Утверждаю _____ Войнова А.В.
Директор ГКУ "Детский дом №10 им. Н.К. Крупской"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)

Сезон : зима-весна **2021-2022г.**
Категория: Дети **12-18 лет**

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	102	60		
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	250/10	5,46	5,47	20,19	152	0,02	0,65	0,2	0,15	137,12	138,87	5,68	0,05
378	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,14	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15		
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,06	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	Всего в Завтрак		**22,75**	**22,99**	**79,69**	**624**	**0,05**	**0,99**	**0,36**	**1,07**	**332,36**	**321,36**	**35,71**	**0,06**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Яблоки	250/1шт.	0,8		25,2	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**45,77**	**173**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14	0,6
96	Рассольник Ленинградский	300	2,58	5,68	18,55	136	0,09	2,5	0,05		20,59	74,8	3,6	0,02
283	Пудинг из говядины	100	14,41	15,84	6,1	225	0,06		0,03	0,3	12,67	162,39	26,22	2,52
309	Макаронные изделия отварные с с маслом	193/7	4,56	5,04	29,67	183			0,02	2,6	1,05	1,51	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед		**36,83**	**33,78**	**160,26**	**1069**	**0,32**	**13,6**	**0,18**	**5,33**	**614,13**	**536,91**	**95,87**	**14,01**
	Полдник													
224	Запеканка из творога с морковью молоком сгущённым	164/36/30	8,83	8,44	26,96	219	0,02	0,5	0,03		150,77	148,12	21,92	0,33
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,6	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в Полдник		**15,41**	**15,48**	**125,21**	**649**	**0,52**	**1,1**	**0,63**	**0,6**	**351,53**	**278,77**	**42,37**	**0,43**

14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
52	Салат из свеклы	100	1,6	6	11	104	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20
283	Пудинг из говядины	100	13,31	17,48	25,73	313	0,17	13,77	0,02	2,6	23,51	184,86	45,67
309	Макаронные изделия отварные	200	3,42	3,78	22,25	137	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4
	Всего в Ужин		**31,33**	**37,73**	**134,08**	**1002**	**0,4**	**50,12**	**0,17**	**5,86**	**125,74**	**480,96**	**128,12**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,023**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**
	Всего в 1 неделю понедельник		**103,19**	**101,83**	**419,8**	**3106**	**1,14**	**85,73**	**0,773**	**15,46**	**1281,35**	**1651,7**	**295,14**

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
340	Омлет натуральный	100	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02
196	Плов сладкий	170/20/10	4,52	14,19	73,37	439	0,05	0,52	0,04	1,2	449,82	108,5	53,31
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	273	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30
	Всего в Завтрак		**26,61**	**38,11**	**134,71**	**1030**	**0,38**	**1,48**	**0,17**	**2,5**	**588,26**	**290,99**	**83,36**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Апельсины	250/1шт.	3		19,6	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**40,17**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
70	Помидор соленый	100	1,64	4,9	7,53	81	0,05	9,16	0,03	0,8	32,53	39,74	18,97
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0,96	46,99	58,52	2
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,24	9,79	8,7	200	0,06		0,03		48	207	44
125	Картофель отварной с маслом	193/7	3,93	5,32	26,13	168	0,16	3,56	0,02	0,2	45,81	108,24	37,03
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10
	Хлеб ржаной	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12
	Всего в обед		**40,48**	**27,37**	**243,36**	**1382**	**0,49**	**45,82**	**0,2**	**4,09**	**261,09**	**668,9**	**140,2**
	Полдник												
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13

	Всего в полдник		**22,84**	**18,09**	**134,93**	**578**	**0,16**	**0,6**	**0,073**	**2,6**	**361,62**	**400,51**	**92,13**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
85	Горошек зеленый (конс)	40	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20
290	Птица тушенная в соусе	100/75	18,32	21,02	7,76	294	0,05	0,93	0,02	2,5	22,28	159,67	23,17
386	Капуста тушеная	200	8,45	5,49	40,17	244	0,22		0,01		13,29	185,21	3,56
376	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4
	Всего в Ужин		**40,87**	**37,18**	**126,83**	**1007**	**0,38**	**27,64**	**0,17**	**3,94**	**121,34**	**511,58**	**77,2**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
	Вафли	50/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**
	Всего в 1 неделю вторник		**142,23**	**132,9**	**707,6**	**4492**	**1,79**	**96,56**	**0,693**	**15,23**	**1521,93**	**2092,4**	**410,83**

