

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			40	4,80	4,00	0,30		56,60	54-60-2022		
			150	4,34	7,99	23,91		185,71	175-2017		
			200	3,16	2,68	15,95		100,60	379-2017		
			30	2,10	0,60	15,00		71,70	Пром.		
			20	1,20	0,20	9,00		42,00	Пром.		
			100	0,90	0,20	8,10		43,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:						499,61		
					540	16,50		15,67	72,26		

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			60	0,62	3,63	1,28		40,86	18-2017		
			150	11,00	12,68	34,90		261,60	ТК №3/14		
			200	0,20	0,00	6,50		26,80	54-2ГН-2022		
			30	2,10	0,60	15,00		71,70	Пром.		
			20	1,20	0,20	9,00		42,00	Пром.		
			100	0,40	0,40	9,80		47,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:						489,96		
					560	15,52		17,51	76,48		

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,16	15,30	39,18	394,65	ТК № 3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		500	16,44	20,63	71,18	595,25	-

Неделя: 1
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-10-2022
	Сок фруктовый (вишневый) ³	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		560	19,44	19,60	63,70	508,90

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			0,58	0,12	1,75					
			11,25	12,77	14,19					
			150	3,67	3,19			15,82	306,00	54-23-2022 ТК № 3/8
			180	2,10	0,60			15,00	106,74	382-2017
			30	1,20	0,20			9,00	71,70	Пром.
			20	0,40	0,40			9,80	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:	550	19,21	17,27	65,56	583,36	Пром.				
Всего за 5 дней питания:		2710	87,11	90,67	349,18	2677,08	-			
Средние показатели за 5 дней питания:		542	17,42	18,13	69,84	535,42	-			

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8				
			4,80	4,00	0,30						
			4,29	7,75	30,66			56,60	54-66-2022		
			200	3,16	2,68			15,95	210,00	174-2017	
			30	2,10	0,60			15,00	100,60	379-2017	
			30	1,20	0,60			15,00	71,70	Пром.	
			20	0,90	0,20			9,00	42,00	Пром.	
			100	0,90	0,20			8,10	43,00	Пром.	
			Итого за рацион питания:	540	16,45			15,43	79,01	523,90	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
			11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
			1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
Итого за рацион питания:	Итого за рацион питания:	500	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			17,01	18,62	77,62	538,37	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
			10,13	7,80	28,00	325,50	ТК № 3/9
			4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
			2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
Итого за рацион питания:	Итого за рацион питания:	500	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
			20,19	16,77	70,38	616,80	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			0,88	0,13	2,88		
			13,20	15,90	11,25		
			0,30	0,00	6,70		
			2,10	0,60	15,00		
			1,20	0,20	9,00		
0,85	1,95	23,30					
Итого за рацион питания:		500	18,53	18,78	68,13	561,10	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8					
			0,54	4,92	2,88							
			11,48	11,03	28,95							
			0,18	0,00	5,85							
			2,10	0,60	15,00							
			1,20	0,20	9,00							
			0,80	0,20	7,50							
			16,30	16,95	69,18							
			Итого за рацион питания:		540			16,30	16,95	69,18	550,75	-
			Всего за 5 дней питания:		2580			88,47	86,54	364,31	2790,92	-
Средние показатели за 5 дней питания:		516	17,69	17,31	72,86	558,18	-					
Всего за цикл питания (10 дней):		5290	175,58	177,21	713,49	5468,00	-					
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		529	17,56	17,72	71,35	546,80	-					

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
		Огурец в нарезке ⁴	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2а-2022	
		Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
		Натесы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
		Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
		Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		Итого за рацион питания:		860	23,79	23,58	115,32	782,55

Неделя: 1

День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
		Помидор в нарезке ⁴	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3а-2022	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
		Колбаса "Дружба" (рыба, теля) ⁹	90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16
		Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
		Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		Итого за рацион питания:		800	28,29	26,38	103,77	803,92

