

01.03 - 40%	276	165														
масло сливочное	10	10														
<u>соус сметанный:</u>		60														
сметана	10	10														
мука пшеничная	3	3														
вода питьевая	50	50														
масло сливочное	3	3														
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,4	42	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	
чай-заварка	1,8	1,8														
сахар	10	10														
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5	
или хлеб витаминизированный			20													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6	
ИТОГО:				75	77	313	2247		53	1,1	756	913	912	243	15	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трехразовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				68	70	291	2067		53	1,1	684	912	912	228	14	

сахар	10	10														
Хлеб пшеничный	40	40	40	0,9	0,6	14,6	67		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,0	
или хлеб витаминизированный			40													
Хлеб ржаной	80	80	80	3,8	0,8	35,0	162		0,0	0,1	0,0	14,4	69,6	32,0	2,2	
УЖИН			600	20	18	73	535		10	0	161	188	255	110	6	
Огурцы свежие парниковые	102	100	100	0,8	0,1	2,5	14	№70-2006, Москва	9,8	0,0	0,0	22,5	41,2	13,7	0,6	
или Огурцы свежие грунтовые	105	100														
Котлеты из мяса			100	14,1	12,2	9,2	203	№451-2004	0,00	0,28	125,00	80,9	121,0	64,0	2,9	
говядина 1 категории	101	74														
или говядина полуфабрикат	87	74														
хлеб пшеничный	18	18														
молоко питьевое	16	16														
лук репчатый	4,8	4														
яйцо куриное	4	4														
сухари пшеничные	10	10														
масло растительное для смазки листа	2	2														
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			200	3,6	5,4	36,0	207	№416-2013, Пермь	0,24	0,00	36,00	71,00	44,00	18,96	1,44	

крупа рисовая	45	45													
кукуруза консервированная	80	48													
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
масло сливочное	7	7													
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,4	42	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,0	0,6	14,6	68		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,0
или хлеб витаминизированный			40												
ИТОГО:				76	77	298	2192		53	1,2	756	1008	994	252	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трех разовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				68	70	291	2067		53	1,1	684	912	912	228	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				76	77	322	2285		59	1,2	756	1008	1008	252	15
4 день															
Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)							

масло сливочное	3,3	3,3													
мука пшеничная	2,0	2,0													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	1,2	1													
сахар	0,2	0,2													
Каша гречневая вязкая			180	5,6	4,4	28,8	177	№248-2013, Пермь	0,0	0,16	90,0	9,0	108,0	34,3	1,1
крупа гречневая	43	43													
вода питьевая	145	145													
масло сливочное	6	6													
Чай с лимоном			200/5	0,1	0,0	10,4	42	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	10	10													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5

или зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Бефстроганов из говядины			100	10,2	14,9	5,2	196	№423-2004	1,7	0,3	70	181,00	142,52	16,52	1,76
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
мука пшеничная	4	4													
сметана	15	15													
вода питьевая	35	35													
лук репчатый	14	12													
масло растительное	5	5													
Макаронные изделия отварные			180	4,2	4,3	39,2	212	№516-2004	0,0	0,05	67,6	14,3	40,6	7,9	0,8
макаронные изделия	64	64													
масло сливочное	6	6													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,1	12,0	51	№518-2013, Пермь	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	60	60	60	1,4	0,9	21,9	101		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	1,5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122		0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	24,0	1,7
УЖИН			610	19,7	14,0	88,5	558,1		17,6	0,3	169,4	127,9	213,8	48,5	6,7

масло сливочное	7	7													
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,4	42	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	16,0	1,1
Хлеб пшеничный	40	40	40	0,9	0,6	14,6	67		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,0
или хлеб витаминизированный			40												
ИТОГО:				76	77	295	2181		53	1,1	684	913	974	241	15
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трехразовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				68	70	291	2067		53	1,1	684	912	912	228	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				76	77	322	2285		59	1,2	756	1008	1008	252	15
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:				76	77	302	2193		55	1,1	720	951	977	245	15

7 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			750	20,1	22,9	98,6	681,0		25,3	0,2	218,0	430,5	413,4	65,7	2,9

Бутерброд с маслом			20/10	2,0	7,3	7,9	105	№1-2004	0,03	0,0	60,0	6,9	20,0	6,5	0,3
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Суп молочный с макаронными изделиями			300	11,7	12,5	32,2	288	№165-2013, Пермь	1,4	0,1	98,0	282,0	255,0	19,6	0,8
макаронные изделия фигурные или цветные	24	24													
молоко питьевое	300	300													
масло сливочное	3	3													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,9	0,9													
Какао с молоком			200	4,4	2,5	19,2	117	№642-1996	0,5	0,0	60,0	135,0	114,0	33,0	1,2
какао - порошок	3,5	3,5													
сахар	12	12													
молоко питьевое	100	100													
Фрукты в ассортименте			200	1,5	0,3	32,0	137	№458-2006, Москва	23,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5
или хлеб витаминизированный			20												
ОБЕД			845	38,2	28,5	142,6	978,4		24,8	0,3	272,0	382,9	445,0	141	7,6