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	102	60	
182	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0,8	142,99	131,26	21,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,19		13,62	55					0,26		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**20,17**	**28,07**	**79,97**	**654**	**0,09**	**1,08**	**0,19**	**1,4**	**281,23**	**264,72**	**41,68**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Бананы	250/1шт.	0,8		19,6	97	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**40,17**	**182**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
75	Икра свекольная	100	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	1,2	120	70,8	8,4
103	Суп картофельный с клецками	300	10,58	7,83	65	378	0,27	22,08	0,02	0,8	63,36	188,51	73,82
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53
310	Картофель отварной	193/7	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,03	0,33	0,02	0,7	22	46	6,67
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10

	Всего в обед		**28,39**	**26,11**	**164,07**	**988**	**0,53**	**33,15**	**0,13**	**4,12**	**740,44**	**515,09**	**155,07**
	Полдник												
219	Сырники из творога со сметаной	200/20	18,10	21,54	24,47	364	0,05	0,24	0,07	1,5	170,8	221,8	4,22
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45
	Всего в полдник		**24,68**	**28,58**	**122,72**	**794**	**0,55**	**0,84**	**0,13**	**2,1**	**371,56**	**352,45**	**24,67**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
	Икра кабачковая консервиров.	50	0,48		3,48	11	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12
291	Плов из птицы	100/200	23,28	29,14	38,3	509	0,09	1,53	0,01	0,6	29,74	247,45	46,42
378	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**34,49**	**39,18**	**107,01**	**915**	**0,17**	**18,24**	**0,12**	**2,1**	**98,44**	**369,25**	**84,09**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,023**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**
	Всего в 1 неделю вторник		**120,01**	**103,16**	**546,47**	**3771**	**1,71**	**74,33**	**0,633**	**12,92**	**1700,79**	**1814**	**340,95**

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
340	Омлет натуральный	100	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02
204	Макароны отварные с сыром	150/30/7	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,8	185,59	95,09	0,02
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**27**	**31,73**	**68,79**	**674**	**0,34**	**0,98**	**0,16**	**1,78**	**306,83**	**248,7**	**20,07**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Мандарины	250/1шт.	3		19,6	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**40,17**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
34	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14
102	Суп картофельный с горохом	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69
231	Поджарка из рыбы-трески	120/15	16,5	6,5	6,9	153	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78
310	Картофель отварной с маслом	193/7	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Всего в обед		**35,57**	**21,7**	**221,77**	**1226**	**0,47**	**47,63**	**0,13**	**2,52**	**221,51**	**558,68**	**136,44**

	Полдник												
	Печенье	40/2 шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13
	Всего в полдник		**19,79**	**22,91**	**130**	**550**	**0,17**	**0,6**	**0,09**	**1,5**	**342,12**	**308,46**	**74,63**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
	Кукуруза консервиров.	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4		
288	Птица тушенная в соусе	100/75	18,72	18,24	1,44	245	0,03		0,01	0,24	31,2	114,4	16
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	193/7	3,35	5,81	13,7	121	0,05	9,7	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4
	Всего в Ужин		**33,42**	**34,13**	**81,67**	**769**	**0,15**	**13,31**	**0,45**	**3,22**	**173,74**	**286,66**	**69,97**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,023**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**
	Всего в 1 неделю четверг		**130,26**	**117,8**	**574,93**	**3742**	**1,5**	**83,55**	**0,853**	**12,22**	**1253,32**	**1684,9**	**336,55**

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	105	60	
181	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10	4,29	5,02	17,84	134	0,01	0,65	0,3	1,3	133,43	117,9	1,76
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,19		13,62	55					0,26		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**17,23**	**20,47**	**61,16**	**499**	**0,03**	**1,07**	**0,44**	**1,9**	**274,67**	**251,36**	**21,79**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Бананы	250/1шт.	1,8		19,6	103	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**40,17**	**188**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
76	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178	0,04	3,32	0,03	0,8	18,04	40,53	11,84
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53
125	Картофель отварной с маслом	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0,2	13,14	70,8	27,51

