

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ, С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬ-
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
Завтрак										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.16	5.58	0.34	76.15	0.02	0.00	46.80	1.00	1.10
ИКРА МОРКОВНАЯ	150	2.78	7.74	14.40	129.53	0.09	4.96	1,152.06	4.24	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	30	2.28	0.30	14.76	70.32	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.05	0.00	5.92	23.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	410	11.27	13.62	35.42	299.82	0.14	4.97	1,198.86	5.24	1.10
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.11	2.30	16.18	92.29	0.07	2.11	77.76	1.13	0.00
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ 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
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.27	0.75	1.19	14.85	0.00	0.01	0.19	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
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
Итого за прием пищи:	657	20.37	20.09	102.50	663.47	0.23	22.15	79.78	1.86	0.14
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.88	6.37	48.36	271.05	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.89	2.43	12.55	85.02	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	265	7.77	8.80	60.91	356.07	0.08	0.21	0.79	0.00	0.00
Всего за день:		39.80	42.90	208.34	1,364.95	0.47	28.93	1,279.43	7.73	1.24

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
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3.90	5.38	28.08	177.90	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.88	2.62	10.95	80.39	0.03	0.23	0.84	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	400	8.30	8.20	48.87	305.17	0.09	0.39	2.10	0.22	0.05
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Обед										
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	3.24	6.11	95.08	0.07	0.25	5.62	1.20	0.06
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3.39	3.85	21.24	133.96	0.07	0.00	0.70	0.09	0.06
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.27	0.75	1.19	14.85	0.00	0.01	0.19	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
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
Итого за прием пищи:	657	21.91	12.83	78.36	509.83	0.36	21.75	103.28	4.55	0.12
Полдник										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	1.23	6.24	8.16	88.52	0.04	9.30	0.02	2.60	0.00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.86	3.19	15.84	100.08	0.09	3.20	2.17	0.18	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	0.05	0.00	5.92	23.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	420	4.66	9.63	39.76	259.30	0.15	12.51	2.19	2.78	0.05
Всего за день:		37.49	33.09	171.65	1,126.68	0.63	34.86	108.35	7.55	0.22

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
Завтрак										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	17.00	12.09	21.03	262.96	0.03	0.08	9.47	0.26	0.29
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	1.57	8.45	9.92	121.68	0.02	0.00	2.70	0.22	0.13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.89	2.43	12.55	85.02	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	400	22.18	24.92	48.76	511.41	0.09	0.33	13.40	0.52	0.44
II Завтрак										
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00
Итого за прием пищи:	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1.87	2.32	15.45	88.47	0.09	3.07	78.24	1.00	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.34	5.34	10.55	100.85	0.05	13.27	31.56	2.40	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	0.05	0.00	5.92	23.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	657	22.63	13.29	68.72	461.62	0.27	16.54	112.39	3.45	0.03
Полдник										
ВАФЛИ	60	1.68	1.98	46.38	212.40	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
Итого за прием пищи:	240	6.39	6.35	54.76	306.68	0.07	0.37	1.40	0.00	0.00
Всего за день:		54.10	47.06	176.24	1,332.71	0.47	17.94	127.22	4.04	0.47

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
Завтрак										
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.79	7.87	27.16	203.76	0.12	0.17	1.45	1.10	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
Итого за прием пищи:	400	10.76	11.10	48.19	338.42	0.17	0.40	2.31	1.10	0.07
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.63	4.63	20.14	134.71	0.07	1.47	83.38	1.11	0.16
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	12.09	4.71	6.47	101.30	0.03	0.15	2.49	0.06	0.03
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	37	2.44	0.44	15.54	72.37	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.88	2.62	10.95	80.39	0.03	0.23	0.84	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	637	28.11	20.42	100.69	680.88	0.28	1.85	88.15	2.52	0.31
Полдник										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.16	5.58	0.34	76.15	0.02	0.00	46.80	1.00	1.10
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2.32	5.95	12.74	108.96	0.04	4.75	0.82	2.86	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	0.05	0.00	5.92	23.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	370	10.05	11.73	28.84	255.81	0.08	4.76	47.62	3.86	1.10
Всего за день:		49.31	43.64	187.23	1,320.70	0.55	8.61	138.08	8.11	1.48