01.11.-31.12. -30%	286	200													
01.01-29.02 - 35%	308	200													
01.03 - 40%	334	200													
масло сливочное	6	6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
или зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,4	42	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,0	0,6	14,6	68		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,0
или хлеб витаминизированный			40												
ИТОГО:				76	74	312	2213		59	1,3	756	1008	1005	253	15
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трех разовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				68	70	291	2067		53	1,1	684	912	912	228	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				76	77	322	2285		59	1,2	756	1008	1008	252	15

8 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			750	19,6	27,4	89,4	682,6		24,1	0,6	254,5	574,4	342,9	44,9	2,2
<i>Для бутерброда:</i>															
Масло сливочное (порциями)	15	15	15	0,2	11,0	0,2	101	№96-2004	0,0	0,0	60,0	3,6	4,5	0,0	0,0
Сыр (порциями)	26	25	25	6,5	5,9	0,0	79	№97-2004	0,2	0,1	67,5	195,0	92,5	7,5	0,0
Хлеб пшеничный или батон	40	40	40	1,0	0,6	14,6	68		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,0
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	16,0	1,1
Каша манная молочная жидкая с маслом			230	6,5	6,4	28,0	196	№262-2013, Пермь	0,5	0,1	62,0	242,6	105,0	12,1	0,6
крупa манная	20	20													
вода питьевая	90	90													
молоко питьевое	150	150													
сахар	4	4													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток			200	3,9	3,2	14,6	103	№501-2013, Пермь	0,0	0,4	65,0	120,0	92,1	12,1	0,5

кофейный напиток	6	6													
сахар	10	10													
молоко питьевое	100	100													
Фрукты в ассортименте			200	1,5	0,3	32,0	137	№458-2006, Москва	23,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
ОБЕД			865	31,5	28,8	141,0	949,1		16,3	0,4	333,3	245,3	420,7	109	6,3
Салат из огурцов с маслом			100	0,9	5,1	3,0	62	№147/1* 2011г., Екатеринбу РФ	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	0,0	0,5
огурцы свежие парниковые	99	97													
или огурцы свежие грунтовые	102	97													
масло растительное	5	5													
ИЛИ															
Салат из соленых огурцов с луком			100	1,5	5,0	4,1	67	№17-2004	23,8	0,0	0,0	13,1	9,0	0,0	0,3
огурцы солёные (без уксуса)	149	82													
лук репчатый	18	15													
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>															
или лук зеленый	19	15													
масло растительное	5	5													
Суп гороховый с мясом, с гренками			250/10/20	4,2	6,3	34,5	212	№139-2004	2,1	0,1	97,0	67,0	49,0	23,3	1,0

Компот из свежих яблок			200	0,2	0,0	19,4	78	№585-2013, Пермь	5,6	0,0	0,3	11,1	9,1	0,0	0,2
яблоки свежие	46	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	60	60	60	1,4	0,9	21,9	101		0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	1,5
или хлеб витаминизированный			60												
Хлеб ржаной	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122		0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	24,0	1,7
УЖИН			635	23,3	20,0	74,3	570,0		16,3	0,2	168,0	159,5	236,7	74	5,6
Салат "Пестрый"			100	1,0	4,9	6,9	75	№54-103- 2020,2021, Новосибир ск	13,6	0,0	0,0	57,0	19,6	2,1	0,5
кукуруза консервированная (после термической обработки)	42	25													
помидоры свежие парниковые	69	68													
или помидоры свежие грунтовые	80	68													
лук репчатый	6,0	5													
<i>лук репчатый использовать только до 1 марта, после 1 марта лук зеленый</i>															
или лук зеленый	6	5													
масло растительное	5	5													
ИЛИ															
Салат из свеклы отварной с чесноком			100	1,5	5,1	8,1	85	№22-2004, Пермь	4,1	0,0	0,0	21,5	18,1	0,0	0,5

морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	4,8	4													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	8	8													
Каша гречневая вязкая			180	5,6	4,4	28,8	177	№248-2013, Пермь	0,0	0,16	90,0	9,0	108,0	34,3	1,1
крупя гречневая	43	43													
вода питьевая	145	145													
масло сливочное	6	6													
Чай с лимоном			200/5	0,1	0,0	10,4	42	№686-2004	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	10	10													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
ИТОГО:				74	76	305	2202		57	1,2	756	979	1000	228	14

