГП	Хлеб вязкобелковый фку	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22		
	ГП	Сок в ассортименте	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		<i>всего(норма - не менее 550г)</i>	4,44	7,01	95,73	513,30	30,92	0,24	4,25	19,27	103,67	123,58	185,09	6,69		
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47		
	ТТК	Суп картофельный с макаронными изделиями фку	2,69	2,84	17,13	104,8	0	0,011	0,06	8,25	24,6	27	66,65	1,09		
	136	Картофель отварной	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39		
	ГП	Хлеб низкобелковый фку	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22		
	54-7хн	Компот из красной смородины	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		<i>всего(норма - не менее 800г)</i>	8,24	12,86	81,30	473,40	206,50	0,27	0,20	77,13	99,34	103,57	231,32	5,79		
		ИТОГО ОБЕД	12,68	19,87	177,03	986,70	237,42	0,51	4,45	96,40	203,01	227,16	416,41	12,48		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углевод		А	В	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	ТТК	Рис припущенный фку	180	0,31	18,11	55,93	371,30	19,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	ТТК	Бутерброд с маслом сливочным фку	40	0,22	8,45	12,34	126,20	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33
		<i>всего(норма - не менее 550г):</i>		550	3,68	101,46	678,90	70,67	0,14	0,05	12,53	50,45	33,05	103,83	2,17
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежлы	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК	Пюре картофельное без молока	180	3,24	8,14	26,27	191,52	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	231**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08
	<i>всего(норма - не менее 800г):</i>		880	8,24	19,50	89,87	536,32	159,69	0,35	0,24	51,32	145,12	101,88	242,04	7,86
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
345,87															

Прем. пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества/сут					
				белок	жир	углевод		А	В	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	ТТК	Макароны отварные с маслом фку	180	0,32	2,40	53,50	239,70	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
	ТТК	Бутерброд с повидлом фку	50	0,22	1,20	15,21	110,20	0,00	0,05	0,02	0,10	9,40	11,30	27,30	0,86	
			всего (норма — не менее 550г):	560	1,95	9,72	98,63	527,61	22,10	0,16	0,08	7,63	70,78	59,64	129,60	3,34
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83	
	ТТК	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	370,80	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22	
	ПП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08	
	ТТК	Печенье безбелковое фку	30	0,24	6,30	18,30	130,80	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 800г):	830	6,68	22,09	83,65	569,60	609,05	0,23	0,24	134,42	170,45	88,13	179,80	8,08
			ИТОГО ОБЕД		8,63	31,81	182,28	1097,21	631,15	0,39	0,32	142,05	241,23	147,77	309,40	11,42
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ													

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Прекш пшш	№ рещтрг	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость, г			Эквивалентная порция, шт	Выходная					Материальные показатели/сут				
				белки	жир	углевода		Адреса	Власть	Власть	Сорт	Кальций	Магний	Фосфор	Кальций	Магний	Фосфор
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
	ТТК	Рис придушенный фку	180	0,31	18,11	55,93	371,30	19,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56		
	ГП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
Итого (норма — не менее 550г):				3,80	22,61	92,73	573,70	33,87	0,13	0,05	19,73	54,37	37,04	92,25	3,89		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70		
	ТТК	Суп-лапша с морковью фку	250	0,39	5,19	17,70	114,40	0,00	0,05	0,15	0,50	19,70	10,45	29,30	0,58		
	ТТК	Пюре картофельное без молока	180	3,24	8,14	26,27	191,52	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	ГП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22		
	54-7хн	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	8,44	33,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
ТТК	Печенье безбелковое фку	50	0,50	7,00	33,50	198,50	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
Итого (норма — не менее 800г):				6,94	21,64	120,99	785,25	62,54	0,31	4,51	61,96	153,44	128,82	199,86	6,26		
Итого за день:				10,74	44,25	213,72	1338,95	96,41	0,44	4,56	81,69	207,81	165,87	292,11	10,15		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)	Итого (норма — не менее 550г):	Масса порций, г			Итоговая масса, г			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал			Аминокислоты			Жиры	Фосфор	Кальций	Магний	Железо	
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы						
Игра кабачками	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70									
Макаронные отварные с маслом фку	180	0,32	2,40	53,50	239,70	0,07	22,08	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33									
Хлеб пшенично-ржаной фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22									
Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,01	0,00	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90									
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20									
Итого (норма — не менее 550г):	590	2,96	8,72	101,21	462,21	0,15	22,10	0,09	21,10	79,03	63,14	123,10	5,35									
Итого ЗАВТРАК																						
Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	0,02	1,20	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32									
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	0,05	168,25	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23									
Рис припущенный фку	180	0,31	18,11	55,93	371,30	0,02	19,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56									
Хлеб пшенично-ржаной фку	30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22									
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68									
Бутерброд с повидлом фку	50	0,22	1,20	15,21	110,20	0,05	0,00	0,02	0,10	9,40	11,30	27,30	0,86									
Итого (норма — не менее 800г):	810																					
Итого ОБЕД		5,13	25,86	136,44	828,37	0,17	189,32	0,12	13,41	132,87	72,82	157,74	3,86									
Итого ЗА ДЕНЬ		8,09	34,58	237,65	1290,58	0,32	211,42	0,21	34,51	211,90	135,96	280,84	9,21									

