

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 1</b>									
10	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	180	6,19	5,00	43,97	244,21	0,09	0,054
5	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0
56	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>8,28</b>	<b>8,82</b>	<b>64,52</b>	<b>369,03</b>	<b>0,122</b>	<b>0,064</b>
6	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015
<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>
54	<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015
22	<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	200	4,06	5,60	9,28	104,70	0,06	0,06
31	<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	200	12,32	12,18	20,60	241,48	0,18	0,18
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<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>
47	<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки манные со сгущенным молоком	120	6,66	6,52	28,37	197,47	0,048	0,072
1	<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198
59	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>11,85</b>	<b>12,32</b>	<b>74,77</b>	<b>455,26</b>	<b>0,102</b>	<b>0,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1545</b>	<b>37,45</b>	<b>41,46</b>	<b>197,4</b>	<b>1305,89</b>	<b>0,489</b>	<b>0,604</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад № 1 г. Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 2</b>									
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	180	5,94	6,61	22,25	172,87	0,126	0,252
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198
58	<b>ЗАВТРАК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>13,01</b>	<b>15,01</b>	<b>67,49</b>	<b>457,46</b>	<b>0,212</b>	<b>0,47</b>
9	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	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>
23	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,68	6,64	7,30	125,86	0,08	0,06
39	<b>ОБЕД</b>	Котлета мясная	70	11,30	9,78	7,17	159,36	0,063	0,112
61	<b>ОБЕД</b>	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008
32	<b>ОБЕД</b>	Пюре гороховое	150	14,98	4,14	36,12	241,68	0,585	0,12
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>30,17</b>	<b>20,85</b>	<b>64,27</b>	<b>582,66</b>	<b>0,736</b>	<b>0,3</b>
45	<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	72,50	0,175	0,036
5	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0
46	<b>ПОЛДНИК</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	0,025
60	<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>335</b>	<b>5,57</b>	<b>5,69</b>	<b>26,08</b>	<b>177,01</b>	<b>0,185</b>	<b>0,061</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1530</b>	<b>48,75</b>	<b>41,55</b>	<b>176,74</b>	<b>1292,73</b>	<b>1,133</b>	<b>0,831</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево  
 Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 3</b>									
16	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	7,60	8,17	32,96	235,66	0,216	0,18
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>396</b>	<b>15,02</b>	<b>14,93</b>	<b>61,54</b>	<b>440,55</b>	<b>0,306</b>	<b>0,407</b>
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	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>
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,98	6,26	14,78	132,06	0,1	0,06
34	ОБЕД	Рагу овощное	200	15,16	21,92	16,62	325,90	0,16	0,2
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<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>
48	ПОЛДНИК	Крупеник	120	15,41	11,12	24,94	259,99	0,156	0,3
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>340</b>	<b>16,58</b>	<b>12,44</b>	<b>64,86</b>	<b>434,62</b>	<b>0,156</b>	<b>0,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1546</b>	<b>51,38</b>	<b>58,09</b>	<b>174,05</b>	<b>1420,93</b>	<b>0,732</b>	<b>0,982</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 4</b>									
15	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,81	6,32	25,45	177,75	0,09	0,162
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
59	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>11,76</b>	<b>69,53</b>	<b>422,2</b>	<b>0,144</b>	<b>0,36</b>
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>
21	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,54	8,00	13,68	161,14	0,12	0,14
40	ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	80	11,91	4,70	5,87	114,46	0,112	0,112
33	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>24,65</b>	<b>17,53</b>	<b>60,05</b>	<b>495,96</b>	<b>0,442</b>	<b>0,417</b>
49	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	8,14	7,63	47,64	291,00	0,17	0,12
3	ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	3,76	4,03	14,92	110,74	0,054	0,198
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>11,9</b>	<b>11,66</b>	<b>62,56</b>	<b>401,74</b>	<b>0,224</b>	<b>0,318</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1420</b>	<b>47,76</b>	<b>41,45</b>	<b>213,14</b>	<b>1415,9</b>	<b>0,85</b>	<b>1,145</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 5</b>									
11	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	180	5,15	6,34	22,36	166,66	0,054	0,162
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198
56	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01
<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>
5	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>7,36</b>	<b>29,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
46	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,80	0,01	0,01
25	<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	200	3,40	6,80	10,86	118,42	0,08	0,06
41	<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	70	10,98	10,41	2,55	147,89	0,049	0,098
63	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая	150	3,69	2,78	38,51	193,70	0,045	0,03
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>18,55</b>	<b>22,34</b>	<b>67,48</b>	<b>542,71</b>	<b>0,184</b>	<b>0,198</b>
66	<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронник	150	5,70	4,60	38,52	216,96	0,075	0,06
2	<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
58	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>370</b>	<b>12,48</b>	<b>12,64</b>	<b>81,44</b>	<b>488,21</b>	<b>0,161</b>	<b>0,278</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1625</b>	<b>42,34</b>	<b>49,62</b>	<b>207,31</b>	<b>1440,19</b>	<b>0,485</b>	<b>0,846</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 6</b>									
18	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	4,10	4,68	46,40	241,15	0,198	0,054
