

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР МД(детский са1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

(дата)

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 1											
10	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным,сахаром	150	5,16	4,17	36,65	203,50	0,075	0,045	0	0,975
5	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	160	0,53	0,09	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	7,67	7,99	56,48	329,15	0,107	0,087	2,224	3,31
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006	0,009	2,49	0,348
22	ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	3,65	5,04	8,35	94,23	0,054	0,054	30,006	0,702
31	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	160	9,86	9,74	16,48	193,18	0,144	0,144	20,016	2,08
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржаной - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	13,9	16,3	38,95	356,7	0,204	0,207	52,512	3,17
47	ПОЛДНИК	Виточки манные со сгущенным молоком	100	5,55	5,43	23,64	164,56	0,04	0,06	0,28	0,35
1	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	9,17	9,41	37,4	269,26	0,088	0,236	1,848	0,494
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1325	31,04	33,7	144,81	1002,73	0,414	0,545	131,584	8,879

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 2											
13	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4,95	5,51	16,74	137,23	0,105	0,21	1,71	0,45
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144
58	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	11,57	13,41	60,26	408,73	0,185	0,406	3,278	1,434
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192
23	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,31	5,98	6,57	113,27	0,072	0,054	7,848	1,692

39	ОБЕД	Котлета мясная	60	9,68	8,38	6,14	136,60	0,054	0,096	0,666	1,476
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
32	ОБЕД	Пюре гороховое	120	11,99	3,31	28,90	193,34	0,468	0,096	0	3,972
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	25,69	19,49	57,68	524,5	0,611	0,266	20,246	7,432
45	ПОЛДНИК	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	72,50	0,175	0,036	0	1,489
46	ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,85	4,00	3,46	53,55	0,009	0,023	3,15	0,315
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,53	0,00	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	5,88	5,24	24,3	169,34	0,184	0,091	5,374	3,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1405	43,14	38,14	161,14	1178,17	0,98	0,763	28,898	12,696

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 3											
16	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	6,33	6,81	23,73	182,17	0,18	0,15	1,05	1,245
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034	0,027	0,041	0,398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			344	13,43	13,14	50,11	373,53	0,262	0,353	2,547	2,155
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,88	1,52	2,19	23,94	0,006	0,009	2,49	0,348
24	ОБЕД	Рапсовое масло ленинградский	180	3,58	5,63	13,30	118,85	0,09	0,054	12,762	0,936
34	ОБЕД	Рагу овощное	160	12,13	17,54	13,30	260,72	0,128	0,16	50,256	1,92
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	80	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,1	24,69	40,72	448,86	0,224	0,223	65,508	3,244
48	ПОЛДНИК	Крупеник	100	11,44	7,69	20,27	194,96	0,13	0,25	0,51	2,02
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0	0	0,015	0,21
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	12,6	9,01	58,69	363,82	0,13	0,25	0,765	2,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1354	42,13	46,84	149,52	1186,21	0,616	0,826	68,82	7,629

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 4											
15	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,96	2,83	17,40	111,58	0,075	0,12	0,99	0,405
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
59	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	8,74	7,99	60,14	348,08	0,123	0,296	2,686	0,917
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0	0	10	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	95	0	0	10	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192

21	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,22	6,19	35,68	236,18	0,18	0,162	14,652	2,07
40	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	70	10,42	4,12	5,14	100,15	0,098	0,098	1,967	0,679
33	ОБЕД	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168	0,132	26,232	1,2
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	23,51	15,7	78,13	547,72	0,455	0,404	53,954	4,181
49	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	90	7,33	6,87	42,88	261,90	0,153	0,108	0,468	1,233
3	ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	7,55	3,36	13,32	134,40	0,06	0,375	3,615	18,585
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	14,88	10,23	56,2	396,3	0,213	0,483	4,083	19,818
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	48,63	34,42	215,47	1387,1	0,791	1,183	70,723	24,916

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 5											
11	ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,29	5,28	18,63	138,88	0,045	0,135	0,54	0,255
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,89	13,08	45,58	338,7	0,125	0,321	2,108	0,719
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	160	0,53	0,00	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			160	0,53	0	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
46	ОБЕД	Икра кабачковая	45	0,41	2,11	2,66	31,32	0,009	0,009	2,484	0,275
25	ОБЕД	Уха с крупой	180	3,06	6,12	9,77	106,58	0,072	0,054	6,804	0,576
41	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	9,44	8,92	2,18	126,76	0,042	0,084	1,716	1,452
63	ОБЕД	Каша рассыпчатая	120	2,96	2,22	30,98	155,75	0,036	0,024	0	0,432
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	15,85	19,37	57,52	465,76	0,159	0,171	11,004	2,775
66	ПОЛДНИК	Макаронник	120	4,56	3,68	30,82	173,57	0,06	0,048	0	0,864
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	11,22	11,44	72,4	436,87	0,14	0,244	1,456	2,216
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1430	37,49	43,89	182,14	1271,86	0,424	0,768	16,792	7,725

