

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12,90	4,30	5,60	19,80	147,10
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,26	3,00	2,40	14,50	92,70
2008		ВАФЛИ	30	18,81	0,80	1,00	20,00	106,20
Итого за прием пищи:				43,97	8,10	9,00	54,30	346,00
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:				36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	22,91	9,30	7,20	8,30	135,50
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	19,52	14,60	14,50	8,10	222,90
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	150	0,95	0,20	0,10	8,90	38,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,50	1,30	0,20	7,70	38,40
Итого за прием пищи:				47,43	27,70	22,30	47,00	503,20
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	0,00	4,40	3,80	6,30	81,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10
2011	338	ЯБЛОКО	50	8,50	0,20	0,20	4,20	20,10
Итого за прием пищи:				8,50	6,20	5,10	20,80	161,20
Ужин								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	3,89	0,50	4,00	3,10	50,60
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	31,95	9,80	6,30	5,50	117,90
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	14,02	2,30	4,10	18,40	120,20
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	3,94	0,20	0,00	8,60	36,50
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				56,05	14,70	14,70	47,10	382,80
Всего за день:				191,95	57,70	51,30	189,40	1 479,20
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,63	1,90	2,40	0,00	29,10
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	13,29	4,00	5,40	18,00	137,40
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	10,59	2,70	2,30	13,00	84,50
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				32,23	10,20	13,60	40,80	328,50
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	130	1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Итого за прием пищи:				1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Обед								
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	6,37	3,30	4,40	8,30	86,30
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	33,76	14,40	6,60	1,60	147,10
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	13,39	2,40	3,90	15,90	108,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	4,96	0,00	0,00	5,80	23,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	35	2,62	2,20	0,40	13,40	67,20
Итого за прием пищи:				63,65	24,60	15,60	59,00	500,00
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	7,50	4,80	12,80	130,50
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,46	2,60	3,50	19,70	121,10
Итого за прием пищи:				4,46	10,10	8,30	32,50	251,60
Ужин								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	4,64	0,30	0,80	4,70	27,60
2012	154	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И ПЕЧЕНЬЕМ "ЛАКОМКА"	130/0/25	61,94	18,30	17,00	38,10	390,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	1,51	0,20	0,00	7,60	31,00
2011	338	МАНДАРИН	100	37,84	0,80	0,20	7,30	36,90
Итого за прием пищи:				105,93	19,60	18,00	57,70	486,30
Всего за день:				207,51	64,80	55,60	201,30	1 615,40
Сбалансированность:					1	0,9	3,1	

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	13,61	4,40	5,50	21,30	152,40
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,26	3,00	2,40	14,50	92,70
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				37,79	14,00	15,90	45,90	383,90
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:				36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Обед								
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	10,97	6,20	6,70	11,10	132,90
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	50	35,35	9,50	7,30	2,90	125,80
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	6,41	3,40	3,50	21,90	133,20
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	0,00	19,90	79,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,50	1,30	0,20	7,70	38,40
Итого за прием пищи:				56,78	22,70	18,00	77,50	577,80
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,50	0,20	6,00	46,50
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10
2011	338	ЯБЛОКО	50	8,50	0,20	0,20	4,20	20,10
Итого за прием пищи:				8,50	6,30	1,50	20,50	126,70
Ужин								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
2012	271	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	50	30,78	10,20	3,00	2,80	78,30
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	24,87	2,50	12,30	13,40	175,20
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,77	0,30	0,00	10,30	44,10
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
Итого за прием пищи:				71,49	19,60	20,10	36,40	406,90
Всего за день:				210,56	63,60	55,70	200,50	1 581,30
Сбалансированность:					1	0,9	3,2	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	174	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	13,38	4,00	5,60	21,40	152,80
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	10,59	2,70	2,30	13,00	84,50
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				26,69	8,30	11,40	44,20	314,80
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	130	1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Итого за прием пищи:				1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Обед								
2011	81	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	11,41	5,50	6,20	9,20	118,20
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	18,55	9,80	11,70	19,30	221,90
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	3,26	0,00	0,00	7,70	31,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	35	2,62	2,20	0,40	13,40	67,20
Итого за прием пищи:				37,54	19,10	18,50	58,90	484,10
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	0,00	4,40	3,80	6,30	81,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	11,00	9,40	16,90	202,40
Ужин								
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	30	2,95	0,40	0,90	3,40	23,50
2008	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/0/20	41,49	15,70	12,30	29,60	294,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,49	0,10	0,00	8,90	36,00
2011	338	ЯБЛОКО	100	17,00	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:				62,93	16,60	13,60	51,40	399,30
Всего за день:				137,60	55,30	53,00	182,70	1 449,60
Сбалансированность:					1	1,0	3,3	