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
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.27	5.20	18.64	144.95	0.06	0.29	1.42	0.38	0.03
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	0.06	0.00	5.94	23.94	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	400	6.85	5.40	34.42	215.77	0.08	0.30	1.42	0.38	0.03
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Обед										
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	80	16.32	4.00	10.58	144.57	0.11	0.26	4.87	1.55	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.58	4.59	18.53	126.65	0.11	3.60	2.68	0.21	0.06
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.27	0.75	1.19	14.85	0.00	0.01	0.19	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ1 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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.60	2.18	11.25	76.32	0.03	0.19	0.70	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	667	27.19	16.76	74.95	559.11	0.36	6.97	105.37	3.62	0.06
Полдник										
ПРЯНИКИ	70	4.13	3.29	52.50	256.20	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.20	2.91	12.20	89.51	0.03	0.26	0.94	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	270	7.33	6.20	64.70	345.71	0.09	0.26	0.94	0.00	0.00
Всего за день:		43.99	30.79	178.73	1,172.97	0.56	7.74	108.51	4.00	0.09

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
Завтрак										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11.55	18.91	1.94	224.51	0.05	0.06	83.92	1.99	2.07
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0.60	0.04	1.26	7.76	0.02	0.80	0.00	0.24	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	30	2.28	0.30	14.76	70.32	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.06	0.00	6.62	26.65	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	350	14.49	19.25	24.58	329.24	0.10	0.87	83.92	2.23	2.07
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2.15	2.43	16.17	93.38	0.09	2.11	77.82	1.17	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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2.13	11.38	12.90	161.87	0.06	3.00	215.43	2.42	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.45	3.03	11.19	87.78	0.03	0.23	0.86	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	637	26.58	22.77	70.41	569.23	0.29	5.55	297.20	3.67	0.11
Полдник										
ВАФЛИ	60	1.68	1.98	46.38	212.40	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
Итого за прием пищи:	240	6.39	6.35	54.76	306.68	0.07	0.37	1.40	0.00	0.00
Всего за день:		47.85	48.76	159.26	1,250.74	0.48	8.39	382.52	6.53	2.18

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
Завтрак										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15.97	12.33	17.11	245.07	0.04	0.08	6.85	0.32	0.23
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.20	2.91	12.20	89.51	0.03	0.26	0.94	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	400	21.41	25.39	44.19	494.36	0.10	0.38	9.86	0.58	0.38
II Завтрак										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	100	2.62	2.43	4.66	52.38	0.03	0.21	0.78	0.00	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.11	2.30	16.18	92.29	0.07	2.11	77.76	1.13	0.00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	9.89	4.06	4.65	96.68	0.06	0.27	165.81	0.52	0.25
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3.39	3.85	21.24	133.96	0.07	0.00	0.70	0.09	0.06
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.27	0.75	1.19	14.85	0.00	0.01	0.19	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
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	0.05	0.00	5.92	23.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	667	19.67	11.60	74.56	480.85	0.28	2.40	244.46	1.74	0.31
Полдник										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.69	4.24	8.55	80.95	0.04	10.63	25.25	1.91	0.00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.86	3.19	15.84	100.08	0.09	3.20	2.17	0.18	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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.29	37.15	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	420	6.07	7.63	43.52	265.06	0.15	33.83	27.42	2.09	0.05
Всего за день:		49.77	47.05	166.93	1,292.65	0.56	36.82	282.52	4.41	0.74

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
Завтрак										
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
Итого за прием пищи:	400	10.44	8.68	55.85	345.86	0.20	0.36	2.30	1.12	0.05
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1.83	2.28	16.45	91.90	0.07	2.11	77.76	1.00	0.00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9.59	13.02	13.58	214.13	0.05	0.23	1.51	0.42	0.07
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	130	2.83	9.60	21.80	177.50	0.12	3.93	55.67	3.58	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
Итого за прием пищи:	637	18.21	25.54	86.50	639.93	0.32	26.27	134.94	5.00	0.07
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.88	6.37	48.36	271.05	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.20	2.91	12.20	89.51	0.03	0.26	0.94	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	265	8.08	9.28	60.56	360.56	0.08	0.26	0.95	0.00	0.00
Всего за день:		37.12	43.89	212.42	1,391.94	0.62	28.49	138.19	6.75	0.12