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 6											
18	ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,42	3,90	38,67	200,96	0,165	0,045	0	1,14
4	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0	0	0,015	0,21
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034	0,027	0,041	0,398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			334	6,9	6,39	60,73	324,68	0,199	0,072	0,056	1,748
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006	0,009	2,49	0,348
26	ОБЕД	Суп гороховый	180	7,49	6,28	18,94	162,36	0,252	0,09	11,502	2,088
36	ОБЕД	Макаронник с мясом	160	18,45	18,59	30,91	364,43	0,128	0,16	1,36	2,976

7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	26,33	26,39	63,97	596,08	0,386	0,259	15,352	5,452
50	ПОЛДНИК	Биточки или котлеты пшеничные со гущеным молоком,	100	6,09	4,87	25,29	168,21	0,12	0,05	0,13	0,81
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
58	ПОЛДНИК	Колдистерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	12,75	12,63	66,87	431,51	0,2	0,246	1,586	2,162
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1354	46,28	45,41	203,55	1399,89	0,8	0,592	91,994	11,267

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 7											
17	ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	150	5,61	6,43	19,18	157,29	0,12	0,21	1,485	1,35
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	11,25	14,09	44,19	348,91	0,2	0,396	2,941	2,181
9	ЗАВТРАК 2	(Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0
46	ОБЕД	Икра кабачковая	45	0,41	2,11	2,66	31,32	0,009	0,009	2,484	0,275
28	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	4,66	7,76	17,21	158,98	0,108	0,126	1,296	0,612
37	ОБЕД	Плов из птицы	160	12,40	15,90	24,94	292,69	0,176	0,112	1,92	1,728
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			585	17,48	25,77	56,74	528,34	0,293	0,247	5,7	2,655
51	ПОЛДНИК	Капуста тушеная	120	2,75	4,34	7,70	82,74	0,048	0,06	64,104	0,96
6	ПОЛДНИК	Пшеничника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
59	ПОЛДНИК	(вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	4,17	5,66	53,96	283,12	0,063	0,075	139,344	2,875
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1440	32,9	45,52	173,79	1235,97	0,556	0,718	147,985	7,711

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 8											
19	ЗАВТРАК	Каша пшеница	150	5,46	6,06	20,80	159,98	0,12	0,18	1,47	0,63
3	ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	7,55	3,36	13,32	134,40	0,06	0,375	3,615	18,585
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034	0,027	0,041	0,398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			334	16,45	11,91	48,68	389,24	0,214	0,582	5,126	19,613
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	3,78	3,98	13,39	104,72	0,108	0,072	11,502	1,17
42	ОБЕД	Тефтели мясные	60	9,48	7,72	9,52	143,67	0,054	0,084	1,158	1,494
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06

33	ОБЕД	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168	0,132	26,232	1,2
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	17,32	17,38	61,3	467,64	0,347	0,308	50,624	4,156
52	ПОЛДНИК	Ватрушки	90	12,47	10,51	47,20	336,11	0,252	0,387	0,963	0,927
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	16,13	14,35	59,02	432,61	0,3	0,563	2,419	1,439
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1339	49,9	43,64	169	1289,49	0,861	1,453	58,169	25,208

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
День 9											
12	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,97	134,62	0,06	0,165	1,365	2,04
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	10,21	10,19	38,15	317,92	0,108	0,341	2,933	2,184
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	160	0,53	0,00	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			160	0,53	0	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192
29	ОБЕД	Борщ	180	3,56	5,33	10,31	103,93	0,054	0,054	25,38	0,99
43	ОБЕД	вефстроганов из отварного мяса	70	11,02	11,22	2,79	156,47	0,049	0,105	2,044	1,701
35	ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	5,33	3,19	24,04	145,93	0,18	0,084	0	2,82
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	20,43	21,27	52,13	479,76	0,292	0,255	38,527	5,743
64	ПОЛДНИК	Каша ячневая	120	3,07	3,52	16,24	108,61	0,06	0,084	0,612	0,372
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	6,37	7,44	57,98	323,03	0,107	0,119	75,612	3,117
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1410	37,54	38,9	154,9	1151,24	0,507	0,747	119,296	13,06

