

примерное меню на витаминизацию

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая какая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Прием пищи							
Наименование блюда							
Вес блюда							
Пищевые вещества							
Белки Жиры Углевод							
Энергетическая ценность							
№ рецептуры							
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Фрукт	70	0	0	16,5	70	338
Обед	Фрукт	70	0	0	16,5	70	338
Прием пищи							
Наименование блюда							
Вес блюда							
Пищевые вещества							
Белки Жиры Углевод							
Энергетическая ценность							
№ рецептуры							
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Фрукт	100	0	0	6,43	37,15	338
Обед	Фрукт	100	0	0	6,43	37,15	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Фрукт	70	0	0	4,5	26	338
Обед	Фрукт	70	0	0	4,5	26	338
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Обед	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	п.п.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Фрукт	100	0	0	6,43	37,15	338
Обед	Фрукт	100	0	0	6,43	37,15	338