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0
57	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029
<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>
6	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015
<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>
54	<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015
26	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	200	8,32	6,98	21,04	180,40	0,28	0,1
36	<b>ОБЕД</b>	Макаронник с мясом	180	20,75	20,92	34,78	409,99	0,144	0,18
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<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>
64	<b>ПОЛДНИК</b>	Каша ячневая	150	3,84	4,40	20,29	135,77	0,075	0,105
2	<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
58	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>370</b>	<b>10,62</b>	<b>12,44</b>	<b>63,21</b>	<b>407,02</b>	<b>0,161</b>	<b>0,323</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1556</b>	<b>48,42</b>	<b>50,2</b>	<b>218,08</b>	<b>1509,05</b>	<b>0,844</b>	<b>0,716</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад №1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 7</b>									
17	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	180	6,73	7,72	23,02	188,75	0,144	0,252
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
56	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>12,49</b>	<b>15,66</b>	<b>49,37</b>	<b>388,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,46</b>
9	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	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>
46	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,80	0,01	0,01
28	<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	200	5,18	8,62	19,12	176,64	0,12	0,14
37	<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	180	13,95	17,89	28,06	329,27	0,198	0,126
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<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>
51	<b>ПОЛДНИК</b>	Капуста тушеная	150	3,43	5,43	9,63	103,42	0,06	0,075
6	<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015
60	<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
59	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1585</b>	<b>36,96</b>	<b>51,27</b>	<b>187,57</b>	<b>1358,88</b>	<b>0,633</b>	<b>0,826</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 8</b>									
19	ЗАВТРАК	Каша пшенная	180	6,55	7,27	24,97	191,97	0,144	0,216
3	ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	3,76	4,03	14,92	110,74	0,054	0,198
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>396</b>	<b>13,95</b>	<b>13,94</b>	<b>55,31</b>	<b>403,15</b>	<b>0,234</b>	<b>0,443</b>
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	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>
76	ОБЕД	Огурец соленый	40	0,08	0,00	0,16	1,32	0	0
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4,20	4,42	14,88	116,36	0,12	0,08
42	ОБЕД	Тефтели мясные	70	11,06	9,01	11,10	167,61	0,063	0,098
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008
33	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>685</b>	<b>19,73</b>	<b>18,55</b>	<b>67,72</b>	<b>513,51</b>	<b>0,401</b>	<b>0,351</b>
52	ПОЛДНИК	Ватрушки	100	13,86	11,68	52,44	373,46	0,28	0,43
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>17,64</b>	<b>15,8</b>	<b>65,6</b>	<b>477,91</b>	<b>0,334</b>	<b>0,628</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1511</b>	<b>51,32</b>	<b>48,29</b>	<b>188,63</b>	<b>1394,57</b>	<b>0,969</b>	<b>1,422</b>

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.
				Б	Ж	У			
<b>День 9</b>									
12	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	10,76	161,55	0,072	0,198
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198
65	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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>
5	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>7,36</b>	<b>29,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
46	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	0,025
29	<b>ОБЕД</b>	Борщ	200	3,96	5,92	11,46	115,48	0,06	0,06
43	<b>ОБЕД</b>	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,60	12,82	3,18	178,82	0,056	0,12
35	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,66	3,99	30,05	182,42	0,225	0,105
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>690</b>	<b>24,19</b>	<b>27,18</b>	<b>61,14</b>	<b>584,12</b>	<b>0,351</b>	<b>0,31</b>
50	<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки или котлеты пшеничные со сгущенным молоком,	120	7,28	5,84	30,35	201,85	0,144	0,06
6	<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015
58	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>310</b>	<b>10,58</b>	<b>9,76</b>	<b>72,09</b>	<b>416,27</b>	<b>0,191</b>	<b>0,095</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>47,15</b>	<b>48,99</b>	<b>187,39</b>	<b>1414,23</b>	<b>0,668</b>	<b>0,801</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, 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
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>395</b>	<b>11,75</b>	<b>15,18</b>	<b>53,17</b>	<b>396,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,442</b>
53	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>
30	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	5,02	5,16	16,14	132,00	0,12	0,12
44	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	70	8,74	1,34	5,86	68,77	0,077	0,063
38	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,99	3,40	36,60	200,78	0,09	0,045
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008
<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>
33	ПОЛДНИК	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165
54	ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>480</b>	<b>6,04</b>	<b>8,69</b>	<b>73,86</b>	<b>397,37</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>38,15</b>	<b>34,46</b>	<b>209,11</b>	<b>1298,08</b>	<b>0,775</b>	<b>0,878</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>15518</b>	<b>449,68</b>	<b>465,38</b>	<b>1959,42</b>	<b>13850,45</b>	<b>7,578</b>	<b>9,051</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1551,8</b>	<b>44,968</b>	<b>46,538</b>	<b>195,942</b>	<b>1385,045</b>	<b>0,7578</b>	<b>0,9051</b>

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		12,99	30,24	56,59	13850,45	0,22	0,26
---	--	-------	-------	-------	----------	------	------

Детский сад МЕЧТА  
Детский сад МЕЧТА  
