

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №4 «Геремок»

г. Новопокровска

«Детский сад №4  
"Геремок"  
Новопокровска

В.М. Голокольник

Приказ № 40-сг от 14.09.2012

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ ОТ 3-Х ДО 8-МИ ЛЕТ.

Используемые справочники:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.
- «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга.- СПб. : Речь, 2008-800с.

- «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блгод)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ, С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.16	5.58	0.34	76.15	0.02	0.00	46.80	1.00	1.10
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2.03	4.49	10.64	94.78	0.05	0.86	1,014.73	0.73	0.04
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.52	8.20	9.62	118.03	0.02	0.00	1.62	0.22	0.13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.04	0.00	6.57	26.42	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9.75</b>	<b>18.27</b>	<b>27.17</b>	<b>315.38</b>	<b>0.09</b>	<b>0.87</b>	<b>1,063.15</b>	<b>1.95</b>	<b>1.27</b>
<b>II Завтрак</b>										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.62</b>	<b>2.43</b>	<b>4.66</b>	<b>52.38</b>	<b>0.03</b>	<b>0.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.72	4.70	20.21	135.95	0.07	1.47	83.94	1.12	0.17
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12.12	4.80	6.52	102.36	0.03	0.15	2.51	0.06	0.04
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.90	4.64	9.16	87.57	0.04	11.50	27.36	2.09	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.29	37.15	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>22.70</b>	<b>14.78</b>	<b>70.56</b>	<b>482.28</b>	<b>0.22</b>	<b>33.12</b>	<b>113.81</b>	<b>3.27</b>	<b>0.21</b>
<b>Полдник</b>										
ВАФЛИ	60	1.68	1.98	46.38	212.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.45	3.03	11.19	87.78	0.03	0.23	0.86	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>5.13</b>	<b>5.01</b>	<b>57.57</b>	<b>300.18</b>	<b>0.05</b>	<b>0.23</b>	<b>0.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40.20</b>	<b>40.49</b>	<b>159.96</b>	<b>1,150.22</b>	<b>0.39</b>	<b>34.43</b>	<b>1,178.60</b>	<b>5.22</b>	<b>1.48</b>



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3.90	5.38	28.15	178.17	0.04	0.16	1.26	0.22	0.05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.02</b>	<b>7.76</b>	<b>49.24</b>	<b>301.37</b>	<b>0.09</b>	<b>0.35</b>	<b>1.96</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>
<b>II Завтрак</b>										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>	<b>0.02</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.46	4.60	8.02	77.47	0.03	2.91	96.93	1.86	0.00
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14.28	3.58	9.25	127.06	0.09	0.23	4.26	1.38	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.58	4.59	18.53	126.65	0.11	3.60	2.68	0.21	0.06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.87	2.62	10.92	80.28	0.03	0.23	0.84	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>25.15</b>	<b>16.03</b>	<b>72.10</b>	<b>530.71</b>	<b>0.34</b>	<b>6.97</b>	<b>104.71</b>	<b>3.45</b>	<b>0.06</b>
<b>Полдник</b>										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4.26	6.00	29.01	188.40	0.05	0.00	1.11	1.04	0.09
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0.63	4.92	4.63	59.74	0.02	0.91	288.01	2.34	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.71	4.37	8.38	94.28	0.05	0.37	1.40	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.12</b>	<b>15.49</b>	<b>51.86</b>	<b>389.30</b>	<b>0.14</b>	<b>1.28</b>	<b>290.52</b>	<b>3.38</b>	<b>0.09</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44.68</b>	<b>39.67</b>	<b>182.71</b>	<b>1,266.97</b>	<b>0.59</b>	<b>10.20</b>	<b>397.19</b>	<b>7.68</b>	<b>0.20</b>



### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	16.98	12.08	21.03	262.81	0.03	0.08	9.37	0.26	0.28
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.72	1.95	5.26	41.75	0.01	0.04	0.45	0.04	0.02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.52	8.20	9.62	118.03	0.02	0.00	1.62	0.22	0.13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.85	3.37	12.47	97.77	0.03	0.26	0.96	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23.07</b>	<b>25.60</b>	<b>48.38</b>	<b>520.36</b>	<b>0.09</b>	<b>0.38</b>	<b>12.40</b>	<b>0.52</b>	<b>0.43</b>
<b>II Завтрак</b>										
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.90</b>	<b>2.50</b>	<b>4.00</b>	<b>53.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2.15	2.43	16.17	93.38	0.09	2.11	77.82	1.17	0.00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.37	4.90	11.38	128.17	0.05	0.19	2.57	0.05	0.03
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2.41	2.15	13.72	90.45	0.03	1.99	1.51	0.17	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.04	0.00	5.89	23.71	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>21.93</b>	<b>10.12</b>	<b>72.54</b>	<b>454.96</b>	<b>0.25</b>	<b>4.30</b>	<b>81.90</b>	<b>1.39</b>	<b>0.03</b>
<b>Полдник</b>										
ПРЯНИКИ	70	4.13	3.29	52.50	256.20	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6.73</b>	<b>5.47</b>	<b>63.75</b>	<b>332.52</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54.63</b>	<b>43.69</b>	<b>188.67</b>	<b>1,360.84</b>	<b>0.47</b>	<b>5.57</b>	<b>95.03</b>	<b>1.98</b>	<b>0.46</b>



### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.32	6.30	34.76	222.66	0.15	0.17	1.60	1.12	0.05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.04	0.00	5.89	23.71	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7.88</b>	<b>6.50</b>	<b>50.49</b>	<b>293.25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.18</b>	<b>1.60</b>	<b>1.12</b>	<b>0.05</b>
<b>II Завтрак</b>										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.62</b>	<b>2.43</b>	<b>4.66</b>	<b>52.38</b>	<b>0.03</b>	<b>0.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3.97	4.35	15.15	109.54	0.14	1.49	96.77	3.26	0.00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.32	3.35	6.05	95.72	0.07	0.25	5.71	1.25	0.07
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3.39	3.85	21.24	133.96	0.07	0.00	0.70	0.09	0.06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.29	37.15	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>21.64</b>	<b>12.19</b>	<b>77.11</b>	<b>495.62</b>	<b>0.36</b>	<b>21.74</b>	<b>103.18</b>	<b>4.60</b>	<b>0.13</b>
<b>Полдник</b>										
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20	1.73	1.00	8.51	49.54	0.05	2.43	427.52	0.49	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.87	2.62	10.92	80.28	0.03	0.23	0.84	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.12</b>	<b>3.82</b>	<b>29.27</b>	<b>176.70</b>	<b>0.10</b>	<b>2.66</b>	<b>428.36</b>	<b>0.49</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38.26</b>	<b>24.94</b>	<b>161.53</b>	<b>1,017.95</b>	<b>0.66</b>	<b>24.79</b>	<b>533.92</b>	<b>6.21</b>	<b>0.18</b>





## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.53	5.97	36.10	222.43	0.05	0.20	2.00	0.09	0.05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9.65</b>	<b>8.35</b>	<b>57.19</b>	<b>345.63</b>	<b>0.10</b>	<b>0.39</b>	<b>2.70</b>	<b>0.09</b>	<b>0.05</b>
<b>II Завтрак</b>										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>	<b>0.02</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.11	2.30	16.18	92.29	0.07	2.11	77.76	1.13	0.00
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.02	11.23	12.23	189.66	0.05	0.03	0.87	0.39	0.06
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.00	5.17	33.35	192.68	0.03	0.00	0.96	0.34	0.08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.01	0.00	14.17	54.74	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>20.10</b>	<b>19.34</b>	<b>101.31</b>	<b>648.62</b>	<b>0.23</b>	<b>22.14</b>	<b>79.59</b>	<b>1.86</b>	<b>0.14</b>
<b>Полдник</b>										
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.88	6.37	48.36	271.05	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3.31	3.06	21.99	128.03	0.03	0.26	0.98	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>8.19</b>	<b>9.43</b>	<b>70.35</b>	<b>399.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>0.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38.33</b>	<b>37.51</b>	<b>238.36</b>	<b>1,438.92</b>	<b>0.43</b>	<b>24.39</b>	<b>83.28</b>	<b>2.58</b>	<b>0.19</b>



