



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																
<b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	11**	Сыр порционных	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТК№99	Омлет из сметаны 160:10	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
			<i>весов (порция - не менее 550г)</i>	<i>560</i>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,00</b>	<b>16,82</b>	<b>138,08</b>	<b>790,80</b>	<b>39,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>306,36</b>	<b>212,15</b>	<b>123,72</b>	<b>2,83</b>	
<b>Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
	34**	Оррры свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТК№62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в проклященной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			<i>весов (порция - не менее 300г)</i>	<i>1025</i>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>32,60</b>	<b>30,72</b>	<b>123,75</b>	<b>860,26</b>	<b>159,55</b>	<b>0,40</b>	<b>0,35</b>	<b>36,81</b>	<b>173,14</b>	<b>161,46</b>	<b>416,77</b>	<b>8,99</b>	
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
	143**	Йогр отпарное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Булочка с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблока свежие	119	0,48	0,48	11,66	55,93	0,00	0,04	0,02	11,90	19,04	10,71	13,09	2,62	
			<i>весов (порция - не менее 350г)</i>	<i>439</i>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>10,23</b>	<b>18,19</b>	<b>57,78</b>	<b>427,99</b>	<b>271,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>91,90</b>	<b>67,50</b>	<b>26,44</b>	<b>134,49</b>	<b>4,80</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																
		<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
		Салат из свежих отварной	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	
		Филе птицы тушеное в соусе 50:50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
		Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
		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	
		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
		<i>всего (порция) - не менее 530г/</i>														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>730</b>	<b>27,91</b>	<b>15,48</b>	<b>130,71</b>	<b>718,94</b>	<b>39,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>17,41</b>	<b>95,61</b>	<b>125,40</b>	<b>317,59</b>	<b>6,03</b>	
		<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
		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	
		Суп картофельный с горохом и крупней	275	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
		Г.уаш из говядины 50:50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
		Макаронные отварные с мясом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
		Хлеб пшеничный	45	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
		Компот на 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	
		Молоко 0,2-3,2% (в низинно-валяной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		<i>всего(порция) - не менее 800г/</i>														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>1130</b>	<b>47,28</b>	<b>40,21</b>	<b>139,83</b>	<b>1191,21</b>	<b>143,60</b>	<b>0,44</b>	<b>14,34</b>	<b>17,83</b>	<b>397,42</b>	<b>141,70</b>	<b>444,52</b>	<b>9,69</b>	
		<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
		ТТК№101	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
		Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39	
		<i>всего(порция) - не менее 350г/</i>														
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>380</b>	<b>13,44</b>	<b>10,66</b>	<b>48,93</b>	<b>355,10</b>	<b>72,90</b>	<b>1,65</b>	<b>0,44</b>	<b>79,11</b>	<b>212,14</b>	<b>25,90</b>	<b>120,90</b>	<b>2,32</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**		Осрды свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
ТТК №72		Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,30	103,91	1,21
П1		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	45,21	1,13
П1		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
262**		Чай с лимонком	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
			<i>весы (порция --- не менее 50г);</i>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>630</b>	<b>21,12</b>	<b>21,24</b>	<b>93,88</b>	<b>664,20</b>	<b>62,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>29,50</b>	<b>120,55</b>	<b>93,80</b>	<b>371,28</b>	<b>4,35</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления 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	61,35	0,70
108*		Суп картофельный с колбаской и крупяной	275	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	23,35	72,23	1,18
ТТК№75		Чайкоблин 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
303*		Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
П1		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	45,21	1,13
П1		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТК№74		Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
231**		Блинны	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66
			<i>весы (порция --- не менее 800г);</i>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1035</b>	<b>30,60</b>	<b>24,80</b>	<b>141,79</b>	<b>927,19</b>	<b>75,61</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>52,54</b>	<b>150,22</b>	<b>170,99</b>	<b>439,77</b>	<b>6,65</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
П1		Запечь «колбаски мясо»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
П1		Яблоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,40	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
231**		Гречишь сыванке	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	13,60	20,80	2,99
			<i>весы (порция --- не менее 350г);</i>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>360</b>	<b>8,02</b>	<b>15,79</b>	<b>40,79</b>	<b>340,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>8,50</b>	<b>264,70</b>	<b>22,60</b>	<b>38,80</b>	<b>3,99</b>