яйцо куриное	11	11													
сахар	11	11													
мука пшеничная	12	12													
для сладкой глазури															
сметана	5	5													
джем промышленного производства (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	28	27													
масло растительное на смазку емкости	4	4													
Чай с молоком сгущенным			200	0,9	1,5	10,3	58	№495-2013, Пермь	0,2	0,0	23,7	52,0	35,2	4,7	0,06
чай-заварка	1,8	1,8													
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20													
Фрукты в ассортименте			150	0,3	0,1	8,5	36	№458-2006, Москва	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Йогурт промышленного производства в ассортименте			125	4,3	1,7	5,5	55		0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
ОБЕД			895	24,7	26,6	147,5	927,3		29,9	0,8	246,0	149,0	377,5	133	10,1
Помидоры свежие			100	0,6	0,3	4,3	22	№71-2006, Москва	17,4	0,0	0,0	4,0	7,6	0,9	0,1
помидоры свежие парниковые	102	100													
или помидоры свежие грунтовые	118	100													
ИЛИ															

масса готового мяса		50													
соус сметанный		70						№442-2013, Пермь							
сметана	15	15													
мука пшеничная	2	2													
вода питьевая	55	55													
масло сливочное	2	2													
Рис припущенный			180	3,7	3,8	30,5	171	№512-2004	0,0	0,0	38,4	6,6	70,6	7,9	0,9
крупа рисовая	62	62													
вода питьевая	132	132													
масло сливочное	5	5													
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,1	12,0	51	№518-2013, Пермь	7,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5
или хлеб витаминизированный			20												
ИТОГО:				76	77	299	2186		59	1,1	701	912	1008	252	15
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трех разовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14

или окорочок куриный	165	157													
масса запеченной птицы (порционные кусочки)		110													
крупя рисовая	55	55													
морковь до 01.01.-20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
лук репчатый	18	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6													
масло растительное	10	10													
Чай с молоком сгущенным			200	0,9	1,5	10,3	58	№495-2013, Пермь	0,2	0,0	23,7	52,0	35,2	4,7	0,06
чай-заварка	1,8	1,8													
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
ИТОГО:				75	77	298	2177		57	1,2	756	924	1008	252	15
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трех разовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				68	70	291	2067		53	1,1	684	912	912	228	14

01.11.-31.12. -30%	220	154													
01.01-29.02 - 35%	237	154													
01.03 - 40%	257	154													
молоко питьевое	29	29													
масло сливочное	8	8													
Компот из кураги			200	0,7	0,1	26,3	109	№638-2004	1,3	0,0	0,0	16,9	14,9	11,2	0,1
курага	25	25													
сахар	10	10													
Хлеб пшеничный	80	80	80	1,8	1,2	29,2	134		0,0	0,2	0,0	26,4	97,6	26,4	2,0
или хлеб витаминизированный			80												
Хлеб ржаной	60	60	60	2,8	0,6	26,2	122		0,0	0,0	0,0	10,8	52,2	24,0	1,7
УЖИН			615	16,1	17,3	88,2	572,8		26,9	0,1	208,0	121,3	91,7	59,5	4,5
Салат из свежих помидоров			100	0,3	5,0	4,1	63	№22-2013, Пермь	25,0	0,0	0,0	14,0	8,5	19,4	0,3
помидоры свежие парниковые	99	97													
или помидоры свежие грунтовые	114	97													
масло растительное	5	5													
ИЛИ															

Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,1	12,0	51	№518-2013, Пермь	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте			10	0,2	0,3	4,3	21		0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5
или хлеб витаминизированный			20												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81		0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	16,0	1,1
ИТОГО:				76	75	307	2208		59	1,2	756	912	1008	251	15
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:				90	92	383	2720		70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трех разовом питании завтрак, обед, ужин (80%):				72	74	306	2176		56	1,1	720	960	960	240	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):				68	70	291	2067		53	1,1	684	912	912	228	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):				76	77	322	2285		59	1,2	756	1008	1008	252	15

12 день

Прием пищи, наименование блюда, номер рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	А, мкг рет.экв.	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК			750	17,9	25,7	99,3	700,6		6,4	0,4	373,0	521,3	401,7	54,6	2,6
<i>Для бутерброда:</i>															
Масло сливочное (порциями)	15	15	15	0,2	11,0	0,2	101	№96-2004	0,0	0,0	60,0	3,6	4,5	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	40	40	40	1,0	0,6	14,6	68		0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,0

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
мука пшеничная	2	2													
сахар	0,4	0,4													
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	10,4	42	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
чай-заварка	1,8	1,8													
сахар	10	10													
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,5	0,3	7,3	34		0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,5
или хлеб витаминизированный			20												
ИТОГО:			77	77	293	2173			59	1,2	747	1000	934	228	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА день при пищевой ценности 2720 (100%)*:			90	92	383	2720			70	1,4	900	1200	1200	300	18
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ при трех разовом питании завтрак, обед, ужин (80%):			72	74	306	2176			56	1,1	720	960	960	240	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%):			68	70	291	2067			53	1,1	684	912	912	228	14
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%):			76	77	322	2285			59	1,2	756	1008	1008	252	15
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ:			76	76	302	2193			59	1,2	745	956	994	244	15

