

**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					
<b>День 1</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>345</b>	<b>7,67</b>	<b>7,99</b>	<b>56,48</b>	<b>329,15</b>	<b>0,107</b>	<b>0,087</b>	<b>2,224</b>	<b>3,31</b>
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>47,62</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>75</b>	<b>1,905</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>13,9</b>	<b>16,3</b>	<b>38,95</b>	<b>356,7</b>	<b>0,204</b>	<b>0,207</b>	<b>52,512</b>	<b>3,17</b>
47	ПОЛДНИК	Выпечки 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>260</b>	<b>9,17</b>	<b>9,41</b>	<b>37,4</b>	<b>269,26</b>	<b>0,088</b>	<b>0,236</b>	<b>1,848</b>	<b>0,494</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1325</b>	<b>31,04</b>	<b>33,7</b>	<b>144,81</b>	<b>1002,73</b>	<b>0,414</b>	<b>0,545</b>	<b>131,584</b>	<b>8,879</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
<b>День 2</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>11,57</b>	<b>13,41</b>	<b>60,26</b>	<b>408,73</b>	<b>0,185</b>	<b>0,406</b>	<b>3,278</b>	<b>1,434</b>
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>75,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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	<b>136,60</b>	0,054	0,096	0,666	1,476
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	<b>7,86</b>	0,008	0,008	0,629	0,06
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	<b>32,59</b>	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	<b>12,76</b>	0	0	0	0,01
32	ОБЕД	Пюре гороховое	120	11,99	3,31	28,90	<b>193,34</b>	0,468	0,096	0	3,972
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>25,69</b>	<b>19,49</b>	<b>57,68</b>	<b>524,5</b>	<b>0,611</b>	<b>0,266</b>	<b>20,246</b>	<b>7,432</b>
45	ПОЛДНИК	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	<b>72,50</b>	0,175	0,036	0	1,489
46	ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,85	4,00	3,46	<b>53,55</b>	0,009	0,023	3,15	0,315
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	<b>12,76</b>	0	0	0	0,01
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,53	0,00	6,64	<b>30,53</b>	0	0,032	2,224	2,016
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>5,88</b>	<b>5,24</b>	<b>24,3</b>	<b>169,34</b>	<b>0,184</b>	<b>0,091</b>	<b>5,374</b>	<b>3,83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1405</b>	<b>43,14</b>	<b>38,14</b>	<b>161,14</b>	<b>1178,17</b>	<b>0,98</b>	<b>0,763</b>	<b>28,898</b>	<b>12,696</b>