	с маслом												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Всего в обед		**29,14**	**32,28**	**109,12**	**819**	**0,46**	**29,62**	**0,12**	**3,77**	**617,16**	**286,23**	**111,62**
	Полдник												
219	Запеканка из творога со сметаной	200/30	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02		69,78	95,1	10,03
385	Молоко кипяченое	200	5,08	6,6	9,9	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36
	Всего в полдник		**12,89**	**12,2**	**16,3**	**213**	**0,41**	**1,1**	**0,12**	**0,6**	**269,79**	**245,7**	**30,39**
	Ужин												
	Зеленый горошек (консер)	40	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1		
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
260	Гуляш из говядины	100/125	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76
171/302	Каша рассыпчатая пшеничная	193/7	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	1,2	1,48	183,77	0,03
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**35,04**	**35,24**	**116,85**	**895**	**0,27**	**4,1**	**0,44**	**3,08**	**73,65**	**431,35**	**32,46**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,023**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**
	Всего в 1 неделю пятница		**107,58**	**107,52**	**376,13**	**2639**	**1,54**	**56,91**	**1,183**	**12,55**	**1444,39**	**1527,1**	**231,7**

Меню на 1 неделю суббота

№ рец	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,2	4,07	15,9	117	0,01	0,52	0,15	0,8	108,56	90,78	4,42
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**12,51**	**14,98**	**60,6**	**433**	**0,04**	**1,18**	**0,25**	**1,38**	**184,8**	**184,39**	**24,45**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Апельсины	250/1шт.	0,8		22,8	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**43,37**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
70	Огурец соленый	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20
101	Суп картофельный с рубными	300	2,42	2,85	19,03	112	0,09	2,5	0,05	1	17,57	65,86	6,06

	Фрикадельками												
139	Капуста тушеная	200	4,48	7,76	18,27	161	0,06	22,31	0,04	2	104,32	74,75	38,01
268	Котлета из говядины	100	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Всего в обед		**31,29**	**30,8**	**208,12**	**1235**	**0,31**	**80,7**	**0,2**	**6,57**	**254,82**	**446,27**	**140,48**
	Полдник												
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13
	Всего в полдник		**31,42**	**22,72**	**196,84**	**902**	**0,34**	**2,64**	**0,08**	**1,2**	**366,78**	**422,11**	**98,24**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0,03	0,3	12,67	162,39	26,22
258	Мясо духовое	200	20,1	8,7	23	250	0,06	22,31	0,04	2	104,32	74,75	38,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4
	Всего в Ужин		**31,93**	**18,94**	**92,03**	**666**	**0,17**	**48,92**	**0,18**	**3,4**	**177,29**	**353,34**	**89,7**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1
	Печенье	40/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,02**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**158,25**	**1,5**
	Всего в 1 неделю суббота		**116,38**	**99,59**	**628,56**	**3625**	**1,24**	**154,47**	**0,79**	**14,65**	**1173,31**	**1596,5**	**370,81**

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
15	Сыр российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	105	60	
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
171/302	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	100/100/10	12,21	6,23	56,77	332	0,26	0,78	0,03	1,1	169,93	298,3	1,04
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**26,37**	**23,11**	**101,47**	**725**	**0,29**	**1,46**	**0,18**	**1,7**	**350,97**	**451,91**	**21,07**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44

338	Мандарины	250/1шт.	1,8		19,6	103	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**40,17**	**188**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
301	Фасоль отварная с луком	100	0,8	0,1	2,6	11	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	300	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,6	0,03	0,6	12,64	51,88	1,58
278	Тефтели из говядины с соусом томатным	115/75	9,23	15,14	23,31	266	0,05	9	0,01	0,6	42,58	104,78	26,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом	193/7	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Всего в обед		**28,14**	**24,68**	**151,14**	**910**	**0,46**	**21,95**	**0,12**	**4,07**	**618,55**	**419,2**	**88,65**
	Полдник												
401	Оладьи на молоке со сгущённым молоком	150/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1			5,47	2,45	1,58
	Всего в полдник		**16,73**	**11,49**	**114,86**	**630**	**0,1**	**1,37**	**0,01**	**3,6**	**118,87**	**128,21**	**21,83**
	Ужин												
70	Помидоры соленый	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4
392	Пельмени мясные отварные	200/5	22,8	18,2	43,2	490	0,08	0,48	0,01	0,16	46	159,61	37,44
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**34,08**	**23,24**	**108,33**	**810**	**0,12**	**2,19**	**0,05**	**1,16**	**104,72**	**263,55**	**63,08**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
	Вафли	50/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**
	Всего в 1 неделю воскресенье		**115,55**	**94,67**	**543,57**	**3473**	**1,35**	**47,99**	**0,44**	**12,63**	**1382,73**	**1483,3**	**212,57**

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	105	60	
181	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0,8	142,99	131,26	21,65
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	

	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**21,39**	**29,5**	**81,35**	**682**	**0,1**	**1,34**	**0,2**	**1,4**	**324,23**	**284,87**	**41,68**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Яблоки	250/1шт.	0,8	0,8	19,6	104	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0,8**	**40,17**	**189**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95	0,01	12			30,6	20,4	10,2
102	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69
261	Печень тушеная в соусе	100/75	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,6	1,3	38,63	310,51	22,29
125	Картофель отварной с маслом	193/7	8,45	5,49	40,17	244	0,22		0,01		13,29	185,21	3,56
343	Компот из свежих фруктов	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,03	0,33	0,02	0,7	22	46	6,67
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10
	Всего в обед		**42,1**	**28,66**	**246,58**	**1432**	**0,77**	**60,82**	**0,7**	**3,87**	**197,96**	**809,71**	**73,61**
	Полдник												
221	Сырники из творога с морковью со сметаной	200/20	19,83	24,77	30,88	426	0,07	0,86	0,05	2	185,35	248,42	36,31
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,6	0,6	200,76	130,65	20,45
	Всего в Полдник		**26,41**	**31,81**	**129,13**	**856**	**0,57**	**1,46**	**0,65**	**2,6**	**386,11**	**379,07**	**56,76**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20
244	Плов из отварной говядины	100/200	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98
376	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	27,6	4,2
	Всего в Ужин		**22,35**	**29,07**	**98,64**	**746**	**0,22**	**36,35**	**0,15**	**3,02**	**90,76**	**271,6**	**77,65**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,023**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**
	Всего в 2 неделю понедельник		**124,53**	**127,17**	**628,4**	**4143**	**2,03**	**121**	**1,763**	**14,09**	**1208,18**	**2027,7**	**285,14**

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03

340	Омлет натуральный	100	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02
204	Макароны с сыром	150/30/7	12,44	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	1,2	277,65	142,25	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**31,13**	**35,92**	**79,82**	**773**	**0,34**	**1,1**	**0,19**	**2,18**	**398,89**	**295,86**	**20,08**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Апелисины	250/1шт.	3		19,6	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**40,17**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	0,6	0,76	8		
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1		0,01		48,71	213,58	56,78
125	Картофель отварной с маслом	193/7	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77
343	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Всего в обед		**30,08**	**16,56**	**118,52**	**717**	**0,42**	**9,17**	**0,7**	**3,48**	**668,11**	**496,06**	**133,07**
	Полдник												
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,6	9,9	122	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36
	Всего в полдник		**10,93**	**7,53**	**34,83**	**250**	**0,4**	**1**	**0,103**	**2,6**	**222,01**	**250,9**	**38,36**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	2,6	11	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,89	15,61	4,6	198	0,06		0,01	1,44	11,74	107,35	17,84
171/302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	193/7	11,26	7,32	53,56	325	0,3		0,03		17,71	246,94	4,74
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	27,6	4,2
	Всего в Ужин		**34,33**	**36,27**	**125,99**	**929**	**0,44**	**11,71**	**0,17**	**2,64**	**112,75**	**512,49**	**62,25**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
	Пряники	80/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**
	Всего в 2 неделю вторник		**117,9**	**108,43**	**426,93**	**3164**	**1,98**	**43**	**1,14**	**10,4**	**1369,37**	**1524,8**	**233,34**

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины(мг)	Минеральные вещества (м