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
День 10											
14	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	4,99	6,03	22,35	164,02	0,12	0,195	1,47	0,6
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	96,50	0,048	0,176	1,456	0,512
56	ЗАВТРАК	Булочка с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	10,63	13,69	47,36	355,64	0,2	0,381	2,926	1,431
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60	0,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3
30	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	4,52	4,64	14,53	118,80	0,108	0,108	8,532	0,918
44	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	60	7,49	1,15	5,02	58,94	0,066	0,054	0,438	0,534

38	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	4,79	2,72	29,28	160,62	0,072	0,036	0	0,888
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	17	8,8	61,84	391,57	0,254	0,206	9,599	2,44
33	ПОЛДНИК	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168	0,132	26,232	1,2
54	ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006	0,009	2,49	0,348
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,53	0,00	6,64	30,53	0	0,032	2,224	2,016
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	5,38	6,7	65,43	345,19	0,174	0,173	31,186	3,574
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	33,91	29,39	182,73	1135,4	0,668	0,79	103,711	7,745
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13767	402,96	399,85	1737,05	12238,06	6,617	8,385	837,972	126,836
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1376,7	40,296	39,985	173,705	1223,806	0,6617	0,8385	83,7972	12,6836
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,17	29,41	56,78	12238,06	0,22	0,27	27,39	4,15

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦПР МДлевский са1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

(дата)

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 1											
10	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	180	6,19	5,00	43,97	244,21	0,09	0,054	0	1,17
5	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	8,76	8,82	64,63	373,67	0,122	0,1	2,502	3,757
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015	4,15	0,58
22	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	4,06	5,60	9,28	104,70	0,06	0,06	33,34	0,78
31	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	12,32	12,18	20,60	241,48	0,18	0,18	25,02	2,6
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	17,02	20,32	46,13	433,98	0,25	0,255	62,51	4,002
47	ПОЛДНИК	Виточки манные со сгущенным молоком	120	6,66	6,52	28,37	197,47	0,048	0,072	0,336	0,42
1	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	10,73	11	43,85	315,26	0,102	0,27	2,1	0,582
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1505	36,81	40,14	166,59	1170,53	0,489	0,64	142,112	10,246

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 2											
13	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5,94	6,61	20,09	164,68	0,126	0,252	2,052	0,54
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162
58	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	13,01	15,01	65,33	449,27	0,212	0,47	3,816	1,542
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32
23	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,68	6,64	7,30	125,86	0,08	0,06	8,72	1,88
39	ОБЕД	Котлета мясная	70	11,30	9,78	7,17	159,36	0,063	0,112	0,777	1,722
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
32	ОБЕД	Пюре гороховое	150	14,98	4,14	36,12	241,68	0,585	0,12	0	4,965
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	31,02	23,4	69,38	629,45	0,751	0,32	28,631	8,989
45	ПОЛДНИК	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	72,50	0,175	0,036	0	1,489
46	ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	0,025	3,5	0,35
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			335	6,05	5,69	26,19	181,65	0,185	0,097	6,002	4,119
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	50,08	44,1	179,8	1335,97	1,148	0,887	38,449	14,65

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 3											
16	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	7,60	8,17	28,48	218,61	0,216	0,18	1,26	1,494
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
57	ЗАВТРАК	Вуэрброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029	0,043	0,421
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			396	15,36	15,13	57,2	427,61	0,306	0,407	2,941	2,491
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015	4,15	0,58
24	ОБЕД	Расcоляник ленинградский	200	3,98	6,26	14,78	132,06	0,1	0,06	14,18	1,04
34	ОБЕД	Рагу овощное	200	15,16	21,92	16,62	325,90	0,16	0,2	62,82	2,4
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	19,78	30,72	47,65	545,76	0,27	0,275	81,15	4,062
48	ПОЛДНИК	Крупеник	120	13,73	9,23	24,32	233,95	0,156	0,3	0,612	2,424
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0	0,018	0,252

59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	14,9	10,55	64,24	408,58	0,156	0,3	0,87	2,676
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1546	50,04	56,4	169,09	1381,95	0,732	0,982	84,961	9,229

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
День 4											
15	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,75	3,40	20,88	133,90	0,09	0,144	1,188	0,486
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
59	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	9,99	9,04	65,1	382,46	0,144	0,342	3,066	1,062
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0	0	10	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	95	0	0	10	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32
21	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,24	6,88	39,64	262,42	0,2	0,18	16,28	2,3
40	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	80	11,91	4,70	5,87	114,46	0,112	0,112	2,248	0,776
33	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165	32,79	1,5
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	27,2	18,96	91,12	644,03	0,537	0,477	69,823	4,938
49	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	8,14	7,63	47,64	291,00	0,17	0,12	0,52	1,37
3	ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	9,05	4,03	15,98	161,28	0,072	0,45	4,338	22,302
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	17,19	11,66	63,62	452,28	0,242	0,57	4,858	23,672
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	55,88	40,16	240,84	1573,77	0,923	1,389	87,747	29,672