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

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

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

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
<b>День 6</b>											
18	ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,42	3,90	38,67	<b>200,96</b>	0,165	0,045	0	1,14
4	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	<b>28,86</b>	0	0	0,015	0,21
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	<b>94,86</b>	0,034	0,027	0,041	0,398
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>334</b>	<b>6,9</b>	<b>6,39</b>	<b>60,73</b>	<b>324,68</b>	<b>0,199</b>	<b>0,072</b>	<b>0,056</b>	<b>1,748</b>
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	<b>47,62</b>	0,015	0,015	75	1,905
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>47,62</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>75</b>	<b>1,905</b>
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	<b>23,94</b>	0,006	0,009	2,49	0,348
26	ОБЕД	Суп гороховый	180	7,49	6,28	18,94	<b>162,36</b>	0,252	0,09	11,502	2,088
36	ОБЕД	Макаронник с мясом	160	18,45	18,59	30,91	<b>364,43</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>26,33</b>	<b>26,39</b>	<b>63,97</b>	<b>596,08</b>	<b>0,386</b>	<b>0,259</b>	<b>15,352</b>	<b>5,452</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>12,75</b>	<b>12,63</b>	<b>66,87</b>	<b>431,51</b>	<b>0,2</b>	<b>0,246</b>	<b>1,586</b>	<b>2,162</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1354</b>	<b>46,28</b>	<b>45,41</b>	<b>203,55</b>	<b>1399,89</b>	<b>0,8</b>	<b>0,592</b>	<b>91,994</b>	<b>11,267</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
<b>День 7</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>345</b>	<b>11,25</b>	<b>14,09</b>	<b>44,19</b>	<b>348,91</b>	<b>0,2</b>	<b>0,396</b>	<b>2,941</b>	<b>2,181</b>
9	ЗАВТРАК 2	(Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>75,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>585</b>	<b>17,48</b>	<b>25,77</b>	<b>56,74</b>	<b>528,34</b>	<b>0,293</b>	<b>0,247</b>	<b>5,7</b>	<b>2,655</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>360</b>	<b>4,17</b>	<b>5,66</b>	<b>53,96</b>	<b>283,12</b>	<b>0,063</b>	<b>0,075</b>	<b>139,344</b>	<b>2,875</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1440</b>	<b>32,9</b>	<b>45,52</b>	<b>173,79</b>	<b>1235,97</b>	<b>0,556</b>	<b>0,718</b>	<b>147,985</b>	<b>7,711</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
<b>День 8</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>334</b>	<b>16,45</b>	<b>11,91</b>	<b>48,68</b>	<b>389,24</b>	<b>0,214</b>	<b>0,582</b>	<b>5,126</b>	<b>19,613</b>
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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	<b>137,96</b>	0,168	0,132	26,232	1,2
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	<b>32,59</b>	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	<b>12,76</b>	0	0	0	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>17,32</b>	<b>17,38</b>	<b>61,3</b>	<b>467,64</b>	<b>0,347</b>	<b>0,308</b>	<b>50,624</b>	<b>4,156</b>
52	ПОЛДНИК	Ватрушки	90	12,47	10,51	47,20	<b>336,11</b>	0,252	0,387	0,963	0,927
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,66	3,84	11,82	<b>96,50</b>	0,048	0,176	1,456	0,512
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>16,13</b>	<b>14,35</b>	<b>59,02</b>	<b>432,61</b>	<b>0,3</b>	<b>0,563</b>	<b>2,419</b>	<b>1,439</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1339</b>	<b>49,9</b>	<b>43,64</b>	<b>169</b>	<b>1289,49</b>	<b>0,861</b>	<b>1,453</b>	<b>58,169</b>	<b>25,208</b>

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

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР 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					
<b>День 1</b>											
10	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	180	6,19	5,00	43,97	<b>244,21</b>	0,09	0,054	0	1,17
5	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	<b>34,34</b>	0	0,036	2,502	2,268
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	<b>95,12</b>	0,032	0,01	0	0,319
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>8,76</b>	<b>8,82</b>	<b>64,63</b>	<b>373,67</b>	<b>0,122</b>	<b>0,1</b>	<b>2,502</b>	<b>3,757</b>
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	<b>47,62</b>	0,015	0,015	75	1,905
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>47,62</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>75</b>	<b>1,905</b>
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	<b>39,90</b>	0,01	0,015	4,15	0,58
22	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	4,06	5,60	9,28	<b>104,70</b>	0,06	0,06	33,34	0,78
31	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	12,32	12,18	20,60	<b>241,48</b>	0,18	0,18	25,02	2,6
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	<b>32,59</b>	0	0	0	0,03
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	<b>15,31</b>	0	0	0	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>17,02</b>	<b>20,32</b>	<b>46,13</b>	<b>433,98</b>	<b>0,25</b>	<b>0,255</b>	<b>62,51</b>	<b>4,002</b>
47	ПОЛДНИК	Виточки манные со сгущенным молоком	120	6,66	6,52	28,37	<b>197,47</b>	0,048	0,072	0,336	0,42
1	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	<b>117,79</b>	0,054	0,198	1,764	0,162
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>10,73</b>	<b>11</b>	<b>43,85</b>	<b>315,26</b>	<b>0,102</b>	<b>0,27</b>	<b>2,1</b>	<b>0,582</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1505</b>	<b>36,81</b>	<b>40,14</b>	<b>166,59</b>	<b>1170,53</b>	<b>0,489</b>	<b>0,64</b>	<b>142,112</b>	<b>10,246</b>

№ 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>13,01</b>	<b>15,01</b>	<b>65,33</b>	<b>449,27</b>	<b>0,212</b>	<b>0,47</b>	<b>3,816</b>	<b>1,542</b>
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>75,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>31,02</b>	<b>23,4</b>	<b>69,38</b>	<b>629,45</b>	<b>0,751</b>	<b>0,32</b>	<b>28,631</b>	<b>8,989</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>335</b>	<b>6,05</b>	<b>5,69</b>	<b>26,19</b>	<b>181,65</b>	<b>0,185</b>	<b>0,097</b>	<b>6,002</b>	<b>4,119</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>50,08</b>	<b>44,1</b>	<b>179,8</b>	<b>1335,97</b>	<b>1,148</b>	<b>0,887</b>	<b>38,449</b>	<b>14,65</b>