Детский сад МЕЧТА

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0	1,17	14,976	0	0	0	0,18	0	0	0	0
2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>2,25</b>	<b>1,759</b>	<b>32,382</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>
75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>75</b>	<b>1,905</b>	<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>
4,15	0,58	15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
33,34	0,78	44,26	0,16	23,14	0	390,26	45,86	0	0	0,22
25,02	2,6	22,36	0	40,24	0	863,5	172,64	0,02	0	0,08
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>62,51</b>	<b>4,002</b>	<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>
0,336	0,42	41,604	0,012	9,648	0,108	80,004	55,044	0	0	0,06
1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>2,34</b>	<b>0,582</b>	<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>142,1</b>	<b>8,248</b>	<b>340,92</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>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
2,052	0,558	199,26	0,036	43,47	0,072	286,578	200,79	0,018	0	0,108
1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>3,816</b>	<b>1,56</b>	<b>374,75</b>	<b>0,076</b>	<b>70,73</b>	<b>0,144</b>	<b>527,948</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	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>	<b>0</b>	<b>0</b>
8,72	1,88	22,96	0,08	13,32	0	240,7	27,32	0	0	0,24
0,777	1,722	29,883	0,007	14,63	0,035	204,232	117,817	0,007	0	0,035
0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
0	4,965	84,99	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>10,126</b>	<b>8,669</b>	<b>149,576</b>	<b>0,141</b>	<b>31,394</b>	<b>0,035</b>	<b>453,29</b>	<b>147,492</b>	<b>0,007</b>	<b>0</b>	<b>0,501</b>
0	1,489	25,497	0	0	0	0	0	0	0	0
2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
3,5	0,35	20,5	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>5,75</b>	<b>2,121</b>	<b>59,857</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>19,692</b>	<b>12,35</b>	<b>584,183</b>	<b>0,217</b>	<b>105,016</b>	<b>0,179</b>	<b>990,652</b>	<b>507,006</b>	<b>0,043</b>	<b>0</b>	<b>0,903</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
1,26	1,512	139,896	0,018	63,936	0,054	268,2	213,372	0,018	0	0,108
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
0,043	0,421	58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
<b>2,941</b>	<b>2,203</b>	<b>352,613</b>	<b>0,072</b>	<b>90,349</b>	<b>0,184</b>	<b>493,409</b>	<b>379,822</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>0</b>	<b>0</b>	<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>
4,15	0,58	15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
14,18	1,04	18,62	0,04	21,72	0	404,42	64,88	0	0	0,02
62,82	2,4	72,28	0,14	35,92	0	715,3	77,78	0	0	0,04
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>81,15</b>	<b>4,062</b>	<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>
0,612	2,412	125,736	0,072	72,636	0,276	218,448	235,56	0	0,012	0,036
0,018	0,252	9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0,87</b>	<b>2,664</b>	<b>135,042</b>	<b>0,072</b>	<b>75,534</b>	<b>0,276</b>	<b>225,414</b>	<b>237,792</b>	<b>0</b>	<b>0,012</b>	<b>0,234</b>
<b>84,961</b>	<b>8,929</b>	<b>609,924</b>	<b>0,324</b>	<b>236,136</b>	<b>0,46</b>	<b>1958,396</b>	<b>778,169</b>	<b>0,041</b>	<b>0,012</b>	<b>0,829</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
1,188	0,522	118,26	0,018	28,458	0,054	168,552	125,946	0	0	0,09
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>3,066</b>	<b>0,792</b>	<b>272,466</b>	<b>0,054</b>	<b>48,87</b>	<b>0,126</b>	<b>360,882</b>	<b>242,892</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,162</b>
10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>0,02</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>348</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
16,48	1,86	25,8	0,16	30,76	0,12	568,7	127,48	0	0	0,18
2,248	0,776	32,48	0,144	42,448	0	331,296	174,272	0,104	0	0,504
32,79	1,5	53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>51,518</b>	<b>4,178</b>	<b>121,589</b>	<b>0,319</b>	<b>116,726</b>	<b>0,135</b>	<b>1864,289</b>	<b>422,712</b>	<b>0,119</b>	<b>0</b>	<b>0,954</b>
0,52	1,37	64,12	0,01	32,22	0,06	166,67	108,46	0	0	0,01
1,692	0,594	158,202	0,036	20,916	0,072	197,622	117,846	0,018	0	0,162
<b>2,212</b>	<b>1,964</b>	<b>222,322</b>	<b>0,046</b>	<b>53,136</b>	<b>0,132</b>	<b>364,292</b>	<b>226,306</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,172</b>
<b>66,796</b>	<b>7,534</b>	<b>624,377</b>	<b>0,439</b>	<b>260,732</b>	<b>0,393</b>	<b>2937,463</b>	<b>919,91</b>	<b>0,155</b>	<b>0</b>	<b>1,288</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,648	0,306	136,908	0,018	18,63	0,054	181,224	113,58	0,018	0	0,054
1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>2,412</b>	<b>0,787</b>	<b>307,098</b>	<b>0,054</b>	<b>41,211</b>	<b>0,126</b>	<b>402,054</b>	<b>251,659</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,126</b>
2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
<b>2,25</b>	<b>0,27</b>	<b>11,106</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>
2,76	0,305	9,08	0	6,595	0	12,91	11,395	0	0	0
7,56	0,64	23,02	0	18,98	0	265,2	69,06	0,02	0	0,26
2,002	1,694	12,733	0,091	17,164	0	228,2	115,248	0,007	0	0,112
0	0,525	10,155	0	27,075	0	51,945	77,925	0	0,015	0,135
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>12,322</b>	<b>3,206</b>	<b>64,582</b>	<b>0,091</b>	<b>71,872</b>	<b>0</b>	<b>558,588</b>	<b>273,628</b>	<b>0,027</b>	<b>0,015</b>	<b>0,717</b>
0	1,08	20,1	0,015	9,645	0,06	65,985	55,14	0	0	0,15
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>1,638</b>	<b>2,19</b>	<b>185,906</b>	<b>0,055</b>	<b>38,057</b>	<b>0,132</b>	<b>302,315</b>	<b>208,086</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,222</b>
<b>18,622</b>	<b>6,453</b>	<b>568,692</b>	<b>0,2</b>	<b>153,444</b>	<b>0,258</b>	<b>1272,263</b>	<b>734,597</b>	<b>0,081</b>	<b>0,015</b>	<b>1,227</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0	1,368	35,676	0	5,22	0	77,67	11,61	0	0	0,144
0,018	0,252	9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
0,043	0,421	58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
<b>0,061</b>	<b>2,041</b>	<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>
75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>75</b>	<b>1,905</b>	<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>
4,15	0,58	15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