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
Завтрак										
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3.40	3.82	15.22	110.49	0.03	0.21	1.04	0.09	0.02
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
Итого за прием пищи:	400	8.37	7.05	36.25	245.15	0.08	0.44	1.90	0.09	0.02
II Завтрак										
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00
Итого за прием пищи:	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.04	0.70	0.03	0.07	0.00
Обед										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3.97	4.35	15.15	109.54	0.14	1.49	96.77	3.26	0.00
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	9.83	5.53	9.30	124.18	0.06	0.14	8.18	1.94	0.13
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5.55	7.82	37.75	245.23	0.07	0.00	1.44	1.35	0.12
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.27	0.75	1.19	14.85	0.00	0.01	0.19	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
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
Итого за прием пищи:	670	23.79	19.13	104.20	673.66	0.36	21.64	106.58	6.55	0.25
Полдник										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.16	5.58	0.34	76.15	0.02	0.00	46.80	1.00	1.10
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2.23	1.98	12.66	83.41	0.02	1.84	1.39	0.16	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	0.05	0.00	5.92	23.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	370	9.96	7.76	28.76	230.26	0.06	1.85	48.19	1.16	1.10
Всего за день:		45.02	36.44	173.21	1,202.07	0.54	24.63	156.70	7.87	1.37

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
Завтрак										
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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.88	2.62	10.95	80.39	0.03	0.23	0.84	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	400	10.64	9.38	59.99	368.74	0.12	0.39	2.31	1.25	0.07
II Завтрак										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	0.02	1.60	0.00	0.63	0.00
Обед										
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.41	4.99	11.42	129.23	0.05	0.19	2.59	0.05	0.03
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	40	2.64	0.48	16.80	78.24	0.07	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
Итого за прием пищи:	640	24.21	17.04	75.86	534.79	0.31	6.89	102.90	2.12	0.09
Полдник										
ПРЯНИКИ	70	4.13	3.29	52.50	256.20	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.24	4.85	9.31	104.76	0.05	0.42	1.56	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	270	9.37	8.14	61.81	360.96	0.11	0.42	1.56	0.00	0.00
Всего за день:		44.61	34.95	207.17	1,310.08	0.56	9.30	106.77	4.00	0.16

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	449.06	408.57	1,841.18	12,765.49	5.44	205.71	2,828.29	60.99	8.07	6.91	5,484.81	1,622.21	6,485.04	92.93	9,362.52	25.29
Среднее значение за период	44.91	40.86	184.12	1,276.55	0.54	20.57	282.83	6.10	0.81	0.69	548.48	162.22	648.50	9.29	936.25	2.53
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	28.8	57.1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	396	100	653	313

ЮМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	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
0.10	65.40	52.77	84.78	1.72	175.00	1.81	0.06	0.00	54	2012
0.01	6.00	4.20	19.50	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.57	2.62	1.85	0.21	6.93	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.26	119.91	64.76	186.31	3.39	240.48	2.02	0.08	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	18.93	16.72	45.89	0.79	8.61	0.01	0.02	0.00	82	2012
0.07	27.68	17.60	108.41	1.63	183.23	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
0.00	5.17	0.68	3.70	0.03	6.40	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
0.03	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	84.85	75.30	286.91	4.58	201.55	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
0.09	109.24	14.47	71.22	0.27	133.97	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.12	128.09	27.47	129.72	1.64	205.47	0.01	0.01	0.00		
0.57	347.25	174.58	612.84	11.59	878.24	2.11	0.18	0.02		

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.08	87.05	19.63	83.45	0.35	96.27	0.02	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
0.09	114.35	12.18	69.50	0.29	137.48	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.18	205.40	34.61	165.95	0.86	233.75	0.03	0.04	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	34.63	25.68	72.13	1.41	0.57	0.05	0.02	0.00	81	2012
0.08	36.06	35.28	152.38	1.14	244.89	0.09	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
0.00	4.84	0.66	3.63	0.02	6.39	0.00	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
0.03	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	114.02	99.58	363.30	5.55	254.10	0.15	0.37	0.01		
0.04	23.11	14.92	25.48	0.24	368.39	0.48	0.01	0.00	53	2012
0.06	9.65	18.01	52.74	0.91	0.87	0.00	0.03	0.00	318	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.57	2.62	1.85	0.21	6.93	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.11	45.33	38.35	93.07	1.58	376.19	0.48	0.04	0.00		
0.57	466.75	182.28	684.96	8.07	985.22	0.67	0.46	0.01		

