Возраст: 12 лет и старше Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | G# | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|------------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-ческая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |

2 день

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-ческая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | Сборник рецептур |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пищевые вещества | | | | | | 20 | G. | | | |
|--------------------------------|--------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|------------------|---------------------|
| | порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-ческая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |

Возраст: 12 лет и старше Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-ческая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | Сборник рецептур |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | G. | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-----|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-ческая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | Сборник рецептур |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|------------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-ческая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |