

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКО  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ 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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	4,70	12,50	99,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>9,12</b>	<b>13,00</b>	<b>56,02</b>	<b>398,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>134,40</b>
<b>II Завтрак</b>												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	1,06	2,95	26,62	0,01	15,18	0,00	0,43	0,00	0,01	25,21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОБДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	4,01	11,30	98,20	0,05	4,07	0,17	0,66	0,04	0,05	21,52
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	22,68	29,60	33,19	490,14	0,04	0,67	0,32	3,47	0,00	0,03	16,55
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	13,10	55,12	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>691</b>	<b>30,63</b>	<b>35,16</b>	<b>77,50</b>	<b>751,66</b>	<b>0,18</b>	<b>21,36</b>	<b>0,49</b>	<b>5,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>81,92</b>
<b>Полдник</b>												
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,31	7,87	6,22	157,17	0,08	1,94	0,56	4,24	0,00	0,08	40,41
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,48	3,81	23,37	142,55	0,14	10,96	0,71	0,42	0,05	0,12	51,39
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,07	0,05	15,07	58,78	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	9,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,59	2,46	18,01	112,88	0,04	0,05	0,02	0,20	0,07	0,05	25,57
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>25,33</b>	<b>14,92</b>	<b>75,52</b>	<b>536,88</b>	<b>0,29</b>	<b>13,16</b>	<b>1,29</b>	<b>4,86</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>131,46</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65,68</b>	<b>63,68</b>	<b>223,84</b>	<b>1 753,04</b>	<b>0,57</b>	<b>42,12</b>	<b>1,78</b>	<b>11,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,49</b>	<b>369,38</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,98	3,16	9,97	85,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,25</b>	<b>14,06</b>	<b>51,47</b>	<b>367,07</b>	<b>0,02</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>213,32</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,00	4,43	17,00	128,16	0,09	6,76	0,15	1,09	0,00	0,07	23,71
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,20	0,00	0,00	4,10	0,00	0,10	15,80
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	18,25	17,89	4,20	131,46	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	25,86	119,25	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>751</b>	<b>34,09</b>	<b>28,86</b>	<b>98,27</b>	<b>707,45</b>	<b>0,39</b>	<b>84,48</b>	<b>0,31</b>	<b>6,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>75,54</b>
<b>Полдник</b>												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,98	6,05	10,46	132,07	0,06	0,18	0,00	2,78	0,00	0,04	20,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,14	21,37	144,78	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	37,60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	13,10	55,12	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,44
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,72</b>	<b>12,72</b>	<b>73,24</b>	<b>468,27</b>	<b>0,23</b>	<b>11,99</b>	<b>0,03</b>	<b>3,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>77,28</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,06</b>	<b>55,64</b>	<b>222,98</b>	<b>1 542,79</b>	<b>0,64</b>	<b>97,47</b>	<b>0,34</b>	<b>9,57</b>	<b>0,18</b>	<b>0,65</b>	<b>366,14</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,88	0,71	19,54	91,08	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	6,26
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,00	2,40	32,40	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,60	17,25	3,10	230,33	0,07	0,26	0,32	2,39	2,60	0,49	113,19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,86	2,18	15,59	94,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	101,01
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>21,54</b>	<b>22,14</b>	<b>40,63</b>	<b>447,85</b>	<b>0,12</b>	<b>4,03</b>	<b>0,33</b>	<b>2,39</b>	<b>2,60</b>	<b>0,60</b>	<b>220,46</b>