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рт экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

Итого за день: 1 // День: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
ГП	Нарза кабанковая	100	1,20
ТТКСб67	Котлеты Южные	100	12,70
207**	Макаронные изделия с мясом	180	6,62
ГП	Хлеб дражно-пшеничный	30	2,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07
ТТКСб50	Чай с шиповником	180	0,72
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
		830	
		32,71	39,14
		114,92	923,74
		152,97	4,33
		14,29	82,17
		334,31	90,99
		318,07	8,70

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
54**	Помидоры свежие	100	1,1
62**	Борщ с капустой, картофелем и крупами	275	9,46
ТТКСб75	Плов из говядины 85/165	250	27,92
ГП	Хлеб дражно-пшеничный	30	2,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07
ТТК Мел 95	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27
231**	Груши свежие	100	0,40
		975	44,62
		36,89	137,16
		992,97	336,97
		4,30	4,35
		59,12	137,53
		139,86	454,80

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ТТКСб99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50
386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%	200	5,80
		400	
		22,30	13,30
		99,30	597,60
		40,00	4,30
		4,55	1,58
		397,72	229,60
		227,92	2,29

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Принятая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг/сут													
				белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо									
<b>ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>																								
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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									
	144**	Омлет картофельный	200	20.19	30.48	3.68	368.00	457.63	0.11	0.69	0.32	149.73	25.20	332.08	3.71									
	111	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	171.61	0.04	0.26	0.12	56.15	9.45	124.53	1.39									
	111	Балон пшеничный	20	2.20	0.87	17.40	78.60	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	3.90	0.00	0.36									
	111	Пряники	34	2.05	3.40	25.16	139.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
	264**	Крефельный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	45.00	18.00	0.04	0.14	1.17	113.20	12.60	81.00	0.13									
231**	Яблоко свежее	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										
<i>всего(порция - в течение 350г):</i>			<i>654</i>																					
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>32,17</b>	<b>40,52</b>	<b>85,97</b>	<b>781,34</b>	<b>661,24</b>	<b>0,31</b>	<b>1,15</b>	<b>21,31</b>	<b>364,70</b>	<b>80,33</b>	<b>609,94</b>	<b>8,48</b>									
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Омлетин свежее	100	0.70	0.10	1.90	12.00	11.70	0.04	0.02	4.90	17.00	14.00	30.09	0.50									
	72**	Рисосольник ленинградский с крутой	275	9.68	7.25	11.80	102.70	130.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93									
	ТТК№69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	230	17.57	42.14	38.52	547.00	0.00	0.29	0.31	36.30	37.75	72.11	338.11	5.30									
	111	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13									
	111	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44									
	111	Сок яблочный 0.2 в промышленной упаковке	200	1.00	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40									
231**	Апельсин свежее	100	0.90	0.20	8.10	47.00	0.00	0.04	0.03	60.00	40.00	13.00	23.00	0.39										
111	Вафли «золотые моря»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00										
<i>всего(порция - в течение 300г):</i>			<i>1010</i>																					
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>36,07</b>	<b>54,91</b>	<b>126,42</b>	<b>996,80</b>	<b>141,70</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>113,33</b>	<b>159,42</b>	<b>151,01</b>	<b>553,05</b>	<b>10,00</b>									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№81	Булочка с сыром 60/10/30	100	1.60	16.60	30.46	314.00	118.00	0.08	0.14	0.22	278.40	18.90	192.00	0.98									
	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									
	111	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.09	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00									
	<i>всего (порция - в течение 350г):</i>			<i>500</i>																				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>17,73</b>	<b>23,02</b>	<b>55,06</b>	<b>496,00</b>	<b>118,00</b>	<b>0,08</b>	<b>14,14</b>	<b>5,05</b>	<b>532,60</b>	<b>28,30</b>	<b>214,40</b>	<b>2,34</b>									