12,78	2,32	37,92	0,08	36,84	0	516,62	89,04	0	0	0,18
1,53	3,348	26,766	0,018	27,99	0,072	350,946	213,984	0	0	0,072
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>18,46</b>	<b>6,29</b>	<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>
0,765	0,465	91,89	0,015	19,515	0,03	128,565	124,68	0	0	0,12
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>2,403</b>	<b>1,575</b>	<b>257,696</b>	<b>0,055</b>	<b>47,927</b>	<b>0,102</b>	<b>364,895</b>	<b>277,626</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,192</b>
<b>95,924</b>	<b>11,811</b>	<b>462,299</b>	<b>0,171</b>	<b>139,564</b>	<b>0,232</b>	<b>1470,054</b>	<b>661,891</b>	<b>0,023</b>	<b>0</b>	<b>1,156</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
1,782	1,62	177,984	0,036	63,504	0,072	281,79	187,596	0,018	0	0,162
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>3,42</b>	<b>2,209</b>	<b>338,49</b>	<b>0,072</b>	<b>87,237</b>	<b>0,144</b>	<b>497,58</b>	<b>321,121</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,234</b>
0	0	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>	<b>0</b>	<b>0</b>
2,76	0,305	9,08	0	6,595	0	12,91	11,395	0	0	0
1,44	0,68	17,3	0	3,36	0,06	17,92	10,02	0	0	0,2
2,16	1,944	34,758	0,144	54,504	0	162,846	149,94	0	0	0,108
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>6,36</b>	<b>2,971</b>	<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>
80,13	1,2	86,085	0,075	31,74	0	571,575	61,485	0	0	0,015
75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>155,37</b>	<b>3,117</b>	<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>
<b>165,15</b>	<b>8,297</b>	<b>509,536</b>	<b>0,291</b>	<b>187,582</b>	<b>0,204</b>	<b>1263,497</b>	<b>553,961</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,977</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
1,764	0,756	170,208	0,036	37,8	0,072	244,674	173,934	0,018	0	0,054
1,692	0,594	158,202	0,036	20,916	0,072	197,622	117,846	0,018	0	0,162
0,043	0,421	58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
<b>3,499</b>	<b>1,771</b>	<b>386,921</b>	<b>0,09</b>	<b>64,717</b>	<b>0,202</b>	<b>475,175</b>	<b>341,284</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,216</b>
0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>0</b>	<b>0</b>	<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>
0,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12,78	1,3	16,52	0,08	16,98	0	355,8	39,32	0	0	0,14
1,351	1,743	20,426	0,007	16,989	0,035	202,454	119,049	0,007	0	0,042
0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
32,79	1,5	53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>48,07</b>	<b>4,645</b>	<b>102,404</b>	<b>0,156</b>	<b>78,873</b>	<b>0,05</b>	<b>1530,572</b>	<b>281,684</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,468</b>
1,07	1,03	107,83	0,04	14,01	0,09	101,98	118,72	0	0	0,01
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
<b>2,708</b>	<b>1,3</b>	<b>262,036</b>	<b>0,076</b>	<b>34,422</b>	<b>0,162</b>	<b>294,31</b>	<b>235,666</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,082</b>
<b>54,277</b>	<b>7,716</b>	<b>757,781</b>	<b>0,322</b>	<b>179,437</b>	<b>0,414</b>	<b>2300,057</b>	<b>858,634</b>	<b>0,076</b>	<b>0</b>	<b>0,901</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
1,638	2,448	161,874	0,036	18,18	0,072	184,104	113,4	0,018	0	0,072
1,764	0,162	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	0	0
<b>3,402</b>	<b>2,61</b>	<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>
2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
<b>2,25</b>	<b>0,27</b>	<b>11,106</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>
3,5	0,35	20,5	0	0	0	0	0	0	0	0
28,2	1,1	42,84	0,04	25,18	0	441	50,58	0	0	0,18
2,336	1,944	14,488	0,104	19,312	0	259,056	129,784	0,008	0	0,128
0	3,525	16,23	0	106,035	0	199,5	156,45	0	0	0,12
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
<b>34,036</b>	<b>6,961</b>	<b>103,652</b>	<b>0,144</b>	<b>152,585</b>	<b>0</b>	<b>899,889</b>	<b>336,814</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>0,638</b>
0,336	0,972	44,352	0,012	31,428	0,06	109,668	103,26	0	0	0,084
75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>75,336</b>	<b>3,717</b>	<b>67,427</b>	<b>0,016</b>	<b>40,928</b>	<b>0,06</b>	<b>153,893</b>	<b>139,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,234</b>
<b>115,024</b>	<b>13,558</b>	<b>507,949</b>	<b>0,232</b>	<b>233,257</b>	<b>0,204</b>	<b>1444,562</b>	<b>712,198</b>	<b>0,044</b>	<b>0</b>	<b>1,178</b>

C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
1,764	0,72	176,544	0,036	50,796	0,072	281,988	210,06	0,018	0	0,108
1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>3,402</b>	<b>1,309</b>	<b>337,05</b>	<b>0,072</b>	<b>74,529</b>	<b>0,144</b>	<b>497,778</b>	<b>343,585</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>278</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>
9,48	1,02	18,82	0,08	17,34	0,06	313,38	58,74	0	0	0,22
0,511	0,623	28,623	0,007	27,363	0,035	212,954	122,85	0,07	0	0,336
0	1,11	13,68	0,015	8,925	0	69,3	55,65	0	0	0,015
0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
<b>10,62</b>	<b>2,855</b>	<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>
32,79	1,5	53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
4,15	0,58	15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>39,43</b>	<b>2,362</b>	<b>82,93</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>63,452</b>	<b>8,726</b>	<b>508,846</b>	<b>0,243</b>	<b>194,083</b>	<b>0,254</b>	<b>2472,664</b>	<b>734,259</b>	<b>0,126</b>	<b>0</b>	<b>1,279</b>
<b>825,998</b>	<b>93,622</b>	<b>5474,507</b>	<b>2,647</b>	<b>1799,852</b>	<b>2,778</b>	<b>17793,766</b>	<b>6891,367</b>	<b>0,668</b>	<b>0,027</b>	<b>10,702</b>
<b>82,5998</b>	<b>9,3622</b>	<b>547,4507</b>	<b>0,2647</b>	<b>179,9852</b>	<b>0,2778</b>	<b>1779,3766</b>	<b>689,1367</b>	<b>0,0668</b>	<b>0,0027</b>	<b>1,0702</b>

23,85	2,7	158,1	0,08	51,98	0,08	513,88	199,02	0,02	0	0,31
-------	-----	-------	------	-------	------	--------	--------	------	---	------

Детский сад МЕЧТА  
Детский сад МЕЧТА  
Детский сад МЕЧТА

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦПП МДОУ детский сад

№ 1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>								
10	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	150	5,16	4,17	36,65	203,50	0,075
5	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0
56	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>345</b>	<b>7,24</b>	<b>7,99</b>	<b>56,38</b>	<b>325,02</b>	<b>0,107</b>