<b>II Завтрак</b>												
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	6,09	4,32	75,98	0,02	5,54	0,12	2,60	0,00	0,02	18,05
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,45	5,06	10,88	109,51	0,07	10,79	0,22	0,32	0,04	0,06	33,19
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,45	7,70	16,02	144,60	0,09	11,79	0,58	1,57	0,09	0,08	46,57
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	20,52	86,95	0,01	0,29	0,10	0,00	0,00	0,03	33,57
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>23,77</b>	<b>31,85</b>	<b>78,90</b>	<b>602,62</b>	<b>0,26</b>	<b>28,41</b>	<b>1,02</b>	<b>5,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>151,45</b>
<b>Полдник</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,06	19,36	16,17	312,53	0,08	24,43	0,23	3,51	0,00	0,14	76,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,24	0,00	15,07	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	12,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20,50</b>	<b>20,13</b>	<b>45,09</b>	<b>445,74</b>	<b>0,12</b>	<b>29,27</b>	<b>0,23</b>	<b>3,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>103,77</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,41</b>	<b>74,62</b>	<b>180,12</b>	<b>1 566,71</b>	<b>0,50</b>	<b>64,71</b>	<b>1,58</b>	<b>12,28</b>	<b>2,85</b>	<b>1,12</b>	<b>501,38</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	4,70	12,50	99,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,06	0,51	0,04	0,90	0,10	0,12	111,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,76</b>	<b>15,37</b>	<b>54,83</b>	<b>385,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,22</b>	<b>209,10</b>
<b>II Завтрак</b>												
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,15	22,80	0,00	0,30	0,00	0,00	47,25
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,25</b>	<b>57,00</b>	<b>0,15</b>	<b>22,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>47,25</b>
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,02	5,21	10,36	109,35	0,04	6,96	0,20	0,30	0,03	0,06	44,90
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	70/50	14,99	5,45	1,86	116,11	0,07	0,52	0,11	1,11	0,25	0,09	30,04
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	40,46
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	2,90	11,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,47</b>	<b>16,19</b>	<b>55,72</b>	<b>477,05</b>	<b>0,34</b>	<b>32,92</b>	<b>0,44</b>	<b>2,77</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>138,82</b>
<b>Полдник</b>												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	3,21	8,88	18,80	169,30	0,10	15,02	0,57	4,12	0,00	0,09	49,57
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,07	0,05	15,07	58,78	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	9,34
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,52	5,22	45,96	256,57	0,08	0,00	0,01	1,30	0,07	0,03	14,95
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>16,78</b>	<b>19,48</b>	<b>92,98</b>	<b>613,15</b>	<b>0,25</b>	<b>15,23</b>	<b>0,68</b>	<b>5,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>100,61</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,21</b>	<b>51,34</b>	<b>214,78</b>	<b>1 532,42</b>	<b>0,80</b>	<b>71,96</b>	<b>1,16</b>	<b>9,59</b>	<b>0,53</b>	<b>0,65</b>	<b>495,78</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,10	3,26	10,28	87,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80
КАША "ДРУЖБА"	200	6,21	10,01	26,83	224,22	0,11	2,00	0,08	0,20	0,00	0,00	182,18
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,47	14,07	91,45	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>13,31</b>	<b>15,74</b>	<b>51,18</b>	<b>403,37</b>	<b>0,15</b>	<b>2,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>284,27</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	17,10	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>68,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	3,60	4,90	54,60	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,99	5,04	13,49	120,40	0,07	5,46	0,18	0,34	0,03	0,07	31,39
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,07	16,47	13,89	268,12	0,11	7,76	0,02	2,27	0,00	0,14	23,57
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	13,28	55,12	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,75</b>	<b>25,56</b>	<b>62,52</b>	<b>579,82</b>	<b>0,26</b>	<b>16,24</b>	<b>0,20</b>	<b>3,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>	<b>74,77</b>
<b>Полдник</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	27,11	18,10	32,38	408,30	0,07	0,36	0,08	1,82	0,10	0,35	253,15
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,89	7,19	45,20	268,82	0,07	0,00	0,03	0,51	0,13	0,03	12,87
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК,	125	3,63	3,13	14,13	0,00	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>42,26</b>	<b>33,27</b>	<b>101,02</b>	<b>781,88</b>	<b>0,23</b>	<b>2,28</b>	<b>0,17</b>	<b>2,33</b>	<b>0,23</b>	<b>0,80</b>	<b>620,02</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>79,32</b>	<b>74,57</b>	<b>231,82</b>	<b>1 833,47</b>	<b>0,64</b>	<b>20,99</b>	<b>0,46</b>	<b>6,15</b>	<b>0,26</b>	<b>1,16</b>	<b>979,06</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,94	0,74	20,14	93,90	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,95
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,69	8,28	23,91	197,82	0,10	0,78	0,05	1,44	0,08	0,20	159,85
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,96	2,24	20,70	115,45	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	104,08
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,59</b>	<b>11,26</b>	<b>64,75</b>	<b>407,17</b>	<b>0,16</b>	<b>5,26</b>	<b>0,06</b>	<b>1,44</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>270,88</b>
<b>II Завтрак</b>												
МАНДАРИН	150	1,20	0,30	11,24	56,96	0,09	56,96	0,02	0,30	0,00	0,04	52,47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,24</b>	<b>56,96</b>	<b>0,09</b>	<b>56,96</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>52,47</b>
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/10	6,49	4,91	23,56	164,73	0,17	3,00	0,22	2,04	0,08	0,06	39,95
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,44	18,52	125,31	0,11	8,98	0,02	0,21	0,07	0,09	32,49
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	12,90	7,50	0,40	136,70	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	13,28	55,12	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,61
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,40</b>	<b>17,36</b>	<b>73,74</b>	<b>571,24</b>	<b>0,37</b>	<b>25,90</b>	<b>0,24</b>	<b>3,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>106,05</b>
<b>Полдник</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	0,08	1,00	0,02	0,30	0,00	0,00	149,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	7,14	29,26	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,66
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>8,31</b>	<b>6,29</b>	<b>57,15</b>	<b>320,56</b>	<b>0,12</b>	<b>1,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>168,61</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,50</b>	<b>35,21</b>	<b>206,88</b>	<b>1 355,93</b>	<b>0,74</b>	<b>89,16</b>	<b>0,34</b>	<b>5,30</b>	<b>0,23</b>	<b>0,58</b>	<b>598,01</b>

## 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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	4,70	12,50	99,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,48	19,85	3,37	266,31	0,09	0,27	0,38	2,85	3,10	0,57	121,63
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,06	15,07	103,89	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	119,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>25,51</b>	<b>30,31</b>	<b>33,94</b>	<b>510,50</b>	<b>0,22</b>	<b>3,04</b>	<b>0,40</b>	<b>4,55</b>	<b>3,10</b>	<b>0,69</b>	<b>250,83</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	17,10	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>68,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПЮ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/5	2,87	3,64	5,55	70,17	0,03	6,43	0,19	0,32	0,03	0,03	41,28
СУФЛЕ ИЗ КУР	70	15,87	18,32	2,80	239,66	0,01	0,07	0,04	0,29	0,31	0,07	26,83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,01	3,38	19,40	121,91	0,13	0,00	0,00	1,25	0,13	0,00	12,39