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.21	135.45	6.38	29.71	0.61	103.54	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
0.02	6.11	2.80	14.90	0.24	2.49	0.00	0.00	0.00		2012
0.09	109.24	14.47	71.22	0.27	133.97	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.34	272.68	26.00	130.02	1.16	266.66	0.03	0.04	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		
0.06	19.93	21.10	55.22	0.96	0.43	0.01	0.03	0.00	77	2012
0.05	30.32	10.00	42.40	1.23	170.87	0.03	0.06	0.01	305	2012
0.07	83.29	25.68	51.47	1.77	39.58	0.45	0.02	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	8.57	2.62	1.85	0.21	6.93	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.22	156.84	79.59	219.44	5.83	217.81	0.49	0.12	0.01		
0.02	9.60	6.00	21.60	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.15	183.60	17.54	112.75	0.14	218.12	0.01	0.03	0.00	400	2012
0.17	193.20	23.54	134.35	1.04	302.12	0.01	0.03	0.00		
0.90	742.72	143.13	578.81	8.13	932.59	9.53	0.21	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		
0.10	101.23	39.69	130.13	1.20	98.52	0.02	0.02	0.01	185	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.10	118.64	20.64	83.30	0.58	170.41	0.01	0.02	0.00	397	2012
0.21	223.87	63.13	226.43	2.00	268.93	0.03	0.04	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		
0.06	24.50	15.35	53.23	0.81	26.79	0.02	0.02	0.00	85	2012
0.03	9.16	1.95	8.53	0.72	125.82	0.03	0.05	0.01	306	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	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.09	114.35	12.18	69.50	0.29	137.48	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.24	192.77	59.88	245.40	4.23	349.70	0.13	0.11	0.01		
0.15	39.94	5.17	80.18	1.13	58.55	0.21	0.02	0.01	213	2012
0.06	40.21	25.95	57.45	1.72	140.88	1.46	0.02	0.00	54,1	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.60	2.62	1.85	0.21	6.93	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.22	92.75	36.54	152.48	3.28	206.36	1.67	0.04	0.01		
0.69	523.79	166.60	634.21	11.49	#####	1.83	0.20	0.03		

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.12	148.68	16.21	100.60	0.32	186.71	0.02	0.02	0.00	93	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	8.78	2.82	2.22	0.25	8.16	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.13	161.46	21.83	115.82	0.79	194.87	0.02	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		
0.04	36.68	17.75	37.71	0.93	29.73	0.28	0.02	0.00	57	2012
0.10	44.92	47.39	208.48	0.92	360.40	0.15	0.57	0.01	245	2008
0.09	35.36	22.20	71.91	1.06	24.90	0.06	0.03	0.00	321	2012
0.00	4.84	0.66	3.63	0.02	6.39	0.00	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
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.35	234.82	121.17	454.23	4.83	541.86	0.50	0.64	0.01		
0.01	7.70	6.30	35.00	0.56	49.70	0.00	0.00	0.00		2008
0.10	127.12	13.60	77.39	0.34	153.30	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.11	134.82	19.90	112.39	0.90	203.00	0.01	0.02	0.00		
0.67	633.10	172.64	745.08	6.60	#####	0.54	0.69	0.01		

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	70.50	9.96	153.14	1.79	137.27	0.02	0.04	0.02	215	2012
0.01	3.60	3.78	11.16	0.13	19.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
0.01	6.00	4.20	19.50	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	9.55	2.98	2.22	0.25	8.24	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.32	89.65	20.92	186.02	2.50	165.31	0.02	0.04	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		
0.04	19.84	20.94	56.47	0.91	0.45	0.02	0.02	0.00	80	2012
0.04	14.83	3.11	12.09	0.81	170.30	0.04	0.07	0.01	312	2012
0.06	38.52	20.68	54.97	0.98	13.71	0.04	0.03	0.00	137	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.03	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
0.28	206.56	85.56	275.33	4.94	354.87	0.11	0.15	0.01		
0.02	9.60	6.00	21.60	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.15	183.60	17.54	112.75	0.14	218.12	0.01	0.03	0.00	400	2012
0.17	193.20	23.54	134.35	1.04	302.12	0.01	0.03	0.00		
0.79	503.81	137.07	605.60	10.46	#####	0.14	0.23	0.03		