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11.47	17.56	1.81	211.44	0.05	0.05	83.55	1.95	2.04
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.85	5.03	9.59	85.29	0.06	3.30	768.04	2.77	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.04	0.00	5.89	23.71	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14.88</b>	<b>22.79</b>	<b>27.13</b>	<b>367.32</b>	0.13	3.36	851.59	4.72	2.04
<b>II Завтрак</b>										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1.87	2.32	15.45	88.47	0.09	3.07	78.24	1.00	0.00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	25.66	11.59	34.32	314.48	0.08	1.16	161.87	0.52	0.10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.45	3.03	11.19	87.78	0.03	0.23	0.86	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>34.94</b>	<b>17.58</b>	<b>86.34</b>	<b>609.98</b>	0.28	4.46	240.97	1.52	0.10
<b>Полдник</b>										
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.88	6.37	48.36	271.05	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>7.48</b>	<b>8.55</b>	<b>59.61</b>	<b>347.37</b>	0.08	0.19	0.71	0.00	0.00
<b>Всего за день:</b>		<b>57.69</b>	<b>49.31</b>	<b>182.59</b>	<b>1,370.26</b>	0.51	9.61	1,093.27	6.87	2.14



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	17.60	12.59	26.23	291.24	0.04	0.08	11.85	0.33	0.34
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.74	2.11	5.40	43.85	0.01	0.04	0.48	0.04	0.03
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1.52	8.20	9.62	118.03	0.02	0.00	1.62	0.22	0.13
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.18	2.91	12.06	88.89	0.03	0.26	0.94	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>23.04</b>	<b>25.81</b>	<b>53.31</b>	<b>542.01</b>	<b>0.10</b>	<b>0.38</b>	<b>14.89</b>	<b>0.59</b>	<b>0.50</b>
<b>II Завтрак</b>										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.62</b>	<b>2.43</b>	<b>4.66</b>	<b>52.38</b>	<b>0.03</b>	<b>0.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.11	2.30	16.18	92.29	0.07	2.11	77.76	1.13	0.00
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	14.89	5.29	4.77	106.95	0.03	0.21	3.09	0.08	0.03
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	130	2.86	9.68	21.92	178.85	0.12	3.93	55.67	3.59	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.29	37.15	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>23.82</b>	<b>17.91</b>	<b>77.54</b>	<b>534.49</b>	<b>0.30</b>	<b>26.25</b>	<b>136.52</b>	<b>4.80</b>	<b>0.03</b>
<b>Полдник</b>										
ВАФЛИ	60	1.68	1.98	46.38	212.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	4.98	4.61	8.85	99.52	0.05	0.40	1.48	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6.66</b>	<b>6.59</b>	<b>55.23</b>	<b>311.92</b>	<b>0.07</b>	<b>0.40</b>	<b>1.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56.14</b>	<b>52.74</b>	<b>190.74</b>	<b>1,440.80</b>	<b>0.50</b>	<b>27.24</b>	<b>153.67</b>	<b>5.39</b>	<b>0.53</b>



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.32	6.30	34.76	222.66	0.15	0.17	1.60	1.12	0.05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.44</b>	<b>8.68</b>	<b>55.85</b>	<b>345.86</b>	<b>0.20</b>	<b>0.36</b>	<b>2.30</b>	<b>1.12</b>	<b>0.05</b>
<b>II Завтрак</b>										
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.90</b>	<b>2.50</b>	<b>4.00</b>	<b>53.00</b>	<b>0.04</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.46	4.60	8.02	77.47	0.03	2.91	96.93	1.86	0.00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	18.53	9.21	33.63	273.18	0.21	6.54	6.79	0.36	0.08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.04	0.00	5.89	23.71	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>23.99</b>	<b>14.45</b>	<b>72.92</b>	<b>493.61</b>	<b>0.32</b>	<b>9.46</b>	<b>103.72</b>	<b>2.22</b>	<b>0.08</b>
<b>Полдник</b>										
ПРЯНИКИ	70	4.13	3.29	52.50	256.20	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.45	3.03	11.19	87.78	0.03	0.23	0.86	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7.58</b>	<b>6.32</b>	<b>63.69</b>	<b>343.98</b>	<b>0.09</b>	<b>0.23</b>	<b>0.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44.91</b>	<b>31.95</b>	<b>196.46</b>	<b>1,236.45</b>	<b>0.65</b>	<b>10.75</b>	<b>106.91</b>	<b>3.41</b>	<b>0.13</b>





## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.24	6.56	39.20	241.47	0.07	0.16	1.47	1.25	0.07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.45	3.03	11.19	87.78	0.03	0.23	0.86	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.21</b>	<b>9.79</b>	<b>60.23</b>	<b>376.13</b>	<b>0.12</b>	<b>0.39</b>	<b>2.33</b>	<b>1.25</b>	<b>0.07</b>
<b>II Завтрак</b>										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>	<b>0.02</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1.83	2.28	16.45	91.90	0.07	2.11	77.76	1.00	0.00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9.01	3.81	6.95	100.33	0.06	0.08	3.22	0.21	0.05
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5.55	7.82	37.75	245.23	0.07	0.00	1.44	1.35	0.12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.64	0.48	16.80	78.24	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.29	37.15	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20.55</b>	<b>14.59</b>	<b>97.08</b>	<b>599.73</b>	<b>0.29</b>	<b>22.19</b>	<b>82.42</b>	<b>2.56</b>	<b>0.17</b>
<b>Полдник</b>										
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	120	3.80	5.67	24.84	166.27	0.12	3.91	8.01	0.36	0.19
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1.12	1.81	22.44	0.00	0.01	0.29	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3.31	3.06	21.99	128.03	0.03	0.26	0.98	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.05</b>	<b>10.05</b>	<b>58.48</b>	<b>363.62</b>	<b>0.17</b>	<b>4.18</b>	<b>9.28</b>	<b>0.36</b>	<b>0.19</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41.20</b>	<b>34.82</b>	<b>225.30</b>	<b>1,385.07</b>	<b>0.60</b>	<b>28.36</b>	<b>94.03</b>	<b>4.80</b>	<b>0.43</b>



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.79	6.99	26.09	191.52	0.12	0.17	1.27	1.07	0.05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.47	0.19	9.54	45.47	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9.86</b>	<b>9.36</b>	<b>46.88</b>	<b>313.31</b>	<b>0.17</b>	<b>0.36</b>	<b>1.97</b>	<b>1.07</b>	<b>0.05</b>
<b>II Завтрак</b>										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>2.62</b>	<b>2.43</b>	<b>4.66</b>	<b>52.38</b>	<b>0.03</b>	<b>0.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3.97	4.35	15.15	109.54	0.14	1.49	96.77	3.26	0.00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.41	4.99	11.42	129.23	0.05	0.19	2.59	0.05	0.03
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3.39	3.85	21.24	133.96	0.07	0.00	0.70	0.09	0.06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.64	0.48	16.80	78.24	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.01	0.00	14.17	54.74	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>24.94</b>	<b>13.87</b>	<b>88.62</b>	<b>552.59</b>	<b>0.35</b>	<b>21.68</b>	<b>100.06</b>	<b>3.40</b>	<b>0.09</b>
<b>Полдник</b>										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.16	5.58	0.34	76.15	0.02	0.00	46.80	1.00	1.10
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1.63	8.80	9.89	124.82	0.05	2.31	165.95	1.88	0.06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1.52	0.20	9.84	46.88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.04	0.00	5.89	23.71	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.35</b>	<b>14.58</b>	<b>25.96</b>	<b>271.56</b>	<b>0.09</b>	<b>2.32</b>	<b>212.75</b>	<b>2.88</b>	<b>1.16</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46.77</b>	<b>40.24</b>	<b>166.12</b>	<b>1,189.84</b>	<b>0.64</b>	<b>24.57</b>	<b>315.56</b>	<b>7.35</b>	<b>1.30</b>