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	21,17	87,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	21,64
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>26,46</b>	<b>25,90</b>	<b>68,17</b>	<b>615,56</b>	<b>0,30</b>	<b>21,58</b>	<b>0,33</b>	<b>2,98</b>	<b>0,47</b>	<b>0,16</b>	<b>117,78</b>
<b>Полдник</b>												
БИГОС ( КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ)	200	12,17	14,06	10,65	220,02	0,07	33,68	0,28	3,33	0,00	0,13	94,01
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	2,90	11,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,94	4,85	42,47	237,00	0,07	0,00	0,02	0,46	0,10	0,03	12,76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>19,99</b>	<b>19,64</b>	<b>68,87</b>	<b>534,13</b>	<b>0,17</b>	<b>33,68</b>	<b>0,30</b>	<b>3,79</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>120,46</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,96</b>	<b>75,85</b>	<b>188,08</b>	<b>1 728,59</b>	<b>0,69</b>	<b>58,30</b>	<b>1,03</b>	<b>11,32</b>	<b>3,67</b>	<b>1,02</b>	<b>489,07</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,98	3,16	9,97	85,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,70	6,50	28,80	195,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,86	2,18	15,59	94,04	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	101,01
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,54</b>	<b>11,84</b>	<b>54,36</b>	<b>374,71</b>	<b>0,05</b>	<b>0,97</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>104,43</b>
<b>II Завтрак</b>												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>0,05</b>	<b>15,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>24,00</b>
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,66	6,30	15,27	150,04	0,09	5,55	0,23	0,34	0,04	0,08	58,87
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	40,46
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ, СОУС ПОЛЬСКИЙ	70/50	14,99	5,45	1,86	116,11	0,07	0,52	0,11	1,11	0,25	0,09	30,04
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,77</b>	<b>17,20</b>	<b>56,44</b>	<b>497,26</b>	<b>0,36</b>	<b>20,43</b>	<b>0,37</b>	<b>2,61</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>145,77</b>
<b>Полдник</b>												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	32,07
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	200	3,10	10,27	19,29	183,43	0,10	14,44	0,75	2,07	0,12	0,09	54,94
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,18	80,55	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,15
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	7,32	3,74	31,08	187,59	0,06	0,07	0,02	0,34	0,13	0,07	37,45
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,85</b>	<b>19,47</b>	<b>79,67</b>	<b>578,37</b>	<b>0,22</b>	<b>86,51</b>	<b>1,02</b>	<b>3,22</b>	<b>1,14</b>	<b>0,37</b>	<b>146,36</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,76</b>	<b>49,11</b>	<b>205,17</b>	<b>1 520,84</b>	<b>0,68</b>	<b>122,91</b>	<b>1,41</b>	<b>6,78</b>	<b>1,51</b>	<b>0,83</b>	<b>420,56</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,85	0,71	16,00	77,31	0,02	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	5,27
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>8,67</b>	<b>10,41</b>	<b>48,92</b>	<b>324,31</b>	<b>0,12</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>140,27</b>
<b>II Завтрак</b>												
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>
<b>Обед</b>												
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	30	5,10	2,55	0,00	43,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,83	4,98	9,00	101,07	0,06	9,42	0,20	0,28	0,03	0,06	30,87
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3,83	10,71	22,47	203,11	0,12	17,86	0,67	4,94	0,00	0,10	59,34
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,42	7,86	10,47	239,28	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,83
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	6,18	25,39	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,65
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26,00</b>	<b>26,45</b>	<b>65,08</b>	<b>693,93</b>	<b>0,25</b>	<b>27,32</b>	<b>0,87</b>	<b>6,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>121,89</b>