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
День 5											
11	ЗАВТРАК	Каша манная	180	5,15	6,34	22,36	166,66	0,054	0,162	0,648	0,306
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	11,2	14,64	51,03	379,57	0,14	0,37	2,412	0,787
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			180	0,59	0	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
46	ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,80	0,01	0,01	2,76	0,305
25	ОБЕД	Уха с крупой	200	3,40	6,80	10,86	118,42	0,08	0,06	7,56	0,64
41	ОБЕД	Кулечи из отварного мяса	70	10,98	10,41	2,55	147,89	0,049	0,098	2,002	1,694
63	ОБЕД	Каша рассыпчатая	150	3,71	2,78	38,73	194,68	0,045	0,03	0	0,54
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	18,57	22,34	67,7	543,69	0,184	0,198	12,322	3,221
66	ПОЛДНИК	Макаронник	150	5,70	4,60	38,52	216,96	0,075	0,06	0	1,08
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	370	12,82	12,84	81,58	492,32	0,161	0,278	1,638	2,496
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	43,18	49,82	207,78	1449,92	0,485	0,882	18,874	8,772

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 6											
18	ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	4,10	4,68	46,40	241,15	0,198	0,054	0	1,368
4	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,65	0	0	0,018	0,252
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029	0,043	0,421
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			396	7,79	7,32	70,82	376,22	0,234	0,083	0,061	2,041
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015	4,15	0,58
26	ОБЕД	Суп гороховый	200	8,32	6,98	21,04	180,40	0,28	0,1	12,78	2,52
36	ОБЕД	Макаронник с мясом	180	20,75	20,92	34,78	409,99	0,144	0,18	1,53	3,348
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	29,71	30,44	72,07	678,19	0,434	0,295	18,46	6,29
50	ПОЛДНИК	Виточки или котлеты пшеничные со сгущенным молоком,	120	7,31	5,84	30,35	201,85	0,144	0,06	0,156	0,972
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	14,43	14,08	73,41	477,21	0,23	0,278	1,794	2,388
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1526	52,23	51,84	228,28	1579,24	0,913	0,671	95,315	12,624

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 7											
17	ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	180	6,73	7,72	23,02	188,75	0,144	0,252	1,782	1,62
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	12,83	15,86	49,51	392,43	0,23	0,46	3,42	2,515
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0
46	ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,80	0,01	0,01	2,76	0,305
28	ОБЕД	Суп-паша домашняя	200	5,18	8,62	19,12	176,64	0,12	0,14	1,44	0,68
37	ОБЕД	Плов из птицы	180	13,95	17,89	28,06	329,27	0,198	0,126	2,16	1,944
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	19,61	28,86	62,74	588,61	0,328	0,276	6,36	2,971
51	ПОЛДНИК	Жапуста тушеная	150	3,43	5,43	9,63	103,42	0,06	0,075	80,13	1,2
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	4,86	6,75	56,56	306,35	0,075	0,09	155,37	3,117

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1585	37,3	51,47	187,71	1362,99	0,633	0,826	165,15	8,603
----------------	--	--	------	------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 8											
19	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	6,55	7,27	24,97	191,97	0,144	0,216	1,764	0,756
3	ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	9,05	4,03	15,98	161,28	0,072	0,45	4,338	22,302
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029	0,043	0,421
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			396	19,24	13,94	56,37	453,69	0,252	0,695	6,145	23,479
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4,20	4,42	14,88	116,36	0,12	0,08	12,78	1,3
42	ОБЕД	Тефтели мясные	70	11,06	9,01	11,10	167,61	0,063	0,098	1,351	1,743
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06
33	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165	32,79	1,5
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	20,5	21,1	72,67	558,98	0,416	0,371	66,055	4,965
52	ПОЛДНИК	Ватрушки	100	13,86	11,68	52,44	373,46	0,28	0,43	1,07	1,03
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	17,98	16	65,74	482,02	0,334	0,628	2,708	1,606
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1521	57,72	51,04	194,78	1494,69	1,002	1,694	74,908	30,05