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
	Салат из свежих помидоров ¹	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017	
	Борщи с картофелем и капустой	200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004	
	Птица, тушенная в сметанном соусе (50/50)	100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-Г-2023	
	Сок натуральный (яблочный) ²	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		790	27,36	24,18	103,17	769,96	
	Неделя:	1						
День:	4							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	43-2017
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Биточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11Г-2022
	Компот из кураги ²	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2ХП-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ³	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		765	28,28	27,17	120,43	845,15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Расходныйк "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	740	25,25	24,57	100,38	804,89	-
	Всего за 5 дней питания:	3955	132,97	125,88	543,08	4006,47	-
Средние показатели за 5 дней питания:	791	26,59	25,18	108,62	801,29	-	

Неделя: 2
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров ⁴	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2дм-2022
	Ряблето с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № О/10
	Напиток "Ассортм"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	795	28,29	23,09	113,09	759,51	-

Неделя: 2
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			Салат из квашеной капусты ¹	80	1,37			4,00	6,78	68,56	47-2017
			Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12			3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
			Выпечка "Зарика" (тмиа, рыба) ²	90	8,46			9,00	17,84	200,06	ТК № З/10
			Картофельное пюре	160	3,41			5,55	21,12	148,69	54-11-2022
			Компот из кураги ³	200	1,00			0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80			0,20	7,50	38,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	890	22,16			23,29	110,74	754,21	

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			Огурец в нарезке ⁴	60	0,50			0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
			Суп гороховый	200	4,24			4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
			Гуляш (говядина) (50/50)	100	13,36			14,08	3,27	164,00	246-2017
			Рис припущенный	150	3,50			4,80	35,00	196,90	54-7г-2022
			Компот из яблок и вишни	180	0,18			0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
			Хлеб пшеничный	40	2,80			0,80	20,00	95,60	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20			0,20	9,00	42,00	Пром.
			Кондитерские изделия (пирожки) ⁵	25	0,55			0,41	6,82	130,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	775	26,33			24,50	100,69	797,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	2	3	4	5	6	7	8			
			0,78	1,95	3,88			36,24	45-2017	
			7,64	5,50	16,70			148,80	137-2004	
			225							
			90	10,30	12,87			3,75	213,73	ТК № 0/6
			150	3,05	4,94			24,15	181,50	634-2022
			180	0,90	0,00			22,86	95,40	Пром.
			40	2,80	0,80			20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.
			100	0,40	0,30			10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		865	27,07	26,56	110,64	860,27				

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	2	3	4	5	6	7	8			
			1,20	0,20	6,10			31,30	54-213-2022	
			2,40	6,60	16,08			108,00	ТК №0/15	
			200	2,40	6,80			28,64	210,45	ТК № 0/1
			90	4,92	6,80			28,64	210,45	ТК № 0/1
			150	10,15	11,94			25,58	250,80	204-2017
			180	0,22	0,05			16,34	67,91	ТК № 0/8
			40	2,80	0,80			20,00	95,60	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.
			740	22,89	26,59			121,74	806,06	
Итого за рацион питания:		740	22,89	26,59	121,74	806,06				

сето за 5 дней питания: 4065

решние показатели за 5 дней питания: 813

сето за цикл питания (10 дней): 8020

решние показатели за цикл питания (10 дней): 802

126,75

25,35

259,72

25,97

124,03

24,81

249,91

24,99

556,89

111,38

1099,97

110,00

3972,10

794,42

7978,57

797,86

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Подлик	Булочка "Домашняя"	60	3,77	7,51	18,07	167,40	ТК№ П/6
	Кисломолоочный продукт (йогурт)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,29	12,31	38,27	318,98	-

Неделя: 1
День: 2

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Подлик	Булочка вапильная	60	4,60	5,05	28,70	177,00	ТК№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	360	8,66	7,93	52,75	320,60	-

Неделя: 1
День: 3

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Подлик	Пирожок печеный с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) ²	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	9,21	8,62	50,64	321,74	-