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Итого за весь период	462.81	395.36	1,892.44	12,857.32	5.44	199.91	4,051.46	51.49	7.04	6.76	5,392.05	1,604.93	6,310.91	89.32	8,598.65	22.82
Среднее значение за период	46.28	39.54	189.24	1,285.73	0.54	19.99	405.15	5.15	0.70	0.68	539.21	160.49	631.09	8.93	859.87	2.28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	27.7	57.9													

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	100	638	283

ЮМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.15	39.94	5.17	80.18	1.13	58.55	0.21	0.02	0.01	213	2012
0.08	62.32	37.82	62.04	1.02	16.79	0.03	0.05	0.00	334	2012
0.01	5.40	2.52	13.22	0.21	2.49	0.00	0.00	0.00	1	2014
0.00	9.14	2.59	1.49	0.16	5.76	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.24	116.80	48.10	156.93	2.52	83.59	0.24	0.07	0.01		
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00	400	2012
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00		
0.06	25.13	15.43	54.30	0.82	27.59	0.03	0.02	0.00	85	2012
0.03	7.87	1.89	8.33	0.71	126.05	0.01	0.05	0.01	306	2012
0.06	72.86	22.29	44.77	1.54	34.13	0.40	0.01	0.00	336	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	7.58	1.65	0.00	0.03	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012
0.19	128.17	61.45	175.90	4.76	188.61	0.44	0.09	0.01		
0.02	9.60	6.00	21.60	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.10	118.64	20.64	83.30	0.58	170.41	0.01	0.02	0.00	397	2012
0.12	128.24	26.64	104.90	1.48	254.41	0.01	0.02	0.00		
0.63	475.21	145.93	500.37	8.84	647.79	0.70	0.19	0.02		





B2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.08	86.63	19.64	83.44	0.34	96.14	0.01	0.02	0.00	185	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.17	188.92	35.42	160.44	0.80	216.58	0.02	0.03	0.00		
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00	368	2012
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00		
0.04	36.68	17.75	37.71	0.93	29.73	0.28	0.02	0.00	57	2012
0.09	39.51	41.48	182.44	0.81	315.31	0.14	0.50	0.01	245	2008
0.09	35.69	22.22	71.97	1.06	24.91	0.07	0.03	0.00	321	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.09	114.12	11.98	69.14	0.24	136.24	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.35	240.73	113.62	429.76	4.70	506.19	0.50	0.58	0.01		
0.02	22.97	7.84	35.06	0.57	45.81	0.05	0.01	0.00	317	2012
0.02	18.46	12.65	21.30	0.42	26.40	0.29	0.01	0.00	379	2008
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.15	183.60	17.54	112.75	0.14	218.12	0.01	0.03	0.00	400	2012
0.20	229.03	40.83	182.11	1.35	290.33	0.35	0.05	0.00		
0.74	673.08	196.92	782.21	8.83	#####	0.87	0.67	0.01		



В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.21	135.41	6.37	29.56	0.61	103.43	0.02	0.03	0.03	236	2012
0.02	21.88	2.35	14.19	0.04	26.66	0.00	0.00	0.00	351	2012
0.01	5.40	2.52	13.22	0.21	2.49	0.00	0.00	0.00	1	2014
0.11	131.90	23.06	92.78	0.65	189.89	0.01	0.02	0.00	397	2012
0.35	294.59	34.30	149.75	1.51	322.47	0.03	0.05	0.03		
0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	401	
0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00		
0.04	19.84	20.94	56.47	0.91	0.45	0.02	0.02	0.00	80	2012
0.05	30.48	10.01	42.45	1.23	170.61	0.03	0.06	0.01	305	2012
0.05	55.02	23.09	57.76	1.63	17.31	0.03	0.02	0.00	340	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	8.37	2.42	1.49	0.16	5.69	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.18	128.44	76.65	226.67	5.59	194.06	0.08	0.11	0.01		
0.01	7.70	6.30	35.00	0.56	49.70	0.00	0.00	0.00		2008
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.09	105.99	19.28	99.00	0.80	170.14	0.01	0.01	0.00		
0.79	649.02	144.23	570.42	8.00	832.67	9.12	0.19	0.04		