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	105	60	
181	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	250/10	5,46	5,74	20,19	152	0,02	0,65	0,2	0,15	137,12	138,87	5,68
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**19,62**	**22,62**	**64,89**	**545**	**0,05**	**1,33**	**0,35**	**0,75**	**318,16**	**292,48**	**25,71**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Бананы	250/1шт.	0,8		19,6	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**40,17**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
70	Помидоры соленые	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20
108	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	2,91	22,78	130	0,11	7,92	0,02	0,8	19,16	67,11	25,12
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53
139	Капуста тушеная	200	3,35	5,81	13,7	121	0,05	31,74	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10
	Всего в обед		**22,11**	**19,33**	**115,63**	**700**	**0,37**	**65,66**	**0,14**	**4,37**	**658,62**	**335,18**	**126,17**
	Полдник												
222	Пудинг из творога со сметаной	200/30	28,48	26,05	44,09	525	0,1	0,35	0,07	2	271,52	367,21	3,72
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13
	Всего в полдник		**46,19**	**43,21**	**154,09**	**975**	**0,26**	**0,95**	**0,14**	**2,6**	**611,14**	**667,42**	**77,85**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
76	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178	0,04	3,32	0,03	0,8	18,04	40,53	11,84
289	Рагу из птицы	100/200	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	2,07	37,78	212	45,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**39,93**	**45,91**	**90,25**	**935**	**0,24**	**15,23**	**0,15**	**3,97**	**116,12**	**358,73**	**82,53**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,05**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**
	Всего в 1 неделю среда		**140,13**	**138,4**	**497,56**	**3572**	**1,29**	**104,2**	**0,87**	**14,89**	**1913,16**	**1936,3**	**347,7**

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
340	Омлет натуральный	100	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02
196	Плов сладкий	170/20/10	4,52	14,19	73,37	439	0,05	0,52	0,04	1,2	449,82	108,5	53,31
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**23,21**	**37,47**	**119,91**	**915**	**0,38**	**1,28**	**0,16**	**2,18**	**571,06**	**262,11**	**73,36**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Мандарины	250/1шт.	3		19,6	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**40,17**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
70	Помидор соленый	50	0,8	0,1	2,6	11	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14
102	Суп картофельный с фасоль	300	6,28	4,78	21,52	153	0,15	2,6	0,05	1,2	54,33	146,63	1,62
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78
125	Картофель отварной с маслом	193/7	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Всего в обед		**32,78**	**18,34**	**212,51**	**1141**	**0,46**	**54,3**	**0,15**	**3,62**	**206,06**	**555,04**	**126,23**
	Полдник												
	Вафли	50/2 шт	1,03	8,18	13	130	0,01		0,02	0,6	2,5	7	0,5
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45
	Всего в полдник		**7,61**	**15,22**	**111,25**	**560**	**0,51**	**0,6**	**0,08**	**1,2**	**203,26**	**137,65**	**20,95**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
42	Салат картофельный	100	2	6	15,2	123	0,05	9,16	0,03	0,8	32,53	39,74	18,97
268	Котлета из говядины	100	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72
309	Макаронные изделия отварные	193/7	3,42	3,78	22,25	137			0,01	2	0,79	1,13	0,02
	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**28,84**	**32,18**	**120,33**	**888**	**0,14**	**11,15**	**0,17**	**4,59**	**104,18**	**287,52**	**70,38**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,003	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,023**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**

Всего в 1 неделю четверг			**106,92**	**110,54**	**636,7**	**4027**	**1,86**	**88,35**	**0,623**	**14,79**	**1293,68**	**1554,8**	**326,36**

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	105	60	
182	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0,8	142,99	131,26	21,65
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**21,39**	**29,5**	**81,35**	**682**	**0,1**	**1,34**	**0,2**	**1,4**	**324,23**	**284,87**	**41,68**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Бананы	250/1шт.	1,8		19,6	106	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**40,17**	**191**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
	Кукуруза консервированная	40	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53
143	Рагу овощное	100/100	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	2,4	53,15	98,78	45,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Всего в обед		**21**	**24,1**	**113,85**	**732**	**0,43**	**21,47**	**0,41**	**5,55**	**640,13**	**273,68**	**117,95**
	Полдник												
223	Запеканка из творога со сметаной	200/30	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02		69,78	95,1	10,03
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,6	9,9	122	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36
	Всего в полдник		**13,61**	**12,2**	**16,3**	**229**	**0,41**	**1,1**	**0,12**	**0,6**	**269,79**	**245,7**	**30,39**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0,03	0,3	12,67	162,39	26,22
259	Жаркое по -домашнему	100/250	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66
376	Чай с сахаром	200	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**22,98**	**36,24**	**90,03**	**781**	**0,34**	**30,51**	**0,15**	**1,6**	**120,97**	**550,59**	**117,89**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово-ягодный	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1

	2,5%жирности												
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,05**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**
	Всего в 2 неделю пятница		**92,26**	**109,37**	**374,23**	**2853**	**1,65**	**75,45**	**0,97**	**12,35**	**1564,24**	**1637,3**	**343,35**

