

День первый
Неделя первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7.6	12.25	39.15	296.87	0.1	0.8	20.9	-	17.1	180.6	38.6	0.75
376	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/н	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.20	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.25	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи		550	14.53	14.77	91.2	574.62	7.61	2.4	20.9	1.2	55.73	237.36	114.31	2.85
ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
255	Печень по-строгоновски (60/40)	100	15.6	11.3	3.52	171	0.2	5.61	2443	3.44	33.24	239.32	17.47	5
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
Б/Н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		860	33.49	27.67	145.22	891.86	0.51	10.46	2443	29.52	123.09	553.81	148.87	11.1
	ИТОГО	1410	46.82	42.44	236.42	1466.48	8.12	12.86	20,9/2443	30.72	178.82	791.17	263.18	13.95

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша манная со сливочным маслом	250	6.9	12,2	36,8	285.2	0.09	1.3	65.9	0.59	152	134.3	23.1	0.6
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	26	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
б/н	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи		550	20.14	16	107.85	659.45	7.65	2.6	90.3	1.79	312.05	311.6	123.16	4.4

ОБЕД

52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.6	5.15	7.9	124.75	0.06	15.75		2.35	51.25	49	22.12	0.9
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (60/40)	100	10.2	11.92	12.6	199.8	0.06	1	45.9		45.5	16.5	66.9	1.2
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	860	23.99	28.52	115.74	812.31	0.23	21.45	46.9	4.33	155.6	259.75	179.72	7.42
ИТОГО:		1410	44.13	44.52	223.59	1471.76	7.88	24.05	137.2	6.12	467.65	571.35	302.88	11.82

День: третий
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	250	10.76	16	47.8	378.5	0.25	1.14	65.2	-	188.8	315.3	85.7	2.5
376	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/н	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		555	17.89	18.59	101.15	663.25	7.79	2.74	65.2	1.26	229.03	379.06	163.16	4.84
	ОБЕД													
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.20	6.50	60.40	0.01	16.80		15.40	25.70	28.20	15.20	0.50
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне	250	2.15	2.27	13.97	94.60	0.09	6,6-	-	1.14	23.36	54.06	21.82	0.90
256	Мясо тушеное (свинина) 50/50	100	10.58	28.17	2.56	305	0.28	0.18		2.58	19.08	126.76	22.6	1.49
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		840	25.59	41.71	119.73	926.68	0.46	17.68	0	20.36	100.44	537.52	262.22	10.43
ИТОГО:		1235	43.48	60.3	220.88	1589.93	8.25	20.42	65.2	21.62	329.47	916.58	425.38	15.27

День четвертый
Неделя первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	250	8.5	13.3	53.4	369.3	0.2	1.3	65.9	0.24	157.3	209.5	54.1	1.26
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	11.9	83.3	-	2.8	-	0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	18.44	18.5	110.35	701.75	7.71	4.1	65.9	1.45	197.45	266.7	130.06	3.46
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2
99	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	250	9.05	9.9	12.6	163.24	2.93	9.06	8	1.27	32.36	12.8	140.78	9.58
291	Плов из мяса птицы	230	19.40	12.10	41.10	351.10	0.11	6.90	22.40	0.60	53.20	201.60	58.70	2.20
388	Напиток из шиповника	200	0.66	0.28	20.80	88.20	0.01	100.00		75.60	211.30	3.40	3.40	0.60
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		860	34.91	28.87	111.01	826.18	3.37	119.96	31.4	78.46	351.51	352.15	248.48	15.91
ИТОГО:		1410	53.35	47.37	221.36	1527.93	11.08	124.06	97.3	79.91	548.96	618.85	378.54	19.37

День
Неделя

пятый
первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7.6	12.25	39.15	296.87	0.1	0.8	20.9	-	17.1	180.6	38.6	0.75
376	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	14.45	14.77	91.2	574.62	7.6	2.4	20.9	1.2	55.73	237.36	114.32	2.85
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2.60	5.10	10.90	138.75	0.05	10.60		2.40	51.75	54.60	26.10	1.20
234	Котлета или биточек рыбные соусом № 333	60	7.90	5.94	10.20	126.96	0.06	0.96	20.20	3.48	61.56	138.36	47.64	1.10
333	Соус сметанный с томатом и луком	40	1.44	5.42	4.96	73.20	0.02	0.16	0.16		38.16	6.32	32.90	0.14
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
б/н	Хлеб ржаной	35	1.60	0.55	9.10	49.00	0.04			0.41	10.70	49.40	11.60	1.40
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		845	21.1	23.05	125.11	809.12	0.67	33.93	20.36	14.24	237.15	455.57	221.59	6.58
ИТОГО:		1395	35.55	37.82	216.31	1383.74	8.27	36.33	41.26	15.44	292.88	692.93	335.91	9.43

День
Неделя

шестой
вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7.5	13.6	53.7	367.5	0.075	1.2	68.5		160.7	196.75	45.6	0.75
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	26	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	20.74	17.4	124.75	741.75	7.6	2.5	92.9	1.2	320.75	374.05	145.66	4.55
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2.9	5.3	12.0	141.3	0.1	8.4		2.4	31.2	56.7	24.2	0.9
243	Сосиска отварная	100	10.4	23.9	0.4	260.5				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
ИТОГО за прием пищи:		860	24.46	40.6	107.61	889.51	0.19	13.1	1	4.93	109.2	349.55	125.5	7.42
ИТОГО:		1410	45.2	58	232.36	1631.26	7.79	15.6	93.9	6.13	429.95	723.6	271.16	11.97