№ 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>396</b>	<b>15,36</b>	<b>15,13</b>	<b>57,2</b>	<b>427,61</b>	<b>0,306</b>	<b>0,407</b>	<b>2,941</b>	<b>2,491</b>
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>19,78</b>	<b>30,72</b>	<b>47,65</b>	<b>545,76</b>	<b>0,27</b>	<b>0,275</b>	<b>81,15</b>	<b>4,062</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>14,9</b>	<b>10,55</b>	<b>64,24</b>	<b>408,58</b>	<b>0,156</b>	<b>0,3</b>	<b>0,87</b>	<b>2,676</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1546</b>	<b>50,04</b>	<b>56,4</b>	<b>169,09</b>	<b>1381,95</b>	<b>0,732</b>	<b>0,982</b>	<b>84,961</b>	<b>9,229</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
<b>День 4</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>9,99</b>	<b>9,04</b>	<b>65,1</b>	<b>382,46</b>	<b>0,144</b>	<b>0,342</b>	<b>3,066</b>	<b>1,062</b>
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0	0	10	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>690</b>	<b>27,2</b>	<b>18,96</b>	<b>91,12</b>	<b>644,03</b>	<b>0,537</b>	<b>0,477</b>	<b>69,823</b>	<b>4,938</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>17,19</b>	<b>11,66</b>	<b>63,62</b>	<b>452,28</b>	<b>0,242</b>	<b>0,57</b>	<b>4,858</b>	<b>23,672</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1470</b>	<b>55,88</b>	<b>40,16</b>	<b>240,84</b>	<b>1573,77</b>	<b>0,923</b>	<b>1,389</b>	<b>87,747</b>	<b>29,672</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
<b>День 5</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>11,2</b>	<b>14,64</b>	<b>51,03</b>	<b>379,57</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>2,412</b>	<b>0,787</b>
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,59</b>	<b>0</b>	<b>7,47</b>	<b>34,34</b>	<b>0</b>	<b>0,036</b>	<b>2,502</b>	<b>2,268</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>18,57</b>	<b>22,34</b>	<b>67,7</b>	<b>543,69</b>	<b>0,184</b>	<b>0,198</b>	<b>12,322</b>	<b>3,221</b>
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					
<b>День 6</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>396</b>	<b>7,79</b>	<b>7,32</b>	<b>70,82</b>	<b>376,22</b>	<b>0,234</b>	<b>0,083</b>	<b>0,061</b>	<b>2,041</b>
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>11,98</b>	<b>47,62</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>75</b>	<b>1,905</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>29,71</b>	<b>30,44</b>	<b>72,07</b>	<b>678,19</b>	<b>0,434</b>	<b>0,295</b>	<b>18,46</b>	<b>6,29</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>14,43</b>	<b>14,08</b>	<b>73,41</b>	<b>477,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,278</b>	<b>1,794</b>	<b>2,388</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1526</b>	<b>52,23</b>	<b>51,84</b>	<b>228,28</b>	<b>1579,24</b>	<b>0,913</b>	<b>0,671</b>	<b>95,315</b>	<b>12,624</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
<b>День 7</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>12,83</b>	<b>15,86</b>	<b>49,51</b>	<b>392,43</b>	<b>0,23</b>	<b>0,46</b>	<b>3,42</b>	<b>2,515</b>
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,9</b>	<b>75,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>19,61</b>	<b>28,86</b>	<b>62,74</b>	<b>588,61</b>	<b>0,328</b>	<b>0,276</b>	<b>6,36</b>	<b>2,971</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>4,86</b>	<b>6,75</b>	<b>56,56</b>	<b>306,35</b>	<b>0,075</b>	<b>0,09</b>	<b>155,37</b>	<b>3,117</b>