Итого ЗА ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности)

Итого (норма — не менее 550г):

Итого ЗАВТРАК

Итого (норма — не менее 800г):

Итого ОБЕД

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Продукт	№ рецептур	Наименование блюда	Масса ингредиентов			Нормы расхода, г			Состав						Жир					
			кг	шт	шт	кг	шт	шт	Арт. ингредиент	Вязкость	Вязкость	Сухость	Калорийность	Материал		Фосфор				
Завтрак (25% от потребности)	ТТК	Яблоко свежее	40	8,45	12,34	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33							
			180	8,88	16,32	160,08	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22							
			30	1,20	12,21	60,20	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22							
			200	0,20	16,70	66,70	0,01	0,05	64,80	8,91	2,43	2,43	0,44							
			100	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20							
			550	19,13	67,37	460,18	0,17	0,19	89,44	104,44	56,70	135,53	4,41							
			Итого ЗАВТРАК																	
			Обед (35% от потребности)	ТТК	Яблоко свежее	100	1,30	6,45	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97			15,08	28,30	0,47		
						250	0,39	17,70	114,40	0,05	0,15	0,50	19,70			10,45	29,30	0,58		
						180	0,63	32,85	183,00	0,00	0,14	0,02	11,26			39,87	113,96	1,31		
30	1,20	12,21				60,20	0,00	0,02	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22							
200	1,00	20,00				42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40							
50	0,50	33,50				198,50	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20							
810	22,04	122,71				658,50	0,28	0,20	31,58	90,52	89,00	213,96	6,18							
Итого ОБЕД																				
Итого ЗА ДЕНЬ																				

всего (норма — не менее 800г):

810

Итого ОБЕД

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Итого ЗА ДЕНЬ

Код	Наименование блюда	Масса порции, г	Полезная ценность, г			Минеральные вещества, мг/100 г						Жиры	
			белки	жир	углеводы	Азот	Вит.С	Вит.В1	Вит.В2	Селен	Кальций		Магний
306*	Салат из овощей	100	1,38	4,50	7,7	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
ТТК	Рис припущенный фку	180	0,31	18,11	55,93	19,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56
ГП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
201**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
ТТК	Бутерброд с повидлом фку	50	0,22	1,20	15,21	0,00	0,05	0,02	0,10	9,40	11,30	27,30	0,86
Итого (норма — не менее 550):		560	2,12	25,21	101,03	21,00	0,11	0,05	3,93	56,95	37,30	83,50	3,04

Код	Наименование блюда	Масса порции, г	Полезная ценность, г			Минеральные вещества, мг/100 г						Жиры	
			белки	жир	углеводы	Азот	Вит.С	Вит.В1	Вит.В2	Селен	Кальций		Магний
Итого ЗАВТРАК		560	2,12	25,21	101,03	21,00	0,11	0,05	3,93	56,95	37,30	83,50	3,04
306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
136	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
ГП	Хлеб низкобелковый фку	30	0,14	1,20	12,21	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого (норма — не менее 800г):		840	8,79	14,49	88,90	154,25	0,35	0,23	56,49	127,10	100,72	243,36	6,28
Итого ЗА ДЕНЬ		1400	10,91	39,70	189,93	175,25	0,46	0,28	60,42	184,05	138,02	326,86	9,32

Обед (35% от суточной потребности)

вещества

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				Белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Обед (35% от суточной потребности)	231**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08			
			880	4,48	13,98	110,06	592,87	170,10	0,29	0,28	30,80	215,18	96,32	252,63	6,38			
			Итого обед															
			всего (норма — не менее 800г):															
			Итого за день															
			всего (норма — не менее 550г):															
			Завтрак (25% от суточной потребности)	ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57
						180	0,63	5,40	32,85	185,00	0,00	0,14	0,02	0,00	11,26	39,87	113,96	1,31
						30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
						200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
40	0,22	8,45				12,34	126,20	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33			
550	2,69	21,09				81,39	526,40	36,80	0,25	0,09	35,73	69,75	69,37	190,32	2,79			
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая				100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
						250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
						180	0,32	2,40	53,50	239,70	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
						30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22
			180	0,24	0,00	10,93	44,66	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
			140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08			
Завтрак (25% от суточной потребности)	ТТК	Хлеб из пшеницы	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
			250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93			
			180	0,32	2,40	53,50	239,70	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
			30	0,14	1,20	12,21	60,20	0,00	0,02	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22			
			180	0,24	0,00	10,93	44,66	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
			140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08			
			Итого обед															
			всего (норма — не менее 800г):															
			Итого за день															
			всего (норма — не менее 550г):															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10