День
Неделя

седьмой
вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша манная со сливочным маслом	250	6.9	12,2	36,8	285.2	0.09	1.3	65.9	0.59	152	134.3	23.1	0.6
376	чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/н	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи		550	13.75	14.72	88.85	562.95	7.6	2.9	65.9	1.79	190.63	191.06	98.82	2.7
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3.4	6.8	14.5	185	0.06	14.1		3.2	69	72.8	34.8	1.6
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/40)	100	13.28	10.84	2.9	166	0.04	0.66	30.1	0.5	29.52	76.93	11.1	0.7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.3	42.5	132.12	0.02	0.7		0.18	5.3	41.4	29.7	0.8
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.90	0.30	5.20	28.00	0.01			0.24	6.10	28.30	6.60	0.80
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		8 50	31.72	25.84	132.66	932.14	0.21	18.81	30.1	12.28	158.12	534.33	287.7	10.22
ИТОГО		1400	51.86	40.56	221.51	1495.09	7.81	21.71	96	14.07	348.75	725.39	386.52	12.92

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10.76	16	47.8	378.5	0.25	1.14	65.2	-	188.8	315.3	85.7	2.5
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	20		125.7	90	14	0.13
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	20.67	21.18	108.8	728.25	7.8	2.44	85.2	1.2	339.35	458.1	173.26	4.43
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.3	5	8	83.5	0.01	4	1	-	32.5	37.5	19.2	1.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.27	3.99	7.30	76.20	0.06	14.30		1.86	27.88	39.42	16.60	0.60
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14.05	33.70	18.90	437.70	0.40	7.70		3.50	32.80	205.90	48.96	3.40
349	Компот из сухофруктов	180	1.04	0.30	42.50	132.12	0.02	0.70		0.18	5.30	41.40	29.70	0.80
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		810	22.16	44.58	105.21	869.66	0.8	26.7	1	6.53	120.63	421.07	140.86	8.33
ИТОГО:		1360	42.83	65.76	214.01	1597.91	8.6	29.14	86.2	7.73	459.98	879.17	314.12	12.76

День	девятый													
Неделя	вторая													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	250	9.1	5.4	47.8	276.2	0.2		6.25	0.15	5.1	163.8	56.3	3.2
376	чай с сахаром	200	0.11	0.02	7	28.6	-	1.6	-	-	13.78	3.96	2.16	0.3
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	15.95	7.92	99.85	553.95	7.71	1.6	6.25	1.35	43.73	220.56	132.02	5.3
	ОБЕД													
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.20	6.50	60.40	0.01	16.80		15.40	25.70	28.20	15.20	0.50
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.6	5.15	7.9	124.75	0.06	15.75		2.35	51.25	49	22.12	0.9
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом 60/40	100	7.56	12.14	6.85	168.04	0.22	0.53	14.61	160.61	68.77	65.25	11.11	0.77
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
349	Компот из сухофруктов	200	1.15	0.3	47.2	146.8	0.02	0.8		0.2	5.8	46	33	0.9
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		800	20.2	30.18	135.45	821.63	0.36	33.88	14.61	179.46	168.37	332.34	117.53	5.67
ИТОГО:		1350	36.15	38.1	235.3	1375.58	8.07	35.48	20.86	180.81	212.1	552.9	249.55	10.97

День	десятый													
Неделя	вторая													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7.6	12.25	39.15	296.87	0.1	0.8	20.9	-	17.1	180.6	38.6	0.75
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	26	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
б/р	Батон нарезной	75	5.62	2.1	38.55	214.15	7.5	-	-	0.9	17.25	17.4	65.3	0.8
б/н	Хлеб ржаной	25	1.12	0.40	6.50	35.00	0.01			0.30	7.60	35.40	8.26	1.00
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	20.84	16.05	110.2	671.12	7.6	2.1	45.3	1.2	177.15	357.9	138.66	4.55
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60
96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	250	2.87	5.25	12	141.25	0.08	8.4		2.35	31.15	56.7	24.2	0.9
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15.69	15.08	14.65	257.4	0.17	0.81	30.2	61.6	53.79	72	19.98	3.26
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	200	1.15	0.3	47.2	146.8	0.02	0.8		0.2	5.8	46	33	0.9
б/н	Хлеб ржаной	50	2.25	0.75	13	70	0.01	-	-	0.6	15.25	70.75	16.5	2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		880	29.76	26.88	130.09	899.29	0.39	13.36	30.2	73.15	137.59	342.85	154.98	8.98
ИТОГО:		1430	50.6	42.93	240.29	1570.41	7.99	15.46	75.5	74.35	314.74	700.75	293.64	13.53

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели	дни по меню	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		46.82	42.44	236.42	1466.48
2 день		44.13	44.52	223.59	1471.76
3 день		43.48	60.3	220.88	1589.93
4 день		53.35	47.37	221.36	1527.93
5 день		35.55	37.82	216.31	1383.74
6 день		45.2	58	232.36	1631.26
7 день		51.86	40.56	221.51	1495.09
8 день		42.83	65.76	214.01	1597.91
9 день		36.15	38.1	235.3	1375.58
10 день		50.6	42.93	240.29	1570.41
Итого за весь период:		449.97	477.8	2262.03	15110.09
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		44.9	47.8	226.2	1511
Завтрак и Обед составляет 50% от дневной н		50% от нормы 90 г составляет 45 г	50% от дневной нормы 92 г составляет 46 г	50%- от дневной нормы 383г составляет 191,5 г	50% от дневной нормы 2720 ккал составляет 1360 ккал