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.19	128.67	5.15	25.73	0.75	108.59	0.02	0.03	0.02	237	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
0.10	127.12	13.60	77.39	0.34	153.30	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.32	283.07	23.62	130.53	1.34	291.04	0.03	0.05	0.02		
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	18.93	16.72	45.89	0.79	8.61	0.01	0.02	0.00	82	2012
0.10	35.29	31.48	133.38	0.80	203.77	0.08	0.32	0.01	256	2012
0.03	16.18	16.12	66.66	1.29	1.41	0.01	0.00	0.00	168	2012
0.00	4.84	0.66	3.63	0.02	6.39	0.00	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
0.03	10.73	17.39	55.50	1.44	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.00	8.60	2.62	1.85	0.21	6.93	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.21	98.57	87.79	319.91	4.77	227.11	0.10	0.35	0.01		
0.05	66.66	20.59	41.33	1.42	32.35	0.37	0.01	0.00	336	2012
0.06	9.65	18.01	52.74	0.91	0.87	0.00	0.03	0.00	318	2012
0.01	4.00	2.80	13.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	701	2012
0.00	7.58	1.65	0.00	0.03	0.84	0.00	0.00	0.00	376	2012
0.12	87.89	43.05	107.07	2.58	34.06	0.37	0.04	0.00		
0.73	571.53	164.20	620.15	8.77	673.39	0.51	0.45	0.03		

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		
0.02	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
0.06	26.67	13.64	89.47	1.16	148.88	0.02	0.03	0.00	287	2012
0.07	25.23	25.38	75.63	1.23	0.06	0.03	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
0.21	92.68	79.73	282.69	4.84	150.23	0.06	0.10	0.00		
0.03	18.85	13.00	58.50	1.37	71.50	0.00	0.00	0.00		2008
0.10	127.13	13.60	77.39	0.34	153.30	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.13	145.98	26.60	135.89	1.71	224.80	0.01	0.02	0.00		
0.54	452.90	163.66	640.49	10.14	826.95	0.09	0.16	0.00		

В2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.09	107.66	15.44	76.98	0.20	121.97	0.01	0.02	0.00	113	2008
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
0.20	230.30	38.88	173.28	1.00	292.38	0.02	0.04	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		
0.05	34.63	25.68	72.13	1.41	0.57	0.05	0.02	0.00	81	2012
0.08	40.37	26.38	126.54	0.65	205.97	0.07	0.29	0.01	265	2012
0.02	30.03	10.21	45.64	0.75	59.61	0.07	0.01	0.00	317	2012
0.00	4.84	0.66	3.63	0.02	6.39	0.00	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
0.03	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
0.19	136.10	86.28	325.28	4.63	274.29	0.19	0.33	0.01		
0.15	39.94	5.17	80.18	1.13	58.55	0.21	0.02	0.01	213	2012
0.05	50.54	21.30	53.25	1.50	15.93	0.02	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
0.00	8.57	2.62	1.85	0.21	6.93	0.00	0.00	0.00	392	2012
0.21	103.05	31.89	148.28	3.06	81.41	0.23	0.04	0.01		
0.77	589.45	171.05	741.84	8.79	794.08	9.44	0.43	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	92.81	14.65	79.36	0.44	96.15	0.02	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
0.09	114.35	12.18	69.50	0.29	137.48	0.01	0.02	0.00	394	2012
0.18	211.16	29.63	161.86	0.95	233.63	0.03	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	36.68	17.75	37.71	0.93	29.73	0.28	0.02	0.00	57	2012
0.05	30.32	10.00	42.40	1.23	170.87	0.03	0.06	0.01	305	2012
0.09	35.36	22.20	71.91	1.06	24.90	0.06	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	11.60	18.80	60.00	1.56	0.00	0.00	0.01	0.00	700	2012
0.08	98.29	12.98	64.00	0.24	120.44	0.01	0.01	0.00	395	2012
0.30	216.25	84.53	289.02	5.24	345.94	0.38	0.13	0.01		
0.01	7.70	6.30	35.00	0.56	49.70	0.00	0.00	0.00		2008
0.17	204.00	19.49	125.28	0.16	242.36	0.02	0.03	0.00	400	2012
0.18	211.70	25.79	160.28	0.72	292.06	0.02	0.03	0.00		
0.68	653.51	147.00	621.06	8.89	#####	0.43	0.21	0.01		

F, мг	Se, мг
3.22	0.20
0.32	0.02