Прием пищи	№ рецептуры <sup>А</sup>	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

**ПОНЕДЕЛЬНИК: 2 // ДЕНЬ: 6**

**Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)**

143***	Рйдо овларное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
182	Каша вязкая молочная Рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
ПП	Батон пшеничный	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72
262***	Чай с лимонком	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
ПП	Вафли «Колодець мей»	30	1.50	9.00	18.00	159.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>весов (порции - не менее 500г):</i>		<b>550</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>16.28</b>	<b>20.32</b>	<b>121.04</b>	<b>712.72</b>	<b>126.25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>2.83</b>	<b>67.29</b>	<b>50.85</b>	<b>193.03</b>	<b>3.69</b>

**Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)**

ПП	Яйца варенные	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
62**	Борщ с капустой, картофелем и курятиной	275	9.16	7.08	10.70	152.20	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.60	1.23
ТТКС67	Котлеты Южные	100	12.70	21.70	13.96	298.00	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60
207**	Макаронны отварные с маслом	180	6.62	5.42	31.73	201.60	22.08	0.07	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1.00	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40
<i>весов (порции - не менее 800г):</i>		<b>925</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>36.45</b>	<b>39.64</b>	<b>121.19</b>	<b>937.91</b>	<b>233.02</b>	<b>0.38</b>	<b>0.30</b>	<b>22.85</b>	<b>147.04</b>	<b>115.12</b>	<b>365.67</b>	<b>9.83</b>

**ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)**

ТТКС6101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12.20	16.20	28.39	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
261**	Чай с сахаром	200	0.07	0.20	10.01	40.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.94	1.40	2.80	0.23
231**	Апельсиновый сок	130	1.17	0.26	10.53	61.10	0.00	0.05	0.04	78.00	52.00	16.90	29.90	0.39
<i>весов (порции - не менее 330г):</i>		<b>380</b>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>13.44</b>	<b>16.66</b>	<b>48.93</b>	<b>355.10</b>	<b>72.90</b>	<b>1.65</b>	<b>0.44</b>	<b>79.11</b>	<b>212.14</b>	<b>25.90</b>	<b>120.90</b>	<b>2.32</b>

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>ПЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	1.33	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9			
ТТКЖ83	Гуляш из говядины 50/50	100	15.15	15.68	2.57	291.00	0.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30			
302*	Каша рисовая/пшеница гречневая	180	10.30	7.30	46.36	292.50	0.00	0.24	0.13	0.00	17.78	162.90	244.68	5.47			
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44			
ПП	Сок в асептической упаковке	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			
<i>всего (порция не менее 550г)</i>			<b>630</b>														
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>32,92</b>	<b>23,90</b>	<b>107,83</b>	<b>809,90</b>	<b>133,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>22,88</b>	<b>79,81</b>	<b>230,72</b>	<b>512,91</b>	<b>11,50</b>			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	12.00	1.70	0.04	0.02	4.90	17.00	14.00	30.00	0.50			
72**	Расолы/ленинградский с горчицей	275	9.68	7.25	11.80	102.70	1.30.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93			
ТТКЖ72	Рыбные палочки	100	11.16	14.65	16.67	266.00	2.2.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71			
210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21			
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13			
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44			
ТТКЖ74	Компот из яблоков	180	0.27	0.09	22.30	98.50	2.75	0.01	0.01	21.60	8.60	7.70	7.30	0.32			
231**	Бананы	110	1.65	0.55	23.10	105.60	0.00	0.04	0.06	11.00	8.80	46.20	30.80	0.66			
<i>всего (порция не менее 800г)</i>			<b>1015</b>														
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>32,60</b>	<b>29,12</b>	<b>137,40</b>	<b>915,20</b>	<b>195,31</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>67,72</b>	<b>154,32</b>	<b>171,72</b>	<b>462,15</b>	<b>5,89</b>			
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ПП	Чечевиче «Алтышка»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.02			
ПП	Колобок 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	0.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00			
231**	Яблока свежие	130	0.52	0.52	12.74	61.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
<i>всего (порция не менее 330г)</i>			<b>336</b>														
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>8,52</b>	<b>11,42</b>	<b>39,14</b>	<b>301,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>2,00</b>	<b>240,00</b>	<b>7,00</b>	<b>18,00</b>	<b>2,02</b>			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	ТТК №60	Земляника из творога со сметаной 180/20	200	23,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТТ	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	14,00	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	266**	Копано с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
ИТОГО ЗАВТРАК			558	36,74	33,80	83,23	761,80	161,54	0,21	0,70	2,64	591,43	89,42	639,99	3,27