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	105	60	
181	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10	4,29	5,02	17,84	134	0,01	0,65	0,3	1,3	133,43	117,9	1,76
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,19		13,62	55					0,26		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30
	Всего в Завтрак		**20,63**	**21,11**	**75,96**	**578**	**0,03**	**1,27**	**0,45**	**2,22**	**291,87**	**280,24**	**31,79**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Апельсин	250/1шт.	0,8		19,6	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**40,17**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
70	Помидор соленый	100	1,54	5,42	6,52	81	0,04	3,32	0,03	0,8	18,04	40,53	11,84
102	Суп картофельный с горохом	300	6,28	4,78	21,25	153	0,15	2,6	0,05	1,2	54,33	146,63	1,62
125	Картофель отварной с маслом	193/7	3,93	5,32	26,13	168	0,16	3,56	0,02	0,2	45,81	108,24	37,03
231	Поджарка из рыбы-трески	120/15	16,5	6,5	6,9	153	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7
	Всего в обед		**37,54**	**24,34**	**227,35**	**1279**	**0,54**	**42,94**	**0,17**	**4,37**	**237,05**	**608,71**	**140,47**
	Полдник												
396	Блины со сгущённым молоком	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,6	64,22	84,22	13,76
693	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13
	Всего в полдник		**24,15**	**21,77**	**153,33**	**691**	**0,24**	**0,68**	**0,08**	**3,2**	**403,84**	**384,43**	**87,89**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,9	11	95	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,96
309	Макаронные изделия отварные	193/7	3,42	3,78	22,25	137			0,01	2	0,79	1,13	0,02
268	Биточки из говядины	100	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,4		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4

	Всего в Ужин		**29,09**	**31,08**	**116,13**	**860**	**0,12**	**9,08**	**0,14**	**4,29**	**89,08**	**276,03**	**59,17**
	2-й ужин												
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1
	Пряники	80/2 шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**
	Всего в 2 неделю суббота		**120,64**	**110,45**	**640,54**	**3797**	**1,31**	**74,99**	**0,92**	**16,18**	**1211,46**	**1769,8**	**337,26**

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (м		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
15	Сыр Российский	15	5,85	5,97		77		0,02	0,05	0,02	102	60	
181	Каша жидкая молочная с (Геркулес)	250/10	4,85	5,71	14,93	131	0,09	0,65	0,02		139,23	141,13	32,07
378	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Всего в Завтрак		**19,01**	**22,59**	**59,63**	**524**	**0,12**	**1,33**	**0,17**	**0,6**	**317,47**	**294,74**	**52,1**
	2-й Завтрак												
385	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
338	Мандарины	250/1шт.	1,8		19,6	106	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**40,17**	**191**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**
	Обед												
70	Помидоры соленые	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93
182	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	193/7	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	1,2	1,48	183,77	0,03
287	Голубцы с мясом ирисом с соусом томатным	115/75	13,5	22,11	34,07	389	0,06	11,85	0,02	0,9	62,23	153,14	38,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02
	Хлеб ржаной	90	5,13	0,93	24,93	128	0,03	0,33	0,02	0,7	22	46	6,67
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10
	Всего в обед		**35,54**	**33,63**	**177,64**	**1129**	**0,53**	**44,48**	**0,13**	**4,64**	**632,89**	**591,04**	**125,67**
	Полдник												
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100/1шт	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11
	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1			5,47	2,45	1,58
	Всего в полдник		**13,84**	**4,92**	**109,07**	**536**	**0,19**	**3,04**	**0,01**	**0,6**	**32,63**	**124,35**	**25,69**
	Ужин												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03
337	Яйца вареные	40/1	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,01	0,3	15	30	0,01

234	Биточки из рыбы	100	11,99	10,31	7,17	169	0,1	0,61	0,02	0,2	57,5	199,51	46,81
143	Рагу из овощей	100/100	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	2,4	53,15	98,78	45,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20
	Хлеб ржаной	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2
	Всего в Ужин		**31,64**	**33,8**	**100,21**	**832**	**0,28**	**7,52**	**0,18**	**4**	**185,95**	**434,49**	**118,17**
	2-й ужин												
386	Йогурт фруктово -ягодный	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1
	2,5% жирности												
	Печенье	40/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,02**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**158,25**	**1,5**
	Всего в 2 неделю воскресенье		**110,26**	**107,09**	**514,32**	**3422**	**1,5**	**77,4**	**0,57**	**11,94**	**1358,56**	**1635**	**339,57**
	Итого		**1796**	**1832**	**7515,7**	**52102**	**21,89**	**1183,9**	**12,221**	**190,3**	**19676,5**	**23935**	**4411,27**
	Среднее за период		**128,29**	**130,86**	**536,84**	**3721,6**	**1,5636**	**84,566**	**0,8729**	**13,59**	**1405,46**	**1709,7**	**315,091**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях). – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г. – 620 с.;

Постановление № 202-п Правительства Ставропольского края от 22 мая 2018 г.