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					
<b>День 8</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>396</b>	<b>19,24</b>	<b>13,94</b>	<b>56,37</b>	<b>453,69</b>	<b>0,252</b>	<b>0,695</b>	<b>6,145</b>	<b>23,479</b>
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>695</b>	<b>20,5</b>	<b>21,1</b>	<b>72,67</b>	<b>558,98</b>	<b>0,416</b>	<b>0,371</b>	<b>66,055</b>	<b>4,965</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>17,98</b>	<b>16</b>	<b>65,74</b>	<b>482,02</b>	<b>0,334</b>	<b>0,628</b>	<b>2,708</b>	<b>1,606</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1521</b>	<b>57,72</b>	<b>51,04</b>	<b>194,78</b>	<b>1494,69</b>	<b>1,002</b>	<b>1,694</b>	<b>74,908</b>	<b>30,05</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
				Б	Ж	У					
<b>День 9</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>12,05</b>	<b>46,8</b>	<b>384,14</b>	<b>0,126</b>	<b>0,396</b>	<b>3,402</b>	<b>2,61</b>
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	180	0,59	0,00	7,47	34,34	0	0,036	2,502	2,268
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,59</b>	<b>0</b>	<b>7,47</b>	<b>34,34</b>	<b>0</b>	<b>0,036</b>	<b>2,502</b>	<b>2,268</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>690</b>	<b>24,09</b>	<b>25,28</b>	<b>62,4</b>	<b>571,41</b>	<b>0,356</b>	<b>0,305</b>	<b>49,041</b>	<b>6,931</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>7,14</b>	<b>8,32</b>	<b>62,03</b>	<b>350,19</b>	<b>0,122</b>	<b>0,14</b>	<b>75,765</b>	<b>3,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1610</b>	<b>44,09</b>	<b>45,65</b>	<b>178,7</b>	<b>1340,08</b>	<b>0,604</b>	<b>0,877</b>	<b>130,71</b>	<b>15,019</b>

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг
				Б	Ж	У					
<b>День 10</b>											
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>12,09</b>	<b>15,38</b>	<b>53,31</b>	<b>400,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,442</b>	<b>3,402</b>	<b>1,615</b>
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60	0,3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>19,96</b>	<b>10,19</b>	<b>72,28</b>	<b>457,31</b>	<b>0,295</b>	<b>0,236</b>	<b>10,62</b>	<b>2,855</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>480</b>	<b>6,52</b>	<b>8,69</b>	<b>73,97</b>	<b>402,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,216</b>	<b>39,682</b>	<b>4,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>39,47</b>	<b>34,46</b>	<b>207,66</b>	<b>1302,83</b>	<b>0,785</b>	<b>0,924</b>	<b>113,704</b>	<b>9,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>15588</b>	<b>466,8</b>	<b>465,08</b>	<b>1961,23</b>	<b>13991,97</b>	<b>7,714</b>	<b>9,772</b>	<b>951,93</b>	<b>147,995</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1558,8</b>	<b>46,68</b>	<b>46,508</b>	<b>196,123</b>	<b>1399,197</b>	<b>0,7714</b>	<b>0,9772</b>	<b>95,193</b>	<b>14,7995</b>
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
<b>39,34</b>	<b>0</b>	<b>5,369</b>	<b>0</b>	<b>31,882</b>	<b>17,667</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>11,475</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,225</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>
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
<b>76,07</b>	<b>0,144</b>	<b>60,456</b>	<b>0</b>	<b>1114,061</b>	<b>190,123</b>	<b>0,019</b>	<b>0</b>	<b>0,468</b>
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
<b>180,35</b>	<b>0,042</b>	<b>25,16</b>	<b>0,154</b>	<b>242,11</b>	<b>153,87</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,114</b>
<b>307,235</b>	<b>0,186</b>	<b>92,485</b>	<b>0,154</b>	<b>1388,278</b>	<b>361,66</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0,876</b>

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
<b>323,27</b>	<b>0,066</b>	<b>61,345</b>	<b>0,124</b>	<b>458,195</b>	<b>311,325</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,154</b>
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>138,832</b>	<b>0,132</b>	<b>32,11</b>	<b>0,03</b>	<b>476,331</b>	<b>137,037</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0,468</b>
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
<b>66,802</b>	<b>0</b>	<b>2,538</b>	<b>0</b>	<b>8,362</b>	<b>1,088</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,194</b>
<b>528,904</b>	<b>0,198</b>	<b>95,993</b>	<b>0,154</b>	<b>942,888</b>	<b>449,45</b>	<b>0,037</b>	<b>0</b>	<b>0,816</b>