6	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015
<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>
54	<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006
22	<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	180	3,65	5,04	8,35	94,23	0,054
31	<b>ОБЕД</b>	Жаркое по-домашнему	160	9,86	9,74	16,48	193,18	0,144
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<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>
47	<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки манные со сгущенным молоком	100	5,55	5,43	23,64	164,56	0,04
1	<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048
59	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>10,29</b>	<b>10,73</b>	<b>68,32</b>	<b>409,26</b>	<b>0,088</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1365</b>	<b>31,73</b>	<b>35,02</b>	<b>175,63</b>	<b>1138,6</b>	<b>0,414</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦПП МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 2</b>								
13	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	150	4,95	5,51	18,54	144,06	0,105
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048
58	<b>ЗАВТРАК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>11,57</b>	<b>13,41</b>	<b>62,06</b>	<b>415,56</b>	<b>0,185</b>
9	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	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>
23	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,31	5,98	6,57	113,27	0,072
39	<b>ОБЕД</b>	Котлета мясная	60	9,68	8,38	6,14	136,60	0,054
61	<b>ОБЕД</b>	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008
32	<b>ОБЕД</b>	Пюре гороховое	120	11,99	3,31	28,90	193,34	0,468
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>575</b>	<b>25,18</b>	<b>17,96</b>	<b>54,62</b>	<b>496,42</b>	<b>0,602</b>
45	<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	72,50	0,175
5	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0
46	<b>ПОЛДНИК</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,85	4,00	3,46	53,55	0,009
60	<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>5,45</b>	<b>5,24</b>	<b>24,2</b>	<b>165,21</b>	<b>0,184</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1375</b>	<b>42,2</b>	<b>36,61</b>	<b>159,78</b>	<b>1152,79</b>	<b>0,971</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦПП МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 3</b>								
16	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая	150	6,33	6,81	27,46	196,38	0,18
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
57	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>344</b>	<b>13,13</b>	<b>12,96</b>	<b>53,72</b>	<b>384,09</b>	<b>0,262</b>
8	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	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>
54	<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006
24	<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	180	3,58	5,63	13,30	118,85	0,09
34	<b>ОБЕД</b>	Рагу овощное	160	12,13	17,54	13,30	260,72	0,128
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<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>
48	<b>ПОЛДНИК</b>	Крупеник	100	12,84	9,27	20,78	216,66	0,13
4	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0
59	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>14</b>	<b>10,59</b>	<b>59,2</b>	<b>385,52</b>	<b>0,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1354</b>	<b>43,23</b>	<b>48,24</b>	<b>153,64</b>	<b>1218,47</b>	<b>0,616</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 4</b>								
15	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	150	4,01	5,26	21,21	148,12	0,075
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
59	<b>ЗАВТРАК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>8,49</b>	<b>10,24</b>	<b>63,83</b>	<b>380,97</b>	<b>0,123</b>
62	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>0,04</b>
21	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,69	7,20	12,31	145,03	0,108
40	<b>ОБЕД</b>	Рыба, тушенная с овощами	70	10,42	4,12	5,14	100,15	0,098
33	<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>21,47</b>	<b>15,18</b>	<b>51,7</b>	<b>428,49</b>	<b>0,374</b>
49	<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста	90	7,33	6,87	42,88	261,90	0,153
3	<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с молоком	150	3,13	3,36	12,43	92,28	0,045
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>240</b>	<b>10,46</b>	<b>10,23</b>	<b>55,31</b>	<b>354,18</b>	<b>0,198</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1260</b>	<b>41,92</b>	<b>36,15</b>	<b>191,84</b>	<b>1259,64</b>	<b>0,735</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 5</b>								
11	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	150	4,29	5,28	18,63	138,88	0,045
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048
56	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032
<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>
5	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6,54</b>	<b>26,4</b>	<b>0</b>
46	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	45	0,41	2,11	2,66	31,32	0,009
25	<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	180	3,06	6,12	9,77	106,58	0,072
41	<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	60	9,41	8,92	2,18	126,76	0,042
63	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая	120	2,95	2,22	30,80	154,96	0,036
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>15,84</b>	<b>19,37</b>	<b>57,34</b>	<b>464,97</b>	<b>0,159</b>
66	<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронник	120	4,56	3,68	30,82	173,57	0,06
2	<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
58	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>320</b>	<b>10,92</b>	<b>11,26</b>	<b>72,28</b>	<b>433,22</b>	<b>0,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1430</b>	<b>36,75</b>	<b>43,71</b>	<b>181,74</b>	<b>1263,29</b>	<b>0,424</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 6</b>								
18	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,42	3,90	38,67	200,96	0,165
4	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0
57	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034
<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>
6	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015
<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>
54	<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006
26	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	180	7,49	6,28	18,94	162,36	0,252