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
День 9											
12	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	10,76	161,55	0,072	0,198	1,638	2,448
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	12,27	12,05	46,8	384,14	0,126	0,396	3,402	2,61
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			180	0,59	0	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32
29	ОБЕД	Борщ	200	3,96	5,92	11,46	115,48	0,06	0,06	28,2	1,1
43	ОБЕД	Беденбурганов из отварного мяса	80	12,60	12,82	3,18	178,82	0,056	0,12	2,336	1,944
35	ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,66	3,99	30,05	182,42	0,225	0,105	0	3,525
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	24,09	25,28	62,4	571,41	0,356	0,305	49,041	6,931
64	ПОЛДНИК	Каша ячневая	150	3,84	4,40	20,29	135,77	0,075	0,105	0,765	0,465
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905

58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	7,14	8,32	62,03	350,19	0,122	0,14	75,765	3,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	44,09	45,65	178,7	1340,08	0,604	0,877	130,71	15,019

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
День 10											
14	ЗАВТРАК	Каша рисовая	180	5,99	7,24	26,82	196,83	0,144	0,234	1,764	0,72
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,12	4,32	13,30	108,56	0,054	0,198	1,638	0,576
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	12,09	15,38	53,31	400,51	0,23	0,442	3,402	1,615
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60	0,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3
30	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	5,02	5,16	16,14	132,00	0,12	0,12	9,48	1,02
44	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	70	8,74	1,34	5,86	68,77	0,077	0,063	0,511	0,623
38	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,99	3,40	36,60	200,78	0,09	0,045	0	1,11
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,83
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	19,96	10,19	72,28	457,31	0,295	0,236	10,62	2,855
33	ПОЛДНИК	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165	32,79	1,5
54	ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015	4,15	0,58
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	6,52	8,69	73,97	402,01	0,22	0,216	39,682	4,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	39,47	34,46	207,66	1302,83	0,785	0,924	113,704	9,13
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			15588	466,8	465,08	1961,23	13991,97	7,714	9,772	951,93	147,995
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1558,8	46,68	46,508	196,123	1399,197	0,7714	0,9772	95,193	14,7995
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				13,34	29,92	56,07	13991,97	0,22	0,28	27,21	4,23

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

12,48	0	0	0	0,15	0	0	0	0
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
39,34	0	5,369	0	31,882	17,667	0	0	0,144
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
9,213	0	5,478	0	71,712	40,737	0,003	0	0,006
39,834	0,144	20,826	0	351,234	41,274	0	0	0,198
17,888	0	32,192	0	690,8	138,112	0,016	0	0,064
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
76,07	0,144	60,456	0	1114,061	190,123	0,019	0	0,468
34,67	0,01	8,04	0,09	66,67	45,87	0	0	0,05
145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
180,35	0,042	25,16	0,154	242,11	153,87	0,016	0	0,114
307,235	0,186	92,485	0,154	1388,278	361,66	0,035	0	0,876

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
165,99	0,03	36,225	0,06	238,755	167,325	0,015	0	0,09
145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
323,27	0,066	61,345	0,124	458,195	311,325	0,031	0	0,154
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006
20,664	0,072	11,988	0	216,63	24,588	0	0	0,216

25,614	0,006	12,54	0,03	175,056	100,986	0,006	0	0,03
2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
67,992	0	0	0	0	0	0	0	0
138,832	0,132	32,11	0,03	476,331	137,037	0,006	0	0,468
25,497	0	0	0	0	0	0	0	0
18,45	0	0	0	0	0	0	0	0
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
66,802	0	2,538	0	8,362	1,088	0	0	0,194
528,904	0,198	95,993	0,154	942,888	449,45	0,037	0	0,816

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
116,46	0,015	53,28	0,045	223,395	177,81	0,015	0	0,09
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
310,424	0,064	82,452	0,163	444,479	336,787	0,031	0	0,154
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
9,213	0	5,478	0	71,742	10,737	0,003	0	0,006
16,758	0,036	19,548	0	363,978	58,392	0	0	0,018
57,824	0,112	28,736	0	572,24	62,224	0	0	0,032
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
92,93	0,148	55,222	0	1008,245	131,383	0,003	0	0,256
104,82	0,06	60,53	0,23	182,08	196,3	0	0,01	0,03
7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
0	0	0	0	0	0	0	0	0
112,575	0,06	62,945	0,23	187,885	198,46	0	0,01	0,195
522,349	0,272	202,544	0,393	1640,609	666,3	0,034	0,01	0,74

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
97,29	0,015	23,715	0,045	140,355	104,955	0	0	0,075
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
0	0	0	0	0	0	0	0	0
235,994	0,047	47,219	0,109	330,387	217,179	0,016	0	0,139
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006