Неделя: 1
День: 4

Прём пиши	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Подлик	Котлета курдюная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	204,53	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-Апн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	375	9,24	9,31	43,38	302,43	-

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Подлив	2	3	4	5	6	7	8	
			4,90	3,63	23,46			
			180	4,56	7,56			ТК № П/8
			100	0,90	0,20			Пром.
Итого за рацион питания:		340	11,08	8,39	39,12	291,88	-	

Итого за 5 дней питания: 1770 48,48 46,56 224,16 1555,63

Средние показатели за 5 дней питания: 354 9,70 9,31 44,83 311,13

Итого за 5 дней питания: 1770 48,48 46,56 224,16 1555,63

Средние показатели за 5 дней питания: 354 9,70 9,31 44,83 311,13

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Подлив	2	3	4	5	6	7	8	
			4,60	5,05	28,70			
			180	4,50	7,20			ТК № П/7
			100	0,40	0,30			Пром.
Итого за рацион питания:		340	10,22	9,85	46,20	314,00	-	

Итого за 5 дней питания: 1770 48,48 46,56 224,16 1555,63

Средние показатели за 5 дней питания: 354 9,70 9,31 44,83 311,13

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Подлив	2	3	4	5	6	7	8	
			7,24	7,81	24,88			
			200	0,30	6,70			ТК № П/5
			30	2,50	17,28			54-3п-2022
Итого за рацион питания:		305	10,04	11,81	48,86	362,43	-	

Итого за 5 дней питания: 1770 48,48 46,56 224,16 1555,63

Средние показатели за 5 дней питания: 354 9,70 9,31 44,83 311,13

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Подлив	2	3	4	5	6	7	8		
			4,64	5,03	27,52				
			180	2,84	2,41			14,36	406-2017
			100	0,90	0,20			8,10	379-2017
Итого за рацион питания:		355	8,38	7,64	49,98	367,54	Пром.		

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы							
Плодовые	2	3	4	5	6	7	8					
			Рисотный с мясом (говядина)	9,43	8,04	22,48		266,64	ТК№ П/9			
			Чай с молоком	1,44	0,99	7,83		45,81	54-ПН-2022			
			Фрукты свежие (сладк) ¹	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.				
			Итого за рацион питания:				355	11,77	9,43	37,61	353,45	-

Норма: 2

Днев: 3

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы							
Плодовые	2	3	4	5	6	7	8					
			Булочка "Розинка"	3,77	7,51	18,07		167,40	ТК№ П/6			
			Кашемишковый продукт (Богур) ¹	6,12	4,50	9,90		104,58	Пром.			
			Фрукты свежие (кисло) ²	0,60	0,40	9,80	47,00	Пром.				
			Итого за рацион питания:				348	10,29	12,41	37,77	318,98	-

Всего за 5 дней питания:

Среднее потребление за 5 дней питания:

Всего за весь период (18 дней):

Среднее потребление за весь период (18 дней):

1695	50,70	51,14	220,42	1656,40	-
339	10,14	10,23	44,08	331,28	-
3465	99,18	97,70	444,58	3212,02	-
346,5	9,92	9,77	44,46	321,20	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ПОДУСКАТЕЛИ):

1. замена на сыр (жирность 45 %, малосоленый) другие жирнокислотные соевые продукты нормы закладки и энергетической ценности
2. при использовании блюда из другой крупы с соевыми продуктами нормы закладки и энергетической ценности
3. норма белка фруктов и овощей/зелени с эквивалентом, с соевыми продуктами нормы закладки и энергетической ценности
4. норма других овощей (замороженные или свежие) в соответствии с эквивалентом нормы закладки и энергетической ценности
5. при использовании блюда из другой крупы с соевыми продуктами нормы закладки и энергетической ценности
6. норма соевых продуктов/зелени в соответствии с эквивалентом нормы закладки и энергетической ценности
7. норма закладки и энергетической ценности
8. при использовании блюда из другой крупы, с соевыми продуктами нормы закладки и энергетической ценности