36	<b>ОБЕД</b>	Макаронник с мясом	160	18,45	18,59	30,91	364,43	0,128
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<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>
64	<b>ПОЛДНИК</b>	Каша ячневая	120	3,07	3,52	16,24	108,61	0,06
2	<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
58	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>320</b>	<b>9,43</b>	<b>11,1</b>	<b>57,7</b>	<b>368,26</b>	<b>0,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1374</b>	<b>42,96</b>	<b>43,88</b>	<b>194,38</b>	<b>1336,64</b>	<b>0,74</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦПП МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 7</b>								
17	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	150	5,61	6,43	19,18	157,29	0,12
2	<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
56	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>345</b>	<b>10,95</b>	<b>13,91</b>	<b>44,07</b>	<b>345,26</b>	<b>0,2</b>
9	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	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>
46	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	45	0,41	2,11	2,66	31,32	0,009
28	<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя	180	4,66	7,76	17,21	158,98	0,108
37	<b>ОБЕД</b>	Плов из птицы	160	12,40	15,90	24,94	292,69	0,176
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<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>
51	<b>ПОЛДНИК</b>	Капуста тушеная	120	2,75	4,34	7,70	82,74	0,048
6	<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015
60	<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
59	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1440</b>	<b>32,6</b>	<b>45,34</b>	<b>173,67</b>	<b>1232,32</b>	<b>0,556</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ЦРР МДОУ детский сад

№ 1 г.Ртищево

Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 8</b>								
19	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	5,46	6,06	20,80	159,98	0,12
3	ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	3,13	3,36	12,43	92,28	0,045
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>334</b>	<b>12,03</b>	<b>11,91</b>	<b>47,79</b>	<b>347,12</b>	<b>0,199</b>
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	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>
76	ОБЕД	Огурец соленый	30	0,06	0,00	0,12	0,99	0
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	3,78	3,98	13,39	104,72	0,108
42	ОБЕД	Тефтели мясные	60	9,48	7,72	9,52	143,67	0,054
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008
33	ОБЕД	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>605</b>	<b>16,87</b>	<b>15,85</b>	<b>58,36</b>	<b>440,55</b>	<b>0,338</b>
52	ПОЛДНИК	Ватрушки	90	12,47	10,51	47,20	336,11	0,252
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>15,83</b>	<b>14,17</b>	<b>58,9</b>	<b>428,96</b>	<b>0,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1339</b>	<b>44,73</b>	<b>41,93</b>	<b>165,05</b>	<b>1216,63</b>	<b>0,837</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦПП МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 9</b>								
12	<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,97	134,62	0,06
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048
65	<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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>
5	<b>ЗАВТРАК 2</b>	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>160</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>6,54</b>	<b>26,4</b>	<b>0</b>
46	<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,85	4,00	3,46	53,55	0,009
29	<b>ОБЕД</b>	Борщ	180	3,56	5,33	10,31	103,93	0,054
43	<b>ОБЕД</b>	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,02	11,22	2,79	156,47	0,049
35	<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	5,33	3,19	24,04	145,93	0,18
7	<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>615</b>	<b>20,77</b>	<b>23,74</b>	<b>52,53</b>	<b>505,23</b>	<b>0,292</b>
50	<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки или котлеты пшеничные со сгущенным молоком,	100	6,07	4,87	25,29	168,21	0,12
6	<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015
58	<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>9,37</b>	<b>8,79</b>	<b>67,03</b>	<b>382,63</b>	<b>0,167</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1405</b>	<b>40,45</b>	<b>42,72</b>	<b>164,25</b>	<b>1232,18</b>	<b>0,567</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
ЦРР МДОУ детский сад№ 1 г.Ртищево  
Комардина Н.В.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
<b>День 10</b>								
14	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	4,99	6,03	22,35	164,02	0,12
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>345</b>	<b>10,33</b>	<b>13,51</b>	<b>47,24</b>	<b>351,99</b>	<b>0,2</b>
53	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>
30	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	4,52	4,64	14,53	118,80	0,108
44	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	60	7,49	1,15	5,02	58,94	0,066
38	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	4,79	2,72	29,28	160,62	0,072
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008
<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>
33	ПОЛДНИК	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168
54	ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>400</b>	<b>4,95</b>	<b>6,7</b>	<b>65,33</b>	<b>341,06</b>	<b>0,174</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1420</b>	<b>32,68</b>	<b>29,41</b>	<b>184,21</b>	<b>1131,62</b>	<b>0,658</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>13762</b>	<b>389,25</b>	<b>403,01</b>	<b>1744,19</b>	<b>12182,18</b>	<b>6,518</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1376,2</b>	<b>38,925</b>	<b>40,301</b>	<b>174,419</b>	<b>1218,218</b>	<b>0,6518</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				12,78	29,77	57,27	12182,18	0,21

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,045	0	0,975	12,48	0	0	0	0,15	0	0	0	0
0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>0,055</b>	<b>2</b>	<b>1,534</b>	<b>28,652</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>
0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>0,015</b>	<b>75</b>	<b>1,905</b>	<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>
0,009	2,49	0,348	9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
0,054	30,006	0,702	39,834	0,144	20,826	0	351,234	41,274	0	0	0,198
0,144	20,016	2,08	17,888	0	32,192	0	690,8	138,112	0,016	0	0,064