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	11,75	6,50	5,90	32,20	208,40
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,63	1,90	2,40	0,00	29,10
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,26	3,00	2,40	14,50	92,70
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				32,36	13,00	14,20	56,50	407,70
II Завтрак								
2011	338	ЯБЛОКО	100	17,00	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:				17,00	0,40	0,40	9,50	45,60
Обед								
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	150	4,26	5,20	5,00	7,60	96,50
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	50	24,22	9,30	6,70	4,60	116,10
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	9,06	5,40	3,60	24,40	151,80
		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	1,69	0,20	1,60	1,50	21,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	4,96	0,00	0,00	5,80	23,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,50	1,30	0,20	7,70	38,40
Итого за прием пищи:				48,24	23,70	17,40	65,60	515,10
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	7,50	4,80	12,80	130,50
2011	406.1	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	50	9,97	3,60	2,60	27,70	149,70
Итого за прием пищи:				9,97	11,10	7,40	40,50	280,20
Ужин								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	30	4,73	0,40	1,80	2,00	26,30
2011	282	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	30,74	15,10	8,80	2,90	168,20
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	14,09	2,30	4,20	18,40	121,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,57	0,30	0,00	9,30	40,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
Итого за прием пищи:				56,00	19,70	15,10	42,20	403,50
Всего за день:				163,57	67,90	54,50	214,30	1 652,10
Сбалансированность:					1	0,8	3,2	

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,04	4,50	7,30	27,00	192,20
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	8,86	2,30	1,90	10,80	70,60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	8,80	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:				35,70	8,30	11,20	52,70	346,20
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	130	1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Итого за прием пищи:				1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Обед								
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	10,60	5,90	5,90	7,60	109,40
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	28,48	7,80	9,70	8,60	160,20
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	15,59	2,40	3,90	15,90	108,40
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	3,26	0,00	0,00	7,70	31,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				61,88	19,60	20,00	60,60	512,40
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	0,00	4,40	3,80	6,30	81,00
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	11,00	9,40	16,90	202,40
Ужин								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	5,63	0,40	1,00	6,10	35,40
2008	444	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	160/0/20	27,39	13,40	13,00	76,50	474,90
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,36	0,20	0,00	9,20	39,20
Итого за прием пищи:				37,38	14,00	14,00	91,80	549,50
Всего за день:				145,40	53,20	54,70	233,30	1 659,50
Сбалансированность:					1	1,0	4,4	

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,63	1,90	2,40	0,00	29,10
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	12,19	3,60	5,10	13,90	116,50
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,26	3,00	2,40	14,50	92,70
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				32,80	10,10	13,40	38,20	315,80
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:				36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	7,90	0,60	2,70	2,30	35,70
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	6,37	7,70	5,20	12,00	125,30
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	8,93	17,20	17,80	25,80	331,70
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	0,00	19,90	79,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,70	1,60	0,20	9,30	45,20
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				27,15	29,00	26,20	80,80	675,20
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	7,50	4,80	12,80	130,50
2011	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	7,64	3,50	6,70	25,30	175,50
Итого за прием пищи:				7,64	11,00	11,50	38,10	306,00
Ужин								
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/0/20	45,19	16,60	13,10	27,80	305,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,66	0,20	0,00	8,20	33,50
2011	338	ЯБЛОКО	100	19,32	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:				66,17	17,20	13,50	45,80	383,70
Всего за день:				169,76	68,30	64,80	223,10	1 766,70
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/10	18,84	4,80	8,60	23,00	189,70
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	10,59	2,70	2,30	13,00	84,50
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				32,15	9,10	14,40	45,80	351,70
II Завтрак								
2008	437	МОРС ИЗ ОБЛЕПИХИ	130	1,24	0,30	1,40	10,90	58,60
Итого за прием пищи:				1,24	0,30	1,40	10,90	58,60
Обед								
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	9,13	5,50	7,80	6,30	121,00
2011	301	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	50	26,79	6,40	7,70	3,20	114,90
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	6,41	3,40	3,50	21,90	133,20
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	4,96	0,00	0,00	5,80	23,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,50	1,30	0,20	7,70	38,40
Итого за прием пищи:				51,34	18,90	19,50	58,90	498,50
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,50	0,20	6,00	46,50
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	11,10	5,80	16,60	167,90
Ужин								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	15,02	1,10	2,10	2,40	32,90
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	31,61	10,40	3,10	3,80	84,60
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	13,40	2,40	3,90	15,90	108,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,77	0,20	0,00	9,10	37,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
2011	338	АПЕЛЬСИН	100	26,43	0,90	0,20	7,90	41,70
Итого за прием пищи:				90,10	16,60	9,60	48,70	352,60
Всего за день:				184,03	56,00	50,70	180,90	1 429,30
Сбалансированность:					1	0,9	3,2	