B2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.09	99.20	34.60	135.35	1.17	100.79	0.03	0.02	0.00	185	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.37	2.42	1.49	0.16	5.69	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.10	111.57	39.82	149.84	1.55	106.48	0.03	0.02	0.00		
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00	400	2012
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00		
0.05	35.69	25.75	72.34	1.42	0.64	0.06	0.02	0.00	81	2012
0.08	37.13	35.26	152.43	1.14	244.83	0.10	0.34	0.01	258	2012
0.03	16.18	16.12	66.66	1.29	1.41	0.01	0.00	0.00	168	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	7.58	1.65	0.00	0.03	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012
0.20	111.31	98.97	359.93	5.54	247.72	0.17	0.37	0.01		
0.04	42.17	22.48	46.83	0.85	9.98	0.02	0.03	0.00	129	2008
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.09	114.12	11.98	69.14	0.24	136.24	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.14	160.29	37.26	128.97	1.31	146.22	0.03	0.05	0.00		
0.52	485.17	185.79	701.38	8.48	621.60	0.24	0.45	0.01		



В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.10	107.71	9.92	94.42	0.95	116.40	0.02	0.01	0.01	185	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.19	210.00	25.70	171.42	1.41	236.84	0.03	0.02	0.01		
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00	368	2012
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00		
0.04	19.59	16.76	46.03	0.79	8.62	0.02	0.02	0.00	82	2012
0.07	28.02	17.62	108.48	1.63	183.24	0.02	0.03	0.00	282	2012
0.02	7.71	18.36	56.07	0.45	1.56	0.04	0.02	0.01	315	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	10.63	1.75	4.34	0.02	1.75	0.00	0.00	0.00	379	2012
0.17	80.68	74.68	283.42	4.55	195.17	0.08	0.08	0.01		
0.03	18.85	13.00	58.50	1.37	71.50	0.00	0.00	0.00		2008
0.11	133.39	12.60	84.35	0.13	154.20	0.01	0.02	0.00	384	2012
0.14	152.24	25.60	142.85	1.50	225.70	0.01	0.02	0.00		
0.52	457.32	133.03	607.59	9.44	888.45	0.12	0.13	0.02		





B2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.30	69.27	9.80	151.51	1.80	133.77	0.04	0.04	0.02	215	2012
0.07	43.60	35.16	56.49	1.14	116.38	1.20	0.04	0.00	54	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.37	2.42	1.49	0.16	5.69	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.38	125.24	50.18	222.49	3.32	255.84	1.24	0.08	0.02		
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00	368	2012
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00		
0.06	20.60	21.14	55.35	0.96	0.45	0.02	0.03	0.00	77	2012
0.09	24.96	25.34	67.80	1.87	282.51	0.34	0.13	0.02	304	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.10	118.64	20.64	83.30	0.58	170.41	0.01	0.02	0.00	397	2012
0.29	178.93	87.31	274.95	5.07	453.37	0.37	0.19	0.02		
0.03	18.85	13.00	58.50	1.37	71.50	0.00	0.00	0.00		2008
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.11	117.14	25.98	122.50	1.61	191.94	0.01	0.01	0.00		
0.80	435.71	170.52	629.84	11.98	#####	1.62	0.29	0.04		



В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.22	137.51	8.28	38.99	0.71	107.66	0.02	0.04	0.03	236	2012
0.02	21.95	2.38	14.38	0.05	26.92	0.00	0.00	0.00	351	2012
0.01	5.40	2.52	13.22	0.21	2.49	0.00	0.00	0.00	1	2014
0.10	126.47	13.16	76.66	0.25	150.80	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.35	291.33	26.34	143.25	1.22	287.87	0.03	0.06	0.03		
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00	400	2012
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00		
0.04	19.59	16.76	46.03	0.79	8.62	0.02	0.02	0.00	82	2012
0.04	14.83	3.11	12.09	0.81	170.30	0.04	0.07	0.01	312	2012
0.07	26.70	25.52	76.28	1.24	0.09	0.05	0.04	0.00	134	2008
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	7.58	1.65	0.00	0.03	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012
0.19	83.43	67.23	202.90	4.53	179.85	0.11	0.14	0.01		
0.02	9.60	6.00	21.60	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.16	193.80	18.51	119.02	0.15	230.24	0.02	0.03	0.00	400	2012
0.18	203.40	24.51	140.62	1.05	314.24	0.02	0.03	0.00		
0.80	680.16	127.82	549.41	6.88	903.14	0.17	0.24	0.04		