70,83	0,144	42,84	0,072	566,82	152,712	0,018	0	0,054
28,42	0,126	37,142	0	289,884	152,488	0,091	0	0,441
42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
164,635	0,282	119,346	0,084	1704,492	411,076	0,121	0	0,749
57,708	0,009	28,998	0,054	150,003	97,614	0	0	0,009
240,975	0,03	114,45	0,06	711,525	279,9	0,015	0	2,34
298,683	0,039	143,448	0,114	861,528	377,514	0,015	0	2,349
699,312	0,368	310,013	0,307	2896,407	1005,769	0,152	0	3,237

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

114,09	0,015	15,525	0,045	151,02	94,65	0,015	0	0,045
145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
266,07	0,047	35,966	0,109	349,92	219,229	0,031	0	0,109
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
8,172	0	5,935	0	11,619	10,256	0	0	0
20,718	0	17,082	0	238,68	62,154	0,018	0	0,234
10,914	0,078	14,712	0	195,6	98,784	0,006	0	0,096
8,148	0	21,78	0	41,796	62,7	0	0,012	0,108
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
57,087	0,078	61,469	0	488,01	233,894	0,024	0,012	0,638
16,08	0,012	7,716	0,048	52,788	44,112	0	0	0,12
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
166,384	0,048	39,22	0,112	286,82	192,336	0,016	0	0,184
510,101	0,173	138,703	0,221	1133,022	646,547	0,071	0,012	1,075

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

29,73	0	4,35	0	64,725	9,675	0	0	0,12
7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
92,745	0,017	12,433	0,054	101,582	58,288	0	0	0,285
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
34,128	0,072	33,156	0	464,958	80,136	0	0	0,162
23,792	0,016	24,88	0,064	311,952	190,208	0	0	0,064

6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
76,268	0,088	65,474	0,064	848,937	281,081	0,003	0	0,432
37,18	0,01	26,19	0,05	91,39	86,26	0	0	0,07
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
187,484	0,046	57,694	0,114	325,422	234,484	0,016	0	0,134
367,972	0,151	137,101	0,232	1276,166	573,853	0,019	0	1,001

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

148,32	0,03	52,92	0,06	234,825	156,33	0,015	0	0,135
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
293,324	0,062	79,745	0,124	448,317	285,133	0,031	0	0,199
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
8,172	0	5,935	0	11,619	10,256	0	0	0
15,57	0	3,024	0,054	16,128	9,048	0	0	0,18
30,896	0,128	48,448	0	144,752	133,28	0	0	0,096
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
63,773	0,128	59,367	0,054	172,814	152,554	0	0	0,476
68,868	0,06	25,392	0	457,26	49,188	0	0	0,012
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
0	0	0	0	0	0	0	0	0
82,638	0,06	27,382	0	457,575	49,188	0	0	0,212
439,735	0,25	166,494	0,178	1078,706	486,875	0,031	0	0,887

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
141,84	0,03	31,5	0,06	203,895	144,945	0,015	0	0,045
240,975	0,03	114,45	0,06	711,525	279,9	0,015	0	2,34
55,26	0,017	9,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
438,075	0,077	151,618	0,174	946,472	471,598	0,03	0	2,385
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006
14,868	0,072	15,282	0	320,22	35,388	0	0	0,126
17,508	0,006	14,562	0,03	173,532	102,042	0,006	0	0,036
2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016

42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
99,91	0,144	70,594	0,042	1349,565	245,661	0,018	0	0,432
97,047	0,036	12,609	0,081	91,782	106,848	0	0	0,009
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
235,751	0,068	36,113	0,145	281,814	219,072	0,016	0	0,073
780,156	0,289	259,75	0,361	2577,851	936,331	0,064	0	3,025

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

134,895	0,03	15,15	0,06	153,42	94,5	0,015	0	0,06
145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
0	0	0	0	0	0	0	0	0
280,575	0,062	32,27	0,124	328,86	202,5	0,031	0	0,124
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006
38,556	0,036	22,662	0	396,9	45,822	0	0	0,162
12,677	0,091	16,898	0	226,674	113,561	0,007	0	0,112
12,984	0	84,828	0	159,6	125,16	0	0	0,096
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
86,63	0,127	130,584	0	859,794	293,351	0,007	0	0,576
73,512	0,012	15,612	0,024	102,852	99,744	0	0	0,096
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
96,587	0,016	25,112	0,024	147,077	135,744	0	0	0,246
484,352	0,205	190,014	0,148	1344,003	632,683	0,038	0	1,09