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,63	1,90	2,40	0,00	29,10
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	11,33	4,10	5,20	18,50	138,20
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,26	3,00	2,40	14,50	92,70
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				31,94	10,60	13,50	42,80	337,50
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:				36,00	1,00	0,20	20,20	86,00
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	3,23	0,50	3,00	2,80	40,80
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	150	25,10	7,40	3,50	14,30	118,60
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	8,04	13,40	14,80	3,00	203,80
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	110	9,01	2,70	3,50	28,50	156,20
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	150	0,95	0,20	0,10	8,90	38,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	35	2,62	2,20	0,40	13,40	67,20
Итого за прием пищи:				51,50	28,70	25,60	84,90	693,00
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	0,00	4,40	3,80	6,30	81,00
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	50	16,03	8,50	2,40	16,80	129,90
Итого за прием пищи:				16,03	12,90	6,20	23,10	210,90
Ужин								
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	40	3,93	0,50	1,20	4,50	31,20
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/0/20	43,33	16,40	12,70	27,80	293,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	3,84	0,20	0,00	7,80	33,40
2011	338	ЯБЛОКО	100	17,00	0,30	0,30	8,40	40,10
Итого за прием пищи:				68,10	17,40	14,20	48,50	398,40
Всего за день:				203,57	70,60	59,70	219,50	1 725,80
Сбалансированность:					1	0,8	3,1	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,63	1,90	2,40	0,00	29,10
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	16,85	5,50	10,30	23,50	209,10
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	10,59	2,70	2,30	13,00	84,50
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				35,79	11,70	18,50	46,30	400,20
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	130	1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Итого за прием пищи:				1,24	0,30	0,10	11,30	49,00
Обед								
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	13,60	6,30	5,00	15,50	132,50
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	50	24,22	9,30	6,70	4,60	116,10
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110	13,64	10,70	5,70	23,00	186,30
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	3,26	0,00	0,00	7,70	31,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,55	2,30	0,30	14,00	67,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	20	1,50	1,30	0,20	7,70	38,40
Итого за прием пищи:				58,77	29,90	17,90	72,50	572,70
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	7,50	4,80	12,80	130,50
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	20	0,00	1,60	1,10	10,30	60,10
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	14,10	10,40	23,40	251,90
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	7,90	0,60	2,70	2,30	35,70
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	0,00	15,20	3,50	3,40	105,60
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	14,02	2,30	4,10	18,40	120,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,77	0,20	0,00	9,10	37,00
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
2011	338	МАНДАРИН	100	37,84	0,80	0,20	7,30	36,90
Итого за прием пищи:				63,40	20,70	10,80	50,10	383,40
Всего за день:				168,40	76,70	57,70	203,60	1 657,20
Сбалансированность:					1	0,8	2,7	