B2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.09	97.55	34.50	135.01	1.15	100.74	0.01	0.02	0.00	185	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.18	199.84	50.28	212.01	1.61	221.18	0.02	0.03	0.00		
0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00	401	
0.17	120.00	14.00	95.00	0.10	146.00	9.00	0.02	0.00		
0.04	36.68	17.75	37.71	0.93	29.73	0.28	0.02	0.00	57	2012
0.16	30.97	39.19	119.16	2.85	174.25	0.05	0.12	0.01	291	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	8.37	2.42	1.49	0.16	5.69	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.24	90.75	79.55	226.86	5.60	209.67	0.33	0.15	0.01		
0.01	7.70	6.30	35.00	0.56	49.70	0.00	0.00	0.00		2008
0.10	118.64	20.64	83.30	0.58	170.41	0.01	0.02	0.00	397	2012
0.11	126.34	26.94	118.30	1.14	220.11	0.01	0.02	0.00		
0.70	536.93	170.77	652.17	8.45	796.96	9.36	0.22	0.01		



В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.08	91.82	14.59	79.15	0.43	96.12	0.01	0.02	0.00	168,6A	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.10	118.64	20.64	83.30	0.58	170.41	0.01	0.02	0.00	397	2012
0.19	214.46	38.03	175.45	1.23	266.53	0.02	0.04	0.00		
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00	368	2012
0.02	14.40	7.05	9.90	1.98	230.74	0.00	0.01	0.00		
0.04	18.47	18.87	49.09	0.76	0.45	0.01	0.02	0.00	80	2012
0.07	40.34	25.97	117.78	0.48	205.11	0.08	0.30	0.01	255	2012
0.02	30.03	10.21	45.64	0.75	59.61	0.07	0.01	0.00	317	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	11.60	18.80	60.00	1.56	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	7.58	1.65	0.00	0.03	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012
0.17	112.02	78.30	285.51	3.80	266.01	0.16	0.34	0.01		
0.10	18.53	23.65	79.87	1.31	15.96	0.04	0.04	0.00	139	2012
0.01	7.43	1.00	5.52	0.04	9.64	0.01	0.00	0.00	354	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.11	133.39	12.60	84.35	0.13	154.20	0.01	0.02	0.00	384	2012
0.23	163.35	40.05	182.74	1.70	179.80	0.06	0.06	0.00		
0.61	504.23	163.43	653.60	8.71	943.08	0.24	0.45	0.01		





В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.10	101.02	39.69	129.96	1.20	98.21	0.02	0.02	0.01	185	2012
0.01	3.60	2.52	11.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.19	202.91	55.19	205.66	1.64	218.65	0.03	0.03	0.01		
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00	400	2012
0.08	102.00	9.74	62.64	0.08	121.18	0.01	0.01	0.00		
0.05	35.69	25.75	72.34	1.42	0.64	0.06	0.02	0.00	81	2012
0.05	30.32	10.00	42.40	1.23	170.87	0.03	0.06	0.01	305	2012
0.03	16.18	16.12	66.66	1.29	1.41	0.01	0.00	0.00	168	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	11.60	18.80	60.00	1.56	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	10.63	1.75	4.34	0.02	1.75	0.00	0.00	0.00	379	2012
0.17	108.42	75.22	258.74	5.74	174.67	0.10	0.09	0.01		
0.15	39.94	5.17	80.18	1.13	58.55	0.21	0.02	0.01	213	2012
0.05	29.39	15.90	42.21	0.74	10.48	0.03	0.02	0.00	137	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.56	2.47	1.49	0.16	5.70	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.21	81.89	26.34	136.88	2.25	74.73	0.24	0.04	0.01		
0.65	495.22	166.49	663.92	9.71	589.23	0.38	0.17	0.03		



<b>F, мг</b>	<b>Se, мг</b>
3.00	0.23
0.30	0.02