<b>Полдник</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,89	22,46	15,45	336,81	0,08	24,43	0,23	4,89	0,00	0,14	80,41
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	3,08	5,28	27,08	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>23,87</b>	<b>28,59</b>	<b>64,66</b>	<b>686,71</b>	<b>0,15</b>	<b>39,73</b>	<b>0,43</b>	<b>5,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>127,06</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59,14</b>	<b>65,95</b>	<b>194,16</b>	<b>1 775,45</b>	<b>0,52</b>	<b>72,45</b>	<b>1,30</b>	<b>13,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,60</b>	<b>414,92</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	В2, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	4,85	12,89	102,90	0,03	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	5,35
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,50	4,30	22,00	145,20	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,18	10,20	71,57	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,27
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>9,03</b>	<b>11,33</b>	<b>45,09</b>	<b>319,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>102,62</b>
<b>II Завтрак</b>												
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	2,90	0,40	0,00	0,00	0,10	32,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>32,40</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	0,01	1,90	0,00	1,33	0,00	0,02	17,14
ЩИ ИЗ КВАШЕНАЯ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КУРОЙ СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,30	7,66	7,44	122,19	0,05	8,90	0,24	0,27	0,08	0,06	48,97
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,93	9,39	4,75	181,23	0,16	10,66	4,85	1,17	0,09	1,16	27,83
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,44	18,52	125,31	0,11	8,98	0,02	0,21	0,07	0,09	32,49
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,10	22,55	92,22	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	13,93
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>24,42</b>	<b>24,89</b>	<b>74,27</b>	<b>648,04</b>	<b>0,41</b>	<b>31,52</b>	<b>5,11</b>	<b>4,03</b>	<b>0,24</b>	<b>1,36</b>	<b>147,56</b>
<b>Полдник</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/20	22,99	14,48	39,38	383,79	0,06	8,24	0,06	1,58	0,06	0,25	179,63
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД,УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	7,67	2,39	44,90	231,74	0,09	0,17	0,01	0,02	0,02	0,06	45,88
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>39,79</b>	<b>24,85</b>	<b>99,22</b>	<b>790,92</b>	<b>0,20</b>	<b>9,83</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>557,01</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>74,20</b>	<b>61,31</b>	<b>236,38</b>	<b>1 836,63</b>	<b>0,66</b>	<b>45,04</b>	<b>5,66</b>	<b>5,74</b>	<b>0,40</b>	<b>2,22</b>	<b>839,59</b>



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	637,24	607,28	2 104,21	6,44	#####	#####	91,55	10,14	9,32	#####	#####	#####	#####	26 155,31	#####	3,42	0,35
Среднее значение за период	63,72	60,73	210,42	0,64	68,51	1,51	9,16	1,01	0,93	547,39	208,18	835,70	12,35	2 615,53	90,94	0,34	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	33,2	51,3														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	420	162	740	505



Минеральные образовательные учреждения, в соответствии с

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2014
33,80	168,30	1,70	241,10	9,10	0,00	0,00	189	2008
3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
36,90	171,10	2,00	258,20	9,10	0,00	0,00		
10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK №010	
10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
8,62	18,57	0,35	156,33	1,64	0,01	0,00	40	2008
17,04	55,86	0,88	303,76	3,80	0,02	0,00	85/120	2012
26,55	72,51	0,65	91,58	1,69	0,03	0,01	304	2012
3,94	3,56	0,71	100,83	0,72	0,00	0,00	TK№048	
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
63,75	185,30	4,19	706,90	10,09	0,06	0,01		
37,97	200,54	0,85	422,77	129,56	0,61	0,02	231	2008
40,58	99,08	1,50	820,94	9,89	0,02	0,00	125	2008
2,95	2,18	0,08	19,11	0,00	0,00	0,00	439	2008
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
6,18	45,42	0,32	53,10	1,42	0,01	0,01	479	2008