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
<b>310,424</b>	<b>0,064</b>	<b>82,452</b>	<b>0,163</b>	<b>444,479</b>	<b>336,787</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,154</b>
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>6,42</b>	<b>0</b>	<b>1,425</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,135</b>
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
<b>92,93</b>	<b>0,148</b>	<b>55,222</b>	<b>0</b>	<b>1008,245</b>	<b>131,383</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,256</b>
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
<b>112,575</b>	<b>0,06</b>	<b>62,945</b>	<b>0,23</b>	<b>187,885</b>	<b>198,46</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,195</b>
<b>522,349</b>	<b>0,272</b>	<b>202,544</b>	<b>0,393</b>	<b>1640,609</b>	<b>666,3</b>	<b>0,034</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>

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
<b>235,994</b>	<b>0,047</b>	<b>47,219</b>	<b>0,109</b>	<b>330,387</b>	<b>217,179</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,139</b>
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>164,635</b>	<b>0,282</b>	<b>119,346</b>	<b>0,084</b>	<b>1704,492</b>	<b>411,076</b>	<b>0,121</b>	<b>0</b>	<b>0,749</b>
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
<b>298,683</b>	<b>0,039</b>	<b>143,448</b>	<b>0,114</b>	<b>861,528</b>	<b>377,514</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>2,349</b>
<b>699,312</b>	<b>0,368</b>	<b>310,013</b>	<b>0,307</b>	<b>2896,407</b>	<b>1005,769</b>	<b>0,152</b>	<b>0</b>	<b>3,237</b>

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
<b>266,07</b>	<b>0,047</b>	<b>35,966</b>	<b>0,109</b>	<b>349,92</b>	<b>219,229</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,109</b>
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
<b>20,56</b>	<b>0</b>	<b>2,048</b>	<b>0</b>	<b>8,272</b>	<b>1,088</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>
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
<b>57,087</b>	<b>0,078</b>	<b>61,469</b>	<b>0</b>	<b>488,01</b>	<b>233,894</b>	<b>0,024</b>	<b>0,012</b>	<b>0,638</b>
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
<b>166,384</b>	<b>0,048</b>	<b>39,22</b>	<b>0,112</b>	<b>286,82</b>	<b>192,336</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,184</b>
<b>510,101</b>	<b>0,173</b>	<b>138,703</b>	<b>0,221</b>	<b>1133,022</b>	<b>646,547</b>	<b>0,071</b>	<b>0,012</b>	<b>1,075</b>

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
<b>92,745</b>	<b>0,017</b>	<b>12,433</b>	<b>0,054</b>	<b>101,582</b>	<b>58,288</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,285</b>
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>11,475</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,225</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>
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
<b>76,268</b>	<b>0,088</b>	<b>65,474</b>	<b>0,064</b>	<b>848,937</b>	<b>281,081</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,432</b>
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
<b>187,484</b>	<b>0,046</b>	<b>57,694</b>	<b>0,114</b>	<b>325,422</b>	<b>234,484</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,134</b>
<b>367,972</b>	<b>0,151</b>	<b>137,101</b>	<b>0,232</b>	<b>1276,166</b>	<b>573,853</b>	<b>0,019</b>	<b>0</b>	<b>1,001</b>

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
<b>293,324</b>	<b>0,062</b>	<b>79,745</b>	<b>0,124</b>	<b>448,317</b>	<b>285,133</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,199</b>
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>63,773</b>	<b>0,128</b>	<b>59,367</b>	<b>0,054</b>	<b>172,814</b>	<b>152,554</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,476</b>
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
<b>82,638</b>	<b>0,06</b>	<b>27,382</b>	<b>0</b>	<b>457,575</b>	<b>49,188</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,212</b>
<b>439,735</b>	<b>0,25</b>	<b>166,494</b>	<b>0,178</b>	<b>1078,706</b>	<b>486,875</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,887</b>

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
<b>438,075</b>	<b>0,077</b>	<b>151,618</b>	<b>0,174</b>	<b>946,472</b>	<b>471,598</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>2,385</b>
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>6,42</b>	<b>0</b>	<b>1,425</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,135</b>
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
<b>99,91</b>	<b>0,144</b>	<b>70,594</b>	<b>0,042</b>	<b>1349,565</b>	<b>245,661</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,432</b>
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
<b>235,751</b>	<b>0,068</b>	<b>36,113</b>	<b>0,145</b>	<b>281,814</b>	<b>219,072</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,073</b>
<b>780,156</b>	<b>0,289</b>	<b>259,75</b>	<b>0,361</b>	<b>2577,851</b>	<b>936,331</b>	<b>0,064</b>	<b>0</b>	<b>3,025</b>