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,207</b>	<b>52,512</b>	<b>3,17</b>	<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>
0,06	0,28	0,35	34,67	0,01	8,04	0,09	66,67	45,87	0	0	0,05
0,176	1,568	0,144	145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0,236</b>	<b>2,088</b>	<b>0,494</b>	<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>0,513</b>	<b>131,6</b>	<b>7,103</b>	<b>296,547</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>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,21	1,71	0,465	166,05	0,03	36,225	0,06	238,815	167,325	0,015	0	0,09
0,176	1,568	0,144	145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>0,406</b>	<b>3,278</b>	<b>1,449</b>	<b>323,33</b>	<b>0,066</b>	<b>61,345</b>	<b>0,124</b>	<b>458,255</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	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>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
0,054	7,848	1,692	20,664	0,072	11,988	0	216,63	24,588	0	0	0,216
0,096	0,666	1,476	25,614	0,006	12,54	0,03	175,056	100,986	0,006	0	0,03
0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
0,096	0	3,972	67,992	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>0,254</b>	<b>9,143</b>	<b>7,24</b>	<b>125,554</b>	<b>0,132</b>	<b>27,874</b>	<b>0,03</b>	<b>400,026</b>	<b>127,929</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0,462</b>
0,036	0	1,489	25,497	0	0	0	0	0	0	0	0
0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
0,023	3,15	0,315	18,45	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,059</b>	<b>5,15</b>	<b>2,054</b>	<b>56,114</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>0,719</b>	<b>17,571</b>	<b>10,743</b>	<b>504,998</b>	<b>0,198</b>	<b>91,757</b>	<b>0,154</b>	<b>866,643</b>	<b>440,342</b>	<b>0,037</b>	<b>0</b>	<b>0,81</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,15	1,05	1,26	116,58	0,015	53,28	0,045	223,5	177,81	0,015	0	0,09
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
0,027	0,041	0,398	55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
<b>0,353</b>	<b>2,547</b>	<b>1,898</b>	<b>308,912</b>	<b>0,064</b>	<b>77,092</b>	<b>0,163</b>	<b>425,512</b>	<b>328,515</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,154</b>
0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<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>
0,009	2,49	0,348	9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
0,054	12,762	0,936	16,758	0,036	19,548	0	363,978	58,392	0	0	0,018
0,16	50,256	1,92	57,824	0,112	28,736	0	572,24	62,224	0	0	0,032
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,223</b>	<b>65,508</b>	<b>3,244</b>	<b>92,93</b>	<b>0,148</b>	<b>55,722</b>	<b>0</b>	<b>1008,245</b>	<b>131,353</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,256</b>
0,25	0,51	2,01	104,78	0,06	60,53	0,23	182,04	196,3	0	0,01	0,03
0	0,015	0,21	7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0,25</b>	<b>0,765</b>	<b>2,22</b>	<b>112,535</b>	<b>0,06</b>	<b>62,945</b>	<b>0,23</b>	<b>187,845</b>	<b>198,16</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,195</b>
<b>0,826</b>	<b>68,82</b>	<b>7,362</b>	<b>520,797</b>	<b>0,272</b>	<b>197,184</b>	<b>0,393</b>	<b>1621,602</b>	<b>658,028</b>	<b>0,034</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,135	0,99	0,435	98,55	0,015	23,715	0,045	140,46	104,955	0	0	0,075
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0,311</b>	<b>2,686</b>	<b>0,675</b>	<b>235,622</b>	<b>0,047</b>	<b>41,859</b>	<b>0,109</b>	<b>311,42</b>	<b>208,907</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,139</b>
0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>0,02</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>348</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
0,126	14,832	1,674	23,22	0,144	27,684	0,108	511,83	114,732	0	0	0,162
0,098	1,967	0,679	28,42	0,126	37,142	0	289,884	152,488	0,091	0	0,441
0,132	26,232	1,2	42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,356</b>	<b>43,031</b>	<b>3,593</b>	<b>103,747</b>	<b>0,282</b>	<b>99,954</b>	<b>0,12</b>	<b>1573,197</b>	<b>363,988</b>	<b>0,103</b>	<b>0</b>	<b>0,851</b>
0,108	0,468	1,233	57,708	0,009	28,998	0,054	150,003	97,614	0	0	0,009
0,165	1,41	0,495	131,835	0,03	17,43	0,06	164,685	98,205	0,015	0	0,135
<b>0,273</b>	<b>1,878</b>	<b>1,728</b>	<b>189,543</b>	<b>0,039</b>	<b>46,428</b>	<b>0,114</b>	<b>314,688</b>	<b>195,819</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>
<b>0,99</b>	<b>57,595</b>	<b>6,596</b>	<b>536,912</b>	<b>0,388</b>	<b>230,241</b>	<b>0,343</b>	<b>2547,305</b>	<b>796,714</b>	<b>0,134</b>	<b>0</b>	<b>1,134</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,135	0,54	0,255	114,09	0,015	15,525	0,045	151,02	94,65	0,015	0	0,045
0,176	1,568	0,144	145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>0,321</b>	<b>2,108</b>	<b>0,718</b>	<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>
0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,24</b>	<b>9,872</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>
0,009	2,484	0,275	8,172	0	5,935	0	11,619	10,256	0	0	0
0,054	6,804	0,576	20,718	0	17,082	0	238,68	62,154	0,018	0	0,234
0,084	1,716	1,452	10,914	0,078	14,712	0	195,6	98,784	0,006	0	0,096
0,024	0	0,42	8,124	0	21,66	0	41,556	62,34	0	0,012	0,108
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,171</b>	<b>11,004</b>	<b>2,763</b>	<b>57,063</b>	<b>0,078</b>	<b>61,349</b>	<b>0</b>	<b>487,77</b>	<b>233,534</b>	<b>0,024</b>	<b>0,012</b>	<b>0,638</b>
0,048	0	0,864	16,08	0,012	7,716	0,048	52,788	44,112	0	0	0,12
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>0,244</b>	<b>1,456</b>	<b>1,944</b>	<b>164,752</b>	<b>0,048</b>	<b>33,86</b>	<b>0,112</b>	<b>267,748</b>	<b>184,064</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,184</b>
<b>0,736</b>	<b>16,568</b>	<b>5,665</b>	<b>497,757</b>	<b>0,173</b>	<b>133,223</b>	<b>0,221</b>	<b>1113,71</b>	<b>637,915</b>	<b>0,071</b>	<b>0,012</b>	<b>1,075</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,045	0	1,14	29,73	0	4,35	0	64,725	9,675	0	0	0,12
0	0,015	0,21	7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
0,027	0,041	0,398	55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
<b>0,072</b>	<b>0,056</b>	<b>1,748</b>	<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>
0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
<b>0,015</b>	<b>75</b>	<b>1,905</b>	<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>
0,009	2,49	0,348	9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