Разработала: медсестра по питанию И.А. Беребен

й"

мг)
Fe
15
0,01
0,05
0,06
0,2
2,4
2,6
0,6
0,02
2,52
0,01
10,86
14,01
0,33
0,1
0,43

0,01
0,9
2,72
1,91
0,2
5,74
0,01
0,01
22,42

мг)
Fe
15
0,01
0,04
5,22
5,27
0,2
2,4
2,6
0,71
0,01
2,9
1,32
4,28
9,22
0,1

0,1
0,01
0,9
1,66
0,01
0,2
2,78
0,01
0,15
0,16
20,03

мг)
Fe
15
0,01
0,44
0,45
0,2
2,4
2,6
0,54
1,91
0,78
0,82
10,86

14,91
0,03
0,1
0,13
0,01
2,31
0,2
0,01
2,53
0,01
0,01
5,72

мг)
Fe
15
0,01
0,04
0,01
0,06
0,2
2,4
2,6
0,6
0,01
1,04
0,99
4,28
0,02
6,94

0,15
0,1
0,25
0,01
1,44
1,11
0,2
2,76
0,01
0,01
12,62

ıг)
Fe
15
0,01
0,01
0,02
0,2
2,4
2,6
0,56
0,74
0,78
1,09

10,86
0,02
14,05
0,23
0,1
0,33
0,01
1,1
0,02
0,2
0,01
1,34
0,01
0,01
18,35

мг)
Fe
15
0,01
0,06
0,07
0,2
2,4
2,6
0,9
0,02

1,48
1,01
4,28
0,02
7,71
1,71
0,1
1,81
0,01
2,52
1,48
0,2
4,21
0,01
0,15
0,16
16,56

мг)
Fe
15
0,01
0,08
0,09
0,2

2,4
2,6
0,6
0,02
1,52
0,01
10,86
0,02
13,03
0,74
0,08
0,82
0,36
1,01
0,2
0,01
1,22
0,01
0,15
0,16
17,92

мг)
Fe
15
0,01
0,44

0,45
0,2
2,4
2,6
0,78
0,01
6,96
0,01
4,28
12,04
0,99
0,1
1,09
0,01
0,9
1,91
0,2
0,01
3,03
0,01
0,01
19,22

мг)
Fe
15
0,01

0,04
0,01
0,06
0,2
2,4
2,6
0,28
0,01
1,04
0,99
10,86
0,02
13,2
0,1
0,1
0,01
0,6
1,2
0,02
0,2
0,01
2,04
0,01
0,15
0,16
18,06

ıг)

Fe
15
0,01
0,05
0,06
0,2
2,4
2,6
0,9
1,04
0,78
1,11
10,86
0,02
14,71
0,07
0,1
0,17
0,01
0,56
1,5
0,2
0,01
2,27
0,01
0,01
19,82

мг)
Fe
15
0,01
0,04
5,22
5,27
0,2
2,4
2,6
0,6
0,03
1,04
0,82
4,28
0,02
6,79
0,15
0,1
0,25
0,01
0,71
1,76
0,01
0,2
1,01
3,7
0,01
0,01

18,62

мг)
Fe
15
0,01
0,44
0,45
0,2
2,4
2,6
0,74
0,78
1,57
10,86
0,02
13,97
0,23
0,1
0,33
0,01
2,52
3
0,2
0,01
5,74
0,01

0,01
23,1

мг)
Fe
15
0,01
0,01
0,02
0,2
2,4
2,6
0,56
0,03
1,32
1,04
4,28
0,02
7,25
0,58
0,1
0,68
0,01
0,2
0,01
1,76
0,2

2,18
0,01
0,15
0,16
12,89

мг)
Fe
15
0,01
0,55
0,56
0,2
2,4
2,6
0,9
0,86
0,02
2,22
10,86
14,86
1,71
0,08
1,79
0,01
0,02

1,25
1,57
0,2
0,01
3,06
0,01
0,15
0,16
23,03
248,36
17,74