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

147,12	0,03	42,33	0,06	234,99	175,05	0,015	0	0,09
138,704	0,032	23,504	0,064	190,032	112,224	0,016	0	0,064
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
292,124	0,062	69,155	0,124	448,482	303,853	0,031	0	0,154
34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02
34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02
16,938	0,072	15,606	0,054	282,042	52,866	0	0	0,198
24,534	0,006	23,454	0,03	182,532	105,3	0,06	0	0,288

10,944	0,012	7,14	0	55,44	44,52	0	0	0,012
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
63,7	0,144	49,546	0,084	528,354	205,041	0,06	0	0,714
42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
0	0	0	0	0	0	0	0	0
75,04	0,012	41,184	0,012	851,242	108,593	0,015	0	0,248
464,864	0,228	172,885	0,22	2025,078	640,487	0,106	0	1,136
5104,98	2,32	1765,982	2,368	16303,008	6399,955	0,587	0,022	13,883
510,498	0,232	176,5982	0,2368	1630,3008	639,9955	0,0587	0,0022	1,3883
166,86	0,08	57,72	0,08	532,86	209,18	0,02	0	0,45

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
14,976	0	0	0	0,18	0	0	0	0
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
44,406	0	5,625	0	32,946	17,803	0	0	0,162
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
44,26	0,16	23,14	0	390,26	45,86	0	0	0,22
22,36	0	40,24	0	863,5	172,64	0,02	0	0,08
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
91,569	0,16	74,568	0	1373,613	236,395	0,025	0	0,52
41,604	0,012	9,648	0,108	80,004	55,044	0	0	0,06
163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
205,494	0,048	28,908	0,18	277,374	176,544	0,018	0	0,132
352,944	0,208	110,601	0,18	1684,158	430,742	0,043	0	0,964

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
199,188	0,036	43,47	0,072	286,506	200,79	0,018	0	0,108
163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
374,678	0,076	70,73	0,144	527,876	358,29	0,036	0	0,18
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
22,96	0,08	13,32	0	240,7	27,32	0	0	0,24
29,883	0,007	14,63	0,035	204,232	117,817	0,007	0	0,035
2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
84,99	0	0	0	0	0	0	0	0
171,706	0,141	38,454	0,035	580,465	162,672	0,007	0	0,511
25,497	0	0	0	0	0	0	0	0
20,5	0	0	0	0	0	0	0	0
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
71,881	0	2,892	0	9,414	1,224	0	0	0,222
618,265	0,217	112,076	0,179	1117,755	522,186	0,043	0	0,913

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
139,752	0,018	63,936	0,054	268,074	213,372	0,018	0	0,108
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
354,305	0,072	96,379	0,184	514,739	389,128	0,036	0	0,18
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
18,62	0,04	21,72	0	404,42	64,88	0	0	0,02
72,28	0,14	35,92	0	715,3	77,78	0	0	0,04
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
115,849	0,18	68,828	0	1239,573	160,555	0,005	0	0,28
125,784	0,072	72,636	0,276	218,496	235,56	0	0,012	0,036
9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198

0	0	0	0	0	0	0	0	0
135,09	0,072	75,534	0,276	225,462	237,792	0	0,012	0,234
611,664	0,324	242,166	0,46	1979,774	787,475	0,041	0,012	0,829

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
116,748	0,018	28,458	0,054	168,426	125,946	0	0	0,09
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
0	0	0	0	0	0	0	0	0
272,79	0,054	54,9	0,126	382,212	252,198	0,018	0	0,162
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
78,7	0,16	47,6	0,08	629,8	169,68	0,02	0	0,06
32,48	0,144	42,448	0	331,296	174,272	0,104	0	0,504
53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
196,619	0,319	140,626	0,095	2052,564	480,092	0,139	0	0,844
64,12	0,01	32,22	0,06	166,67	108,46	0	0	0,01
289,17	0,036	137,34	0,072	853,83	335,88	0,018	0	2,808
353,29	0,046	169,56	0,132	1020,5	444,34	0,018	0	2,818
822,699	0,419	365,086	0,353	3455,276	1176,63	0,175	0	3,824

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
156,908	0,018	18,63	0,054	181,224	113,58	0,018	0	0,054
163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
6,3	0	3,521	0	23,46	16,579	0	0	0
307,098	0,054	41,211	0,126	402,054	251,659	0,036	0	0,126
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
9,08	0	6,595	0	12,91	11,395	0	0	0
23,02	0	18,98	0	265,2	69,06	0,02	0	0,26
12,733	0,091	17,164	0	228,2	115,248	0,007	0	0,112
10,185	0	27,225	0	52,245	78,375	0	0,015	0,135
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
64,612	0,091	72,022	0	558,888	274,078	0,027	0,015	0,717
20,1	0,015	9,645	0,06	65,985	55,14	0	0	0,15
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0