0,09	11,502	2,088	34,128	0,072	33,156	0	464,958	80,136	0	0	0,162
0,16	1,36	2,976	23,792	0,016	24,88	0,064	311,952	190,208	0	0	0,064
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,259</b>	<b>15,352</b>	<b>5,452</b>	<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>
0,084	0,612	0,372	73,512	0,012	15,612	0,024	102,852	99,744	0	0	0,096
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>0,28</b>	<b>2,068</b>	<b>1,452</b>	<b>222,184</b>	<b>0,048</b>	<b>41,756</b>	<b>0,088</b>	<b>317,812</b>	<b>239,696</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>
<b>0,626</b>	<b>92,476</b>	<b>10,557</b>	<b>402,672</b>	<b>0,153</b>	<b>121,163</b>	<b>0,206</b>	<b>1268,556</b>	<b>579,065</b>	<b>0,019</b>	<b>0</b>	<b>1,027</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,21	1,485	1,35	148,32	0,03	52,92	0,06	234,825	156,33	0,015	0	0,135
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>0,396</b>	<b>2,941</b>	<b>1,909</b>	<b>291,692</b>	<b>0,062</b>	<b>74,385</b>	<b>0,124</b>	<b>429,245</b>	<b>276,861</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,199</b>
0	0	0	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>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
0,009	2,484	0,275	8,172	0	5,935	0	11,619	10,256	0	0	0
0,126	1,296	0,612	15,57	0	3,024	0,054	16,128	9,018	0	0	0,18
0,112	1,92	1,728	30,896	0,128	48,448	0	144,752	133,28	0	0	0,096
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,247</b>	<b>5,7</b>	<b>2,655</b>	<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>
0,06	64,104	0,96	68,868	0,06	25,392	0	457,26	49,188	0	0	0,012
0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0,075</b>	<b>139,344</b>	<b>2,875</b>	<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>0,718</b>	<b>147,985</b>	<b>7,439</b>	<b>438,103</b>	<b>0,25</b>	<b>161,134</b>	<b>0,178</b>	<b>1059,634</b>	<b>478,603</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,887</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,18	1,47	0,63	141,84	0,03	31,5	0,06	203,895	144,945	0,015	0	0,045
0,165	1,41	0,495	131,835	0,03	17,43	0,06	164,685	98,205	0,015	0	0,135
0,027	0,041	0,398	55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
<b>0,372</b>	<b>2,921</b>	<b>1,523</b>	<b>328,935</b>	<b>0,077</b>	<b>54,598</b>	<b>0,174</b>	<b>399,632</b>	<b>289,903</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<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>
0	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,072	11,502	1,17	14,868	0,072	15,282	0	320,22	35,388	0	0	0,126
0,084	1,158	1,494	17,508	0,006	14,562	0,03	173,532	102,042	0,006	0	0,036
0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
0,132	26,232	1,2	42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,296</b>	<b>39,911</b>	<b>3,964</b>	<b>86,632</b>	<b>0,144</b>	<b>66,358</b>	<b>0,042</b>	<b>1273,26</b>	<b>236,553</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>	<b>0,426</b>
0,387	0,963	0,927	97,047	0,036	12,609	0,081	91,782	106,848	0	0	0,009
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
<b>0,563</b>	<b>2,419</b>	<b>1,167</b>	<b>234,119</b>	<b>0,068</b>	<b>30,753</b>	<b>0,145</b>	<b>262,742</b>	<b>210,8</b>	<b>0,016</b>	<b>0</b>	<b>0,073</b>
<b>1,231</b>	<b>45,251</b>	<b>6,654</b>	<b>656,106</b>	<b>0,289</b>	<b>153,134</b>	<b>0,361</b>	<b>1935,634</b>	<b>737,256</b>	<b>0,064</b>	<b>0</b>	<b>0,814</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,165	1,365	2,04	134,895	0,03	15,15	0,06	153,42	94,5	0,015	0	0,06
0,176	1,568	0,144	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	0	0	0
<b>0,341</b>	<b>2,933</b>	<b>2,184</b>	<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>
0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0,24</b>	<b>9,872</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>
0,023	3,15	0,315	18,45	0	0	0	0	0	0	0	0
0,054	25,38	0,99	38,556	0,036	22,662	0	396,9	45,522	0	0	0,162
0,105	2,044	1,701	12,677	0,091	16,898	0	226,674	113,561	0,007	0	0,112
0,084	0	2,82	12,984	0	84,828	0	159,6	125,16	0	0	0,096
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
<b>0,266</b>	<b>30,574</b>	<b>5,866</b>	<b>91,802</b>	<b>0,127</b>	<b>126,348</b>	<b>0</b>	<b>783,489</b>	<b>284,243</b>	<b>0,007</b>	<b>0</b>	<b>0,57</b>
0,05	0,28	0,81	36,96	0,01	26,19	0,05	91,39	86,05	0	0	0,07
0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
<b>0,085</b>	<b>75,28</b>	<b>3,555</b>	<b>60,035</b>	<b>0,014</b>	<b>35,69</b>	<b>0,05</b>	<b>135,615</b>	<b>122,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>
<b>0,692</b>	<b>110,787</b>	<b>11,845</b>	<b>442,284</b>	<b>0,203</b>	<b>196,356</b>	<b>0,174</b>	<b>1256,236</b>	<b>609,881</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>1,058</b>

B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
0,195	1,47	0,6	147,12	0,03	42,33	0,06	234,99	175,05	0,015	0	0,09
0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
<b>0,381</b>	<b>2,926</b>	<b>1,159</b>	<b>290,492</b>	<b>0,062</b>	<b>63,795</b>	<b>0,124</b>	<b>429,41</b>	<b>295,581</b>	<b>0,031</b>	<b>0</b>	<b>0,154</b>
0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>2,2</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>278</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>
0,108	8,532	0,918	16,938	0,072	15,606	0,054	282,042	52,866	0	0	0,198
0,054	0,438	0,534	24,534	0,006	23,454	0,03	182,532	105,3	0,06	0	0,288
0,036	0	0,888	10,944	0,012	7,14	0	55,44	44,52	0	0	0,012
0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
<b>0,206</b>	<b>9,599</b>	<b>2,44</b>	<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>
0,132	26,232	1,2	42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
0,009	2,49	0,348	9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>0,141</b>	<b>30,962</b>	<b>1,798</b>	<b>64,352</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>0,748</b>	<b>53,487</b>	<b>7,597</b>	<b>434,544</b>	<b>0,218</b>	<b>163,525</b>	<b>0,22</b>	<b>2087,006</b>	<b>620,215</b>	<b>0,106</b>	<b>0</b>	<b>1,126</b>
<b>7,799</b>	<b>742,14</b>	<b>81,561</b>	<b>4730,72</b>	<b>2,33</b>	<b>1540,202</b>	<b>2,404</b>	<b>15144,604</b>	<b>5919,679</b>	<b>0,569</b>	<b>0,022</b>	<b>9,547</b>
<b>0,7799</b>	<b>74,214</b>	<b>8,1561</b>	<b>473,072</b>	<b>0,233</b>	<b>154,0202</b>	<b>0,2404</b>	<b>1514,4604</b>	<b>591,9679</b>	<b>0,0569</b>	<b>0,0022</b>	<b>0,9547</b>
<b>0,26</b>	<b>24,37</b>	<b>2,68</b>	<b>155,33</b>	<b>0,08</b>	<b>50,57</b>	<b>0,08</b>	<b>497,27</b>	<b>194,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,31</b>