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
<b>280,575</b>	<b>0,062</b>	<b>32,27</b>	<b>0,124</b>	<b>328,86</b>	<b>202,5</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,124</b>
20,56	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
<b>20,56</b>	<b>0</b>	<b>2,048</b>	<b>0</b>	<b>8,272</b>	<b>1,088</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>
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
<b>86,63</b>	<b>0,127</b>	<b>130,584</b>	<b>0</b>	<b>859,794</b>	<b>293,351</b>	<b>0,007</b>	<b>0</b>	<b>0,576</b>
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
<b>96,587</b>	<b>0,016</b>	<b>25,112</b>	<b>0,024</b>	<b>147,077</b>	<b>135,744</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,246</b>
<b>484,352</b>	<b>0,205</b>	<b>190,014</b>	<b>0,148</b>	<b>1344,003</b>	<b>632,683</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>1,09</b>

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
<b>292,124</b>	<b>0,062</b>	<b>69,155</b>	<b>0,124</b>	<b>448,482</b>	<b>303,853</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,154</b>
34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02
<b>34</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>197</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
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
<b>63,7</b>	<b>0,144</b>	<b>49,546</b>	<b>0,084</b>	<b>528,354</b>	<b>205,041</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,714</b>
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
<b>75,04</b>	<b>0,012</b>	<b>41,184</b>	<b>0,012</b>	<b>851,242</b>	<b>108,593</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>0,248</b>
<b>464,864</b>	<b>0,228</b>	<b>172,885</b>	<b>0,22</b>	<b>2025,078</b>	<b>640,487</b>	<b>0,106</b>	<b>0</b>	<b>1,136</b>
<b>5104,98</b>	<b>2,32</b>	<b>1765,982</b>	<b>2,368</b>	<b>16303,008</b>	<b>6399,955</b>	<b>0,587</b>	<b>0,022</b>	<b>13,883</b>
<b>510,498</b>	<b>0,232</b>	<b>176,5982</b>	<b>0,2368</b>	<b>1630,3008</b>	<b>639,9955</b>	<b>0,0587</b>	<b>0,0022</b>	<b>1,3883</b>
<b>166,86</b>	<b>0,08</b>	<b>57,72</b>	<b>0,08</b>	<b>532,86</b>	<b>209,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>

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
<b>44,406</b>	<b>0</b>	<b>5,625</b>	<b>0</b>	<b>32,946</b>	<b>17,803</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,162</b>
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>11,475</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,225</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>
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
<b>91,569</b>	<b>0,16</b>	<b>74,568</b>	<b>0</b>	<b>1373,613</b>	<b>236,395</b>	<b>0,025</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>
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
<b>205,494</b>	<b>0,048</b>	<b>28,908</b>	<b>0,18</b>	<b>277,374</b>	<b>176,544</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,132</b>
<b>352,944</b>	<b>0,208</b>	<b>110,601</b>	<b>0,18</b>	<b>1684,158</b>	<b>430,742</b>	<b>0,043</b>	<b>0</b>	<b>0,964</b>

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
<b>374,678</b>	<b>0,076</b>	<b>70,73</b>	<b>0,144</b>	<b>527,876</b>	<b>358,29</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>171,706</b>	<b>0,141</b>	<b>38,454</b>	<b>0,035</b>	<b>580,465</b>	<b>162,672</b>	<b>0,007</b>	<b>0</b>	<b>0,511</b>
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
<b>71,881</b>	<b>0</b>	<b>2,892</b>	<b>0</b>	<b>9,414</b>	<b>1,224</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,222</b>
<b>618,265</b>	<b>0,217</b>	<b>112,076</b>	<b>0,179</b>	<b>1117,755</b>	<b>522,186</b>	<b>0,043</b>	<b>0</b>	<b>0,913</b>