Витамины						Минеральные вещества							
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
0,10	0,40	0,00	0,60	0,10	0,10	92,30	23,00	97,40	0,60	158,20	8,20	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,70	15,00	79,00	0,20	156,50	9,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	1,00	0,10	0,60	0,10	0,20	204,80	41,00	187,20	1,30	314,70	17,20	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,10	4,10	5,00	0,80	0,80	0,20	30,60	38,50	91,10	1,60	326,20	9,40	0,00	0,00
0,10	27,20	0,10	0,70	0,10	0,10	77,60	36,40	147,50	2,90	533,60	9,80	0,10	0,00
0,00	18,00	0,00	0,20	0,00	0,00	12,70	7,50	6,70	0,30	79,40	0,20	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00
0,20	49,30	5,10	1,90	0,80	0,30	132,30	99,70	295,80	5,80	986,10	19,40	0,10	0,00
0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,20	219,00	13,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	1,80	0,00	0,30	0,00	0,00	6,30	3,20	4,40	0,90	122,30	0,90	0,00	0,00
0,10	3,00	0,00	0,30	0,00	0,20	192,30	24,20	142,40	1,30	341,30	14,40	0,00	0,00
0,00	1,40	0,00	1,70	0,00	0,00	13,50	7,20	14,30	0,50	103,70	2,50	0,00	0,00
0,10	0,50	0,00	1,70	0,10	0,00	18,70	20,10	126,30	0,40	221,30	80,00	0,00	0,00
0,10	9,30	0,00	0,20	0,10	0,10	17,70	25,00	62,10	1,10	661,60	5,80	0,00	0,00
0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,20	5,30	7,40	0,70	32,70	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
0,20	12,50	0,10	3,70	0,10	0,20	69,90	70,30	250,60	3,70	#####	88,40	0,10	0,00
0,60	69,70	5,30	6,40	1,00	0,90	613,30	243,10	890,00	14,90	#####	141,30	0,10	0,00

Витамины						Минеральные вещества							
B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	70,40	2,80	40,00	0,10	7,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,40	0,10	0,10	94,70	12,40	74,40	0,40	144,40	7,90	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,00	14,40	70,10	0,30	145,60	8,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,10	1,00	0,10	0,50	0,10	0,20	267,20	36,40	203,00	1,10	324,80	16,80	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,00	0,50	0,20	1,00	0,40	0,10	26,00	8,00	44,40	0,60	60,70	3,90	0,00	0,00
0,20	10,80	5,00	1,80	0,00	1,20	18,10	13,30	209,50	4,60	249,00	6,40	0,20	0,00
0,10	7,60	0,00	0,20	0,10	0,10	36,60	22,60	65,10	0,90	565,20	6,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	14,80	47,30	1,20	82,30	0,00	0,00	0,00
0,40	19,00	5,20	3,40	0,40	1,40	102,20	69,00	389,70	7,60	957,80	16,80	0,20	0,00
0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	178,50	21,00	144,00	0,20	210,00	13,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	7,90	4,70	25,40	0,30	50,30	0,50	0,00	0,00
0,10	0,90	0,10	0,30	0,10	0,30	186,40	25,70	169,40	0,50	260,30	14,00	0,00	0,00
0,00	0,90	0,50	0,50	0,00	0,00	12,30	8,70	12,60	0,40	78,50	1,40	0,00	0,00
0,10	0,30	0,10	0,30	0,20	0,20	157,50	25,60	202,80	1,10	193,30	5,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	4,40	5,90	0,60	20,50	0,00	0,00	0,00
0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,10	0,00
0,10	16,50	0,60	1,00	0,20	0,30	210,70	48,70	236,60	2,30	447,30	6,40	0,20	0,00
0,70	58,10	5,90	5,40	0,80	2,20	779,30	187,90	#####	11,70	#####	54,30	0,40	0,10

Витамины						Минеральные вещества							
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
0,00	0,40	0,00	0,60	0,10	0,10	94,60	13,30	77,10	0,30	150,40	7,70	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,70	15,00	79,00	0,20	156,50	9,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,10	1,00	0,20	1,50	1,00	0,40	227,20	39,40	244,20	1,80	391,10	25,40	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,10	3,70	0,20	1,10	0,00	0,10	27,90	20,90	87,90	1,20	349,20	4,90	0,00	0,00
0,00	0,60	6,30	0,30	0,20	0,00	13,40	92,50	28,10	0,70	11,60	1,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,80	0,10	0,00	21,50	7,10	26,90	0,60	40,80	0,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	1,60	4,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00
0,20	4,30	6,50	2,50	0,20	0,10	84,30	139,40	198,00	3,50	449,10	6,50	0,00	0,00
0,10	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	189,00	22,50	147,00	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	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	1,80	0,00	0,30	0,00	0,00	6,30	3,20	4,40	0,90	122,30	0,90	0,00	0,00
0,10	3,30	0,00	0,30	0,00	0,00	195,30	25,70	151,40	1,20	122,30	0,90	0,00	0,00
0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
0,10	0,30	0,00	0,70	0,10	0,10	35,00	19,40	130,30	0,40	225,70	81,40	0,00	0,00
0,10	8,10	0,90	5,60	0,00	0,10	50,80	36,70	75,60	1,50	435,10	6,50	0,00	0,00
0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	6,50	9,20	0,80	40,30	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
0,20	9,90	1,00	7,10	1,00	0,30	127,00	77,50	318,40	4,50	816,10	95,90	0,10	0,00
0,60	22,40	7,70	11,30	2,20	0,80	647,90	289,90	925,90	13,70	#####	130,70	0,10	0,00