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	108*	Суп картофельный с картофелем и грибами	275	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	318*	Филе трески тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис отваренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТТ	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	23,52	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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	
ИТОГО ОБЕД			927	30,20	20,19	144,40	875,59	59,80	0,17	0,25	26,29	161,14	117,02	370,61	5,53

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТ	Запеканка «золотые меды»	30	1,50	9,00	18,80	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТ	Соус яблочный 0,2 в промывочной упаковке	200	1,00	0,00	20,80	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Груши свежие	130	0,52	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,35	21,09	13,32	17,76	2,55
ИТОГО ПОЛДНИК			360	3,02	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,35	35,09	21,32	31,76	3,95

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								
				белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>ПНЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-213	Кухаруза 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№82	Плов из курятины/80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,05	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	111	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
	весов (порция - не менее 550г/л)			590				694,42	99,38	0,21	0,30	81,45	82,62	100,20	321,87	7,74
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>				<b>28,60</b>	<b>15,22</b>	<b>101,37</b>	<b>694,42</b>	<b>99,38</b>	<b>0,21</b>	<b>0,30</b>	<b>81,45</b>	<b>82,62</b>	<b>100,20</b>	<b>321,87</b>	<b>7,74</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	1,33	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	66**	Пш на свежей капусте с картофелем (с грибами)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
	187**	Терфези мясные (говядина) 65/53	180	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	302**	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	17,78	17,78	162,90	244,68	5,47	
	111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	111	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	8,00	26,00	0,44	
	111	Сок яблочный 0,2 в промывленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
	весов (порция - не менее 500г/л)			1025				806,69	286,25	0,30	0,40	100,38	194,21	262,41	531,38	11,80
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>				<b>28,92</b>	<b>22,14</b>	<b>132,32</b>	<b>806,69</b>	<b>286,25</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>100,38</b>	<b>194,21</b>	<b>262,41</b>	<b>531,38</b>	<b>11,80</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	ТТК№81	Булгур/орз с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	231**	Яблоги свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	весов (порция - не менее 350г/л)			470				512,70	228,00	0,11	0,48	1,55	333,73	39,30	361,80	2,39
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>				<b>20,56</b>	<b>22,47</b>	<b>51,30</b>	<b>512,70</b>	<b>228,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>	<b>1,55</b>	<b>333,73</b>	<b>39,30</b>	<b>361,80</b>	<b>2,39</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Орочки свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
	ТТКЖ67	Котлеты Ожяние	100	12,70	21,70	13,96	208,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
	207**	Макаронные отпарные с мясом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33		
	Т11	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	Т11	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21		
	Т11	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	<i>всего (порция - не менее 350г)</i>			<b>830</b>													
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>31,55</b>	<b>34,52</b>	<b>103,10</b>	<b>834,20</b>	<b>76,45</b>	<b>0,34</b>	<b>14,21</b>	<b>7,57</b>	<b>310,17</b>	<b>88,23</b>	<b>310,09</b>	<b>8,21</b>		
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из спелых с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28		
78**		Суп картофельный с фасолью и курицей	275	11,06	7,40	16,15	196,20	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
ТТКЖ48		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	73,00	0,25		
Т11		Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
Т11		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
236**		Компот из свежих плодов (яблочный)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85		
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90		
<i>всего (порция - не менее 400г)</i>			<b>950</b>	<b>52,81</b>	<b>40,24</b>	<b>150,61</b>	<b>1165,27</b>	<b>317,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>18,70</b>	<b>352,21</b>	<b>118,25</b>	<b>329,75</b>	<b>6,90</b>		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТКЖ99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39		
	<i>всего (порция - не менее 350г)</i>			<b>530</b>													
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>21,75</b>	<b>12,00</b>	<b>119,41</b>	<b>676,70</b>	<b>24,40</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>79,76</b>	<b>361,94</b>	<b>239,84</b>	<b>202,38</b>	<b>2,96</b>			