90,93	363,47	3,00	1 338,92	140,87	0,64	0,03		
202,38	734,77	12,19	2 721,02	163,06	0,70	0,04		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2014
25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040	
39,94	195,00	0,88	340,30	17,90	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
23,34	71,76	1,09	477,28	4,77	0,03	0,00	82	2012
108,90	161,60	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	181	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	277	2012
4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00	441	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
151,21	291,91	7,48	841,06	10,51	0,04	0,00		
20,78	117,96	0,86	191,93	62,37	0,29	0,01	239	2008
29,22	84,68	1,20	762,15	8,48	0,00	0,00	335	2008
3,94	3,56	0,71	100,83	0,72	0,00	0,00	TK№048	
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
59,19	229,65	3,32	1 105,91	71,57	0,29	0,01		
250,34	716,56	11,68	2 287,27	99,98	0,33	0,01		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
4,19	16,07	0,27	37,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2012
18,29	236,35	2,68	233,86	27,48	0,06	0,03	214	2008
15,93	75,28	0,28	147,11	8,10	0,00	0,00	432	2008
38,41	327,70	3,23	417,97	35,58	0,06	0,03		
16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
10,52	23,73	0,49	164,98	2,10	0,01	0,00	51	2008
21,19	63,58	0,90	437,68	4,27	0,02	0,00	95	2008
30,78	62,67	1,75	495,79	5,42	0,02	0,00	351	2008
18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012
18,66	23,65	0,52	309,97	0,00	0,01	0,00	TK№044	
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
107,35	328,36	7,25	1 690,85	18,24	0,06	0,00		
5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	к/к	к/к
44,49	189,83	3,33	573,47	11,06	0,07	0,00	306	2008
5,93	8,41	0,78	33,88	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
59,27	231,29	4,76	686,75	12,26	0,08	0,00		
221,23	908,95	17,94	3 028,07	67,58	0,20	0,03		



Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2014
16,54	94,88	0,38	183,19	8,83	0,01	0,00	189	2008
12,00	68,50	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	TK№040	
28,54	163,38	0,68	325,29	17,13	0,01	0,00		
14,85	22,95	0,15	232,50	0,00	0,00	0,00		
14,85	22,95	0,15	232,50	0,00	0,00	0,00		
12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
22,05	60,79	1,22	325,84	6,21	0,02	0,00	76	2008
26,48	186,44	0,68	324,93	120,93	0,56	0,02	228/к/к	2008
29,37	85,15	1,22	761,51	8,47	0,00	0,00	335	2008
1,72	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	439	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
99,28	382,86	5,32	1 642,21	139,06	0,58	0,02		
5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
35,49	74,42	1,40	597,30	6,10	0,02	0,00	349	2008
2,95	2,18	0,08	19,11	0,00	0,00	0,00	439	2008
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
9,38	51,91	0,62	78,56	1,29	0,01	0,02	464	2008
56,07	221,76	3,35	717,97	7,39	0,03	0,02		
198,74	790,95	9,50	2 917,97	163,58	0,62	0,04		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
34,03	172,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
18,62	76,59	0,47	162,18	8,10	0,00	0,00	433	2008
55,25	261,76	0,67	180,58	8,10	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012
22,61	72,72	0,95	424,81	4,85	0,02	0,00	91	2008
33,69	168,96	2,61	755,08	10,17	0,04	0,00	258	2008
5,28	5,18	0,65	56,56	0,36	0,00	0,00	394	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
69,18	281,66	5,81	1 290,85	17,62	0,06	0,00		
37,90	309,59	1,02	264,06	2,65	0,05	0,03	224	2008
22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
8,43	46,91	0,55	71,80	1,05	0,01	0,02	467	2008
17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
86,23	619,25	1,73	810,36	21,70	0,09	0,05		
210,66	1 162,67	8,21	2 281,79	47,42	0,15	0,05		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
4,65	17,85	0,30	37,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
53,12	162,74	1,40	296,05	14,16	0,00	0,00	к/к	к/к
16,65	78,04	0,30	152,29	8,33	0,00	0,00	432	2008
74,42	258,63	2,00	485,34	22,49	0,00	0,00		
16,49	25,48	0,15	232,35	0,00	0,22	0,00		2008
16,49	25,48	0,15	232,35	0,00	0,22	0,00		
8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
30,42	77,31	1,89	370,20	3,32	0,01	0,00	99	2008