Витамины						Минеральные вещества							
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
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,40	5,20	0,20	0,10	0,10	91,70	29,00	66,40	0,60	123,50	7,60	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,00	14,40	70,10	0,30	145,60	8,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,10	0,90	5,20	0,30	0,10	0,20	193,80	50,20	155,10	1,20	296,90	16,40	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,10	4,50	0,10	0,90	0,00	0,10	31,00	21,60	73,20	1,30	390,60	6,60	0,00	0,00
0,10	10,10	0,40	1,70	0,00	0,10	28,70	38,20	132,80	2,20	808,00	9,60	0,10	0,00
0,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	2,10	1,20	0,30	35,30	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	14,80	47,30	1,20	82,30	0,00	0,00	0,00
0,20	15,00	0,50	2,90	0,00	0,20	80,20	82,60	270,20	5,10	#####	16,50	0,10	0,00
0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,20	219,00	13,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
0,10	1,20	0,10	0,80	0,90	0,40	205,90	25,40	207,60	1,40	275,40	21,60	0,00	0,00
0,00	1,50	0,80	0,60	0,00	0,00	15,30	11,40	16,50	0,30	60,00	1,50	0,00	0,00
0,00	0,20	0,10	1,00	0,10	0,20	160,50	21,80	180,30	0,40	174,10	1,60	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,60	3,70	0,40	13,20	0,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
0,10	5,80	0,80	2,20	0,10	0,30	199,90	44,00	210,40	3,10	525,30	5,10	0,10	0,00
0,50	43,70	6,70	6,40	1,10	1,00	692,50	210,30	850,90	11,10	#####	59,80	0,20	0,00

Витамины						Минеральные вещества							
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
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	104,90	29,90	148,60	1,60	209,50	7,70	0,00	0,00
0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	70,40	2,80	40,00	0,10	7,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,70	15,00	79,00	0,20	156,50	9,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,20	1,00	0,10	0,20	0,10	0,30	288,10	54,50	286,10	2,30	400,80	17,40	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00
0,00	0,70	0,10	0,30	0,00	0,00	14,20	13,20	55,70	0,70	122,30	2,40	0,00	0,00
0,10	0,20	2,70	1,50	0,00	0,00	9,60	73,40	17,70	1,10	8,80	0,20	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	3,00	0,00	0,10	16,00	80,20	119,40	2,80	168,00	1,50	0,00	0,00
0,00	0,90	0,00	0,70	0,00	0,00	2,80	1,80	3,00	0,10	21,70	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00
0,30	1,90	2,90	5,80	0,10	0,10	60,10	187,30	246,20	5,70	368,40	4,30	0,00	0,00
0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	178,50	21,00	144,00	0,20	210,00	13,50	0,00	0,00
0,10	1,80	0,00	1,10	0,00	0,00	14,70	8,50	35,00	1,20	171,00	1,70	0,00	0,00
0,10	2,70	0,10	1,10	0,00	0,30	193,20	29,50	179,00	1,40	381,00	15,20	0,00	0,00
0,00	1,30	0,00	0,80	0,00	0,00	8,60	5,30	11,20	0,30	67,30	1,30	0,00	0,00
0,20	10,80	5,00	3,40	0,10	1,30	11,00	13,30	216,50	4,70	243,00	6,40	0,20	0,00
0,10	9,30	0,00	0,20	0,10	0,10	17,70	25,00	62,10	1,10	661,60	5,80	0,00	0,00
0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	6,10	8,50	0,80	37,80	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
0,30	22,90	5,00	4,50	0,20	1,40	58,10	60,30	332,00	7,70	#####	13,60	0,20	0,00
0,90	32,50	8,10	12,20	0,40	2,00	613,80	338,80	#####	19,00	#####	52,50	0,30	0,10

