

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		3	4	5	6	7	8	9
завтрак:								
	Каша геркулесовая	220	7,04	9,46	23,9	205,7	2,2	93
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	
	запеканка творожная с молоком стученным	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из свежих помидор	70	0,7	7,08	4,38	79,73	4,8	22-2008
	борщ с капустой картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	Бефстроганов из говядины	90	16,2	18,8	2,8	244,26	0	176-08
	Макаронны отварные	150	5,1	5,29	35,32	211,09	0,45	227-08
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	булки	90	5,4	6,6	14,16	113,6	0	12.01.1996
ужин:								
	котлеты припущенные из кури	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209-08
	картофельное пюре	220	4,4	7,7	26,4	208,3	24,4	206
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 1 День:			73,5	92,09	281,11	2413,2	65,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 2								
завтрак:								
	Каша рисовая	220	6,16	8,1	28,6	211,2	2,2	173
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	пудинг творожный с молоком							
	слушанным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. огурцов	70	0,5	7,05	2,1	72,52	2,87	16-08
	сул ши из св. капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	бифштекс	90	28,08	18,54	0,27	280,08	0	177--08
	пюре из гороха(горошница)	150	6,3	3,5	18,8	170	0	211
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булочка	90	5,42	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
ужин:								
	рыба припущенная в молоке	110	13,2	9,02	65,89	154	0,77	137
	рагу из овощей	220	3,3	5,9	14,96	127,1	21,12	77
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,1	0,2	11,1	52,9	0	
Вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 2 день:								
			65,5	74,90	308,5	2234,2	65,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3		3	4	5	6	7	8	9
завтрак:								
	каша пшеничная	220	7,7	8,8	31,2	234,3	2,1	96
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,44	100	1,2	248
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из свеклы с чесноком	70	0,9	5,3	5,3	75,8	5,25	22-2004
	суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,73	5,53	13,97	126	7	1,62--08
	печень по-строгановски	90	12,7	15,7	2,5	201,2	0	2,80--2008
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булочка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукт	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	капуста тушеная	220	4,4	8,2	14,8	160,6	6,8	200
	котлета из говядины с овощами	90	14,2	18	4,1	237,06	0	188--08
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200,264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	3,8
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	3,52
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 3 день:			66,7	80,30	268,1	2383,5	45,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 4:								
завтрак:								
	каша манная	220	6,8	8,2	27,5	211,2	2,1	88
	запеканка творожная с молоком							
	стученным	70	9,8	8	20,4	205	0,2	117
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	масло сливочное	10	2	2	0,0	3,6	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. помидор и огурцов	70	0,68	3,59	3,17	46,06	9,3	18. авг
	суп рассольник ленинградский	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	голубцы ленивые	240	17,2	13,7	13,7	271,2	28,8	151
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256\257
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	256
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	10	
ужин:								
	биточки рыбные	110	10,7	5,9	38,9	156,7	0,5	134
	картофель запеченный	220	5,50	5,06	44,80	256,2	19,5	7,6-08
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 4 день:			64,80	70,80	338,70	2230,8	98,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 5:								
завтрак:								
	каша пшеничная	220	7,7	8,9	31,2	234,3	2,1	91--04
	пудинг творожный с молоком							
	сгущенным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	2	2	0	3,6	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,70	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат солнечный зайчик	70	1,19	3,57	7,14	65,17	4,6	05..08
	суп пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	8	57-08
	тефтели из говядины	90	11,5	12,2	9,3	193,5	1	153
	макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,45	227-08
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	0
ужин:								
	котлета припущенная из кури	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209-08
	сложный гарнир	220	5,22	7,8	31,8	213,54	0	235-08
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 5 день:								
			65,8	74,9	308,2	2349,1	51,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 6:								
завтрак:								
	каша геркулесовая	220	7,04	9,46	23,9	205,7	2,2	93
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	омлет	70	6,3	8,7	1,6	109,3	0,34	110
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат витаминный	70	0,79	7,09	8,07	99,35	9,17	22.08.17
	суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	6,5	51-08
	котлета из говядины	90	12,6	10,3	9,1	178,8	1	161
	картофель в молоке	150	3,1	7	27,21	182,4	15,3	240-08
	напиток из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	26	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12.1-96
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	10	
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	биточки куриные	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209-08
	капуста тушеная	220	4,4	8,2	14,8	160,6	6,8	200
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 6 День:			63,2	102,80	300,8	2429,5	81,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 7:								
завтрак:								
	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,31	7,2	24,9	193,7	1,2	44
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	2	2	0,0	3,6	0	270-08
	запеканка творожная с молоком стученным	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из огурцов и помидор	70	0,68	3,59	3,17	46,06	9,3	18.январь
	суп щи из св. капусты	250	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41	56.....
	картофельная запеканка с мясом	240	24	23,7	16	384	0	185-08
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256-08
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	293-08
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	12,1-96
ужин:								
	рыба тушеная с овощами	110	10,5	5,4	47,6	111,3	4,3	144-2004
	каша гречневая рассычатая	220	6,6	9,3	32,12	385	0	180
	соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	226
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 7 день:			74,4	83,4	317,8	2452,03	51,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10		3	4	5	6	7	8	9
завтрак:								
	каша пшеница молочная	220	7,7	8,8	31,2	234,3	2,1	96
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	сыр	15	1,5	1,5	0,0	2,7	0	
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	запеканка творожная с молоком стучен	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. огурцов	70	0,5	7,05	2,1	72,52	2,87	16.08
	суп рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6	13,7	41-08
	котлета куринная	110	16,1	18,2	11	272,9	0	7,6-08
	картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
	булочки	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12.1-96
	фрукт	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
ужин:								
	тефтели из говядины	90	11,5	12,2	9,3	193,5	1	153
	рагу из овощей	220	3,3	5,9	14,96	127,1	21,12	77
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
Вечерник:								
	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого 10 День:			63,01	80,90	295,1	2202,9	75,7	