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
<b>354,305</b>	<b>0,072</b>	<b>96,379</b>	<b>0,184</b>	<b>514,739</b>	<b>389,128</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>6,42</b>	<b>0</b>	<b>1,425</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,135</b>
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
<b>115,849</b>	<b>0,18</b>	<b>68,828</b>	<b>0</b>	<b>1239,573</b>	<b>160,555</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>
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
<b>103,493</b>	<b>0,018</b>	<b>14,119</b>	<b>0,058</b>	<b>117,515</b>	<b>63,346</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,342</b>
11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>11,475</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,225</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>
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
<b>89,635</b>	<b>0,098</b>	<b>76,018</b>	<b>0,072</b>	<b>987,419</b>	<b>320,919</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0,472</b>
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
<b>212,258</b>	<b>0,052</b>	<b>65,87</b>	<b>0,132</b>	<b>367,454</b>	<b>265,764</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,156</b>
<b>416,861</b>	<b>0,168</b>	<b>157,507</b>	<b>0,262</b>	<b>1472,613</b>	<b>650,029</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>1,12</b>

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
<b>340,326</b>	<b>0,072</b>	<b>93,267</b>	<b>0,144</b>	<b>519,036</b>	<b>330,427</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,234</b>
0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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
<b>70,732</b>	<b>0,144</b>	<b>66,517</b>	<b>0,06</b>	<b>194,009</b>	<b>171,355</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,518</b>
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
<b>100,314</b>	<b>0,075</b>	<b>33,828</b>	<b>0</b>	<b>571,908</b>	<b>61,485</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,225</b>

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
<b>517,889</b>	<b>0,09</b>	<b>181,141</b>	<b>0,202</b>	<b>1131,383</b>	<b>559,318</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>2,862</b>
6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>6,42</b>	<b>0</b>	<b>1,425</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,135</b>
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
<b>124,534</b>	<b>0,156</b>	<b>85,933</b>	<b>0,05</b>	<b>1657,747</b>	<b>296,864</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,478</b>
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
<b>263,872</b>	<b>0,076</b>	<b>40,452</b>	<b>0,162</b>	<b>315,766</b>	<b>244,972</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>
<b>912,715</b>	<b>0,322</b>	<b>308,951</b>	<b>0,414</b>	<b>3104,896</b>	<b>1101,154</b>	<b>0,076</b>	<b>0</b>	<b>3,557</b>

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
<b>325,764</b>	<b>0,072</b>	<b>37,44</b>	<b>0,144</b>	<b>381,474</b>	<b>234,9</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>
23,13	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
<b>23,13</b>	<b>0</b>	<b>2,304</b>	<b>0</b>	<b>9,306</b>	<b>1,224</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,162</b>
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
<b>105,282</b>	<b>0,144</b>	<b>159,645</b>	<b>0</b>	<b>1027,064</b>	<b>351,994</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>0,648</b>
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
<b>114,965</b>	<b>0,019</b>	<b>29,015</b>	<b>0,03</b>	<b>172,79</b>	<b>160,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>
<b>569,141</b>	<b>0,235</b>	<b>228,404</b>	<b>0,174</b>	<b>1590,634</b>	<b>748,798</b>	<b>0,044</b>	<b>0</b>	<b>1,224</b>

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
<b>338,886</b>	<b>0,072</b>	<b>80,559</b>	<b>0,144</b>	<b>519,234</b>	<b>352,891</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02
<b>34</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>197</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>
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
<b>72,866</b>	<b>0,156</b>	<b>57,072</b>	<b>0,095</b>	<b>603,992</b>	<b>239,595</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,797</b>
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
<b>94,954</b>	<b>0,015</b>	<b>53,482</b>	<b>0,015</b>	<b>1092,894</b>	<b>140,079</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,292</b>
<b>540,706</b>	<b>0,253</b>	<b>204,113</b>	<b>0,254</b>	<b>2413,12</b>	<b>755,565</b>	<b>0,126</b>	<b>0</b>	<b>1,289</b>
<b>5938,949</b>	<b>2,637</b>	<b>2082,14</b>	<b>2,738</b>	<b>19397,198</b>	<b>7480,199</b>	<b>0,688</b>	<b>0,027</b>	<b>15,924</b>
<b>593,8949</b>	<b>0,2637</b>	<b>208,214</b>	<b>0,2738</b>	<b>1939,7198</b>	<b>748,0199</b>	<b>0,0688</b>	<b>0,0027</b>	<b>1,5924</b>
<b>169,78</b>	<b>0,08</b>	<b>59,52</b>	<b>0,08</b>	<b>554,52</b>	<b>213,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,46</b>