ПЕРЕДЕЛ: 2 // ДЕНЬ: 10

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
54**	Повидары свежие	100	1.1
318*	Фрикадельки говяжьи в соусе 50/50	100	14.29
210**	Пюре картофельное	180	3.67
ПТ	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1.60
ПТ	Хлеб пшеничный	24	1.84
262**	Чай с лимоном	180	0.12
всего (порция - не менее 350г)		604	22.62
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>11.03</b>
			<b>68.19</b>
			<b>148.60</b>
			<b>178.23</b>
			<b>0.36</b>
			<b>0.25</b>
			<b>53.92</b>
			<b>119.19</b>
			<b>92.99</b>
			<b>304.26</b>
			<b>4.21</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
306*	Горошек консервированный	100	2.88
ТТК №62	Суп-щишки с курицей 50/50	275	5.52
ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15.15
305*	Рис отваренный	180	4.37
ПТ	Хлеб ржаного-пшеничный	30	2.40
ПТ	Хлеб пшеничный	31	2.38
ПТ	Сок яблочный 0.2 в промышленной упаковке	200	1.00
ПТ	Печенье «Алтышка»	26	2.00
всего (порция - не менее 800г)		942	35.70
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>37.32</b>
			<b>134.19</b>
			<b>1 065.10</b>
			<b>135.37</b>
			<b>0.27</b>
			<b>0.29</b>
			<b>19.30</b>
			<b>114.03</b>
			<b>107.45</b>
			<b>421.14</b>
			<b>8.15</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ТТК№101	Творожный бутерброд с сыром и помидорами	50	13.20
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3.16
231**	Фрукты свежие	140	0.56
всего (порция - не менее 350г)		390	15.92
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>13.27</b>
			<b>57.72</b>
			<b>365.10</b>
			<b>92.90</b>
			<b>1.67</b>
			<b>0.59</b>
			<b>8.88</b>
			<b>299.68</b>
			<b>37.20</b>
			<b>199.00</b>
			<b>4.83</b>

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпИИИ 2.3.2.4.3590-20</i>											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (задание) — 25% от суммарной потребности СпИИИ 2.3.2.4.3590-20</i>											
22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
<i>Нижая планка (25% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 дней</i>											
28,20	24,60	105,28	743,99	147,44	0,29	2,71	27,79	218,39	124,02	374,38	6,75

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпИИИ 2.3.2.4.3590-20</i>											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (задание) — 35% от суммарной потребности СпИИИ 2.3.2.4.3590-20</i>											
31,50	32,20	134,05	932,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
<i>Нижая планка (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 12 дней</i>											
36,96	33,75	134,30	969,63	189,09	0,39	2,68	47,51	214,99	148,35	432,26	8,35

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпИИИ 2.3.2.4.3590-20</i>											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (задание) — 15% от суммарной потребности СпИИИ 2.3.2.4.3590-20</i>											
13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
<i>Нижая планка (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 12 дней</i>											
13,83	15,18	61,97	436,19	90,48	0,52	3,87	31,87	265,43	62,67	157,43	3,29