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11		3	4	5	6	7	8	9
завтрак:								
	каша геркулесовая	220	7,04	9,46	23,9	205,7	2,2	93.....
	пудинг творожный с молоком сгущенный	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:								
	салат из св. огурцов и помидор	70	0,68	3,59	3,17	46,06	9,3	18--08
	суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,73	5,53	13,97	126	7	1,62--08
	бифштекс	90	28,08	18,54	0,27	280,08	0	177-08
	морковь и свекла в молочном соусе	150	3,7	6,6	20,97	156,4	7,8	243,08
	компот из св. яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:								
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукт	200	0,8	0,8	8,23	88	10	293-08
	молоко кипяченая	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
ужин:								
	сложный гарнир	220	5,22	7,8	31,8	213,54	0	235-08
	биточки рыбные	110	10,7	5,9	38,9	156,7	0,5	134
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 11 день:			65,6	80,9	303,0	2238,7	55,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
1		3	4	5	6	7	8	9	
День 12:									
завтрак:									
	каша рисовая	220	6,16	8,1	28,6	211,2	2,2	173	
	омлет	70	6,3	8,7	1,6	109,3	0,34	110	
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253	
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0		
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0		
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0		
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0		
обед:									
	салат из свеклы с чесноком	70	0,9	5,3	5,30	75,8	5,25	22	
	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	20	256-08	
	рулет из картофеля с мясом	240	24	23,7	16	384	0	185-08	
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256-08	
	напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0		
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0		
полдник:									
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0		
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	274-08	
	кисель	200	0	0	18	60	0	233	
ужин:									
	макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,45	294-08	
	кнели куриные	110	17,7	7,4	11,1	184,8	0	208-08	
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0		
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0		
вечерник:									
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251	
Итого за 12 день:									
			86,4	89,4	283,2	2330,6	43,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 13:								
завтрак:	СУП молочный с макаронными изделиями	250	7,31	7,2	24,9	193,7	1,2	44
	запеканка творожная с молоком стущен	70	9,3	8	20,4	205	0,2	117
	какао молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,1	248
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:	салат из св. огурцов	70	0,5	7,05	2,1	72,52	2,87	16,6
	суп пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144,14	8	57--2008
	каша гречневая расыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	гуляш	90	6,7	8,5	2,7	185,4	0,9	152
	компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
ПОЛДНИК:	сок	200	2	0,2	5,8	36	25	12,1-96
	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	11
Ужин:								
	картофель в молоке	220	4,5	10,2	39,9	267,6	22,4	240-08
	рыба тушеная с овощами	110	10,50	5,40	47,60	111,30	4,3	144
	чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	106	118	1,6	251
Итого за 13 День:			63,9	75,5	328,3	2410	63,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14:		3	4	5	6	7	8	9
завтрак:	каша дружба	220	7	9	31	222	2,14	84
	пудинг из творога с молоком сгущенным	70	9,1	12,6	20,3	211	0,1	128
	кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	сыр	15	1,5	1,5	0	2,7	0	
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
обед:	салат из моркови и яблок	70	0,63	7,11	5,76	89,68	7	0
	суп картофельный с рыбой	250	4	2,5	10,72	116,2	5	256-08
	голубцы ленивые	240	17,2	13,7	13,7	271,2	28,8	151
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256-08
	напиток из сухофруктов	200	0,4	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
полдник:	булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	288-08
	кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	биточки куриные	110	16,1	18,2	11	272,9	0	209
	картофель запеченый	220	5,5	5,06	44,8	256,2	19,5	7,6-08
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	хлеб пшеничный	50	1,25	0,24	12	61,6	0	
	хлеб ржаной	27	1,10	0,2	11,1	52,9	0	
вечерник:								
	кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого на 14 день			79,2	92,9	306,6	2469,8	77,4	

Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии %
Завтрак	25%
Обед	34,8%
Полдник	12%
Ужин	23%
Второй ужин	5%
Итого	100%

Суммарный объём блюда по приемам пищи (в граммах – не менее)

Приём пищи	Показатели
Завтрак	500
Обед	700
Полдник	300
Ужин	500
Второй ужин	200