187,742	0,055	44,087	0,132	323,771	217,392	0,018	0	0,222
582,582	0,2	159,624	0,258	1294,019	744,353	0,081	0,015	1,227

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
35,676	0	5,22	0	77,67	11,61	0	0	0,144
9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
103,493	0,018	14,119	0,058	117,515	63,346	0	0	0,342
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
37,92	0,08	36,84	0	516,62	89,04	0	0	0,18
26,766	0,018	27,99	0,072	350,946	213,984	0	0	0,072
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
89,635	0,098	76,018	0,072	987,419	320,919	0,005	0	0,472
44,616	0,012	31,428	0,06	109,668	103,512	0	0	0,084
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
212,258	0,052	65,87	0,132	367,454	265,764	0,018	0	0,156
416,861	0,168	157,507	0,262	1472,613	650,029	0,023	0	1,12

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
177,984	0,036	63,504	0,072	281,79	187,596	0,018	0	0,162
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
340,326	0,072	93,267	0,144	519,036	330,427	0,036	0	0,234
0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0
9,08	0	6,595	0	12,91	11,395	0	0	0
17,3	0	3,36	0,06	17,92	10,02	0	0	0,2
34,758	0,144	54,504	0	162,846	149,94	0	0	0,108
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
70,732	0,144	66,517	0,06	194,009	171,355	0	0	0,518
86,085	0,075	31,74	0	571,575	61,485	0	0	0,015
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
0	0	0	0	0	0	0	0	0
100,314	0,075	33,828	0	571,908	61,485	0	0	0,225

511,372	0,291	193,612	0,204	1284,953	563,267	0,036	0	0,977
---------	-------	---------	-------	----------	---------	-------	---	-------

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
170,208	0,036	37,8	0,072	244,674	173,934	0,018	0	0,054
289,17	0,036	137,34	0,072	853,83	335,88	0,018	0	2,808
58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
517,889	0,09	181,141	0,202	1131,383	559,318	0,036	0	2,862
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
16,52	0,08	16,98	0	355,8	39,32	0	0	0,14
20,426	0,007	16,989	0,035	202,454	119,049	0,007	0	0,042
2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
124,534	0,156	85,933	0,05	1657,747	296,864	0,022	0	0,478
107,83	0,04	14,01	0,09	101,98	118,72	0	0	0,01
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
263,872	0,076	40,452	0,162	315,766	244,972	0,018	0	0,082
912,715	0,322	308,951	0,414	3104,896	1101,154	0,076	0	3,557

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
161,874	0,036	18,18	0,072	184,104	113,4	0,018	0	0,072
163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
0	0	0	0	0	0	0	0	0
325,764	0,072	37,44	0,144	381,474	234,9	0,036	0	0,144
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
42,84	0,04	25,18	0	441	50,58	0	0	0,18
14,488	0,104	19,312	0	259,056	129,784	0,008	0	0,128
16,23	0	106,035	0	199,5	156,45	0	0	0,12
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
105,282	0,144	159,645	0	1027,064	351,994	0,008	0	0,648
91,89	0,015	19,515	0,03	128,565	124,68	0	0	0,12
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15

11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
114,965	0,019	29,015	0,03	172,79	160,68	0	0	0,27
569,141	0,235	228,404	0,174	1590,634	748,798	0,044	0	1,224

Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
176,544	0,036	50,796	0,072	281,988	210,06	0,018	0	0,108
156,042	0,036	26,442	0,072	213,786	126,252	0,018	0	0,072
6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
338,886	0,072	80,559	0,144	519,234	352,891	0,036	0	0,18
34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02
34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02
18,82	0,08	17,34	0,06	313,38	58,74	0	0	0,22
28,623	0,007	27,363	0,035	212,954	122,85	0,07	0	0,336
13,68	0,015	8,925	0	69,3	55,65	0	0	0,015
6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
72,866	0,156	57,072	0,095	603,992	239,595	0,07	0	0,797
53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,001
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
0	0	0	0	0	0	0	0	0
94,954	0,015	53,482	0,015	1092,894	140,079	0,02	0	0,292
540,706	0,253	204,113	0,254	2413,12	755,565	0,126	0	1,289
5938,949	2,637	2082,14	2,738	19397,198	7480,199	0,688	0,027	15,924
593,8949	0,2637	208,214	0,2738	1939,7198	748,0199	0,0688	0,0027	1,5924
169,78	0,08	59,52	0,08	554,52	213,84	0,02	0	0,46