

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак:								
обед:								
полдник:								
ужин:								
Итого за первый день:								
День 2								
завтрак:								
обед:								
полдник:								
ужин:								
Итого за второй день:								
и далее по дням								
Итого за весь период								
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								