25,32	73,35	1,04	660,39	7,35	0,00	0,00	335	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
5,28	5,18	0,65	56,56	0,36	0,00	0,00	394	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
77,02	205,04	5,54	1 226,15	13,27	0,01	0,00		
19,00	124,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
5,24	6,67	0,66	23,09	0,00	0,00	0,00	430	2008
2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
29,49	154,12	2,71	74,09	0,00	0,00	0,00		
197,42	643,27	10,40	2 017,93	35,76	0,23	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2014
9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
20,70	276,39	3,16	269,14	32,26	0,07	0,04	214	2008
23,54	95,12	0,62	201,94	9,90	0,00	0,00	433	2008
53,64	398,71	4,08	522,08	42,16	0,07	0,04		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
19,38	46,75	0,75	224,96	3,27	0,02	0,00	87	2008
3,89	35,98	0,36	42,98	3,91	0,01	0,00	320	2008
7,64	41,18	0,88	63,33	0,75	0,00	0,00	205	2012
8,69	20,90	0,49	150,33	0,00	0,00	0,00	401	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
59,26	195,29	4,68	710,87	11,38	0,03	0,00		
41,84	137,28	2,96	561,09	10,12	0,05	0,00	к/к	к/к
1,97	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	439	2008
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
8,48	47,34	0,56	71,98	1,15	0,01	0,02	467	2008
55,54	200,87	3,77	656,82	11,27	0,06	0,02		
168,44	794,87	12,53	1 889,77	64,81	0,16	0,06		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2,34	11,70	0,18	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2014
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
15,93	75,28	0,28	147,11	8,10	0,00	0,00	432	2008
18,27	86,98	0,46	165,51	8,10	0,00	0,00		
12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		
5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	к/к	к/к
33,95	113,99	1,91	495,15	7,17	0,03	0,00	79	2008
29,37	85,15	1,22	761,51	8,47	0,00	0,00	335	2008
26,48	186,44	0,68	324,93	120,93	0,56	0,02	228/к/к	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
103,00	437,18	5,81	1 692,39	140,01	0,60	0,02		
7,05	69,55	0,91	57,25	8,05	0,02	0,01	213	2008
36,38	78,11	1,58	578,33	7,10	0,03	0,00	351	2008
4,37	2,75	0,49	9,78	0,00	0,00	0,00	441	2008
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
9,82	70,69	0,54	85,13	2,42	0,01	0,02	479	2008
60,87	237,35	3,77	753,49	17,57	0,06	0,03		
194,14	778,01	13,34	3 028,39	168,68	0,68	0,05		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
3,56	15,35	0,25	30,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
53,36	180,65	1,75	295,20	11,00	0,00	0,00		
16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	521	2013
18,22	54,83	0,73	367,94	3,97	0,02	0,00	95	2008
42,22	88,81	1,66	709,74	7,23	0,02	0,00	349	2008
18,55	119,58	1,98	227,38	4,20	0,00	0,00	282	2012
5,24	6,67	0,66	23,06	0,00	0,00	0,00	430	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
91,83	304,69	6,63	1 382,52	17,64	0,04	0,00		
12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	к/к	к/к
44,15	188,38	3,33	570,61	11,00	0,07	0,00	306	2008
18,60	23,70	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	TK№044	
3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
78,00	243,93	4,68	1 077,51	12,20	0,07	0,00		
239,39	750,87	15,76	2 987,73	42,34	0,11	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
3,25	17,20	0,26	23,75	0,00	0,00	0,00	1	2012
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
12,76	68,51	0,44	144,21	8,10	0,00	0,00	к/к	к/к
16,01	85,71	0,70	167,96	8,10	0,00	0,00		
16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
16,20	29,20	0,40	441,00	0,00	0,00	0,00		
9,48	18,71	0,61	136,84	3,33	0,01	0,00	33	2012
22,17	62,06	0,87	381,18	5,06	0,03	0,00	88	2008
17,55	206,63	4,43	274,69	6,75	0,15	0,02	256	2008
25,32	73,35	1,04	660,39	7,35	0,00	0,00	335	2008
3,61	7,66	0,53	77,12	0,54	0,00	0,00	405	2008
7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
85,73	403,21	9,08	1 584,62	25,27	0,19	0,02		
31,56	243,91	1,01	199,32	0,94	0,04	0,03	224	2008
14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00	TK№005	
22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008
13,19	75,07	0,64	127,97	3,86	0,01	0,02	477	2008
81,15	557,98	1,81	801,79	22,80	0,05	0,05		
199,09	1 076,10	11,99	2 995,37	56,17	0,24	0,07		