Витамины						Минеральные вещества							
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
0,00	0,50	0,00	0,30	0,10	0,10	104,30	23,30	105,70	0,40	166,20	8,90	0,00	0,00
0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,10	80,90	12,20	58,70	0,20	122,00	6,80	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,90	0,10	0,30	0,10	0,20	191,00	39,50	182,40	1,00	310,30	15,70	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,10	7,70	0,10	0,30	0,00	0,10	27,10	18,70	71,50	1,20	348,70	5,10	0,00	0,00
0,00	0,50	4,50	1,30	0,10	0,00	21,90	69,70	29,90	0,50	25,30	1,20	0,00	0,00
0,10	7,60	0,00	0,20	0,10	0,10	36,60	22,60	65,10	0,90	565,20	6,50	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	2,10	1,20	0,30	35,30	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
0,20	16,30	4,70	2,10	0,20	0,20	104,70	131,70	223,90	4,10	#####	13,00	0,10	0,00
0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,20	219,00	13,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
0,10	1,20	0,10	0,80	0,90	0,40	205,90	25,40	207,60	1,40	275,40	21,60	0,00	0,00
0,00	1,10	0,50	0,60	0,00	0,00	13,70	9,70	13,90	0,50	91,70	1,60	0,00	0,00
0,20	3,60	0,10	3,80	0,40	0,20	112,30	26,30	163,30	1,40	282,20	12,40	0,00	0,00
0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,00	6,20	0,50	30,40	0,00	0,00	0,00
0,20	6,20	0,60	4,40	0,40	0,20	139,40	40,90	183,50	2,40	404,30	13,90	0,00	0,00
0,60	45,40	5,40	7,70	1,50	1,00	653,80	245,70	805,10	9,20	#####	64,40	0,10	0,10

Витамины						Минеральные вещества							
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	70,40	2,80	40,00	0,10	7,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	80,60	30,80	86,80	0,90	155,20	7,00	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,70	15,00	79,00	0,20	156,50	9,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,10	1,00	0,10	1,00	0,10	0,20	263,70	55,40	224,40	1,60	346,50	16,80	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00
0,10	3,00	0,20	2,10	0,00	0,10	27,90	25,30	83,30	1,70	366,30	4,30	0,00	0,00
0,10	0,80	0,20	2,80	0,00	0,10	23,00	35,00	176,90	2,30	343,30	7,10	0,10	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	1,60	4,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	4,10	5,90	15,70	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00
0,30	5,80	0,40	5,10	0,00	0,20	85,20	85,00	332,10	5,40	875,10	11,40	0,10	0,00
0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	178,50	21,00	144,00	0,20	210,00	13,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	8,30	4,90	32,20	0,40	45,20	1,30	0,00	0,00
0,10	0,90	0,10	0,40	0,20	0,30	186,80	25,90	176,20	0,50	255,20	14,80	0,00	0,00
0,10	0,20	0,10	0,50	0,10	0,20	127,80	19,60	165,50	0,60	140,10	1,80	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	5,10	6,70	0,70	23,10	0,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	4,20	0,10	1,10	0,10	0,20	153,20	31,80	182,00	3,20	163,10	1,80	0,00	0,00
0,50	15,90	0,60	7,60	0,40	0,90	702,90	206,20	928,80	13,50	#####	46,70	0,20	0,00

Витамины						Минеральные вещества							
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
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,10	0,60	0,10	0,40	0,10	0,10	120,20	23,80	113,90	0,40	192,90	10,60	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,00	14,40	70,10	0,30	145,60	8,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,10	1,10	0,10	0,50	0,20	0,20	222,30	45,00	202,60	1,10	366,20	19,40	0,00	0,00
0,00	20,80	0,10	2,70	0,00	0,00	9,50	8,00	2,10	0,30	50,80	0,00	0,00	0,00
0,00	20,80	0,10	2,70	0,00	0,00	9,50	8,00	2,10	0,30	50,80	0,00	0,00	0,00
0,00	4,70	0,10	1,50	0,00	0,10	34,80	17,30	64,30	1,10	260,50	5,00	0,00	0,00
0,00	0,40	4,40	0,20	0,10	0,00	12,30	64,70	18,80	0,40	11,20	0,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,80	0,10	0,00	21,50	7,10	26,90	0,60	40,80	0,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00
0,10	5,10	4,50	2,80	0,10	0,10	86,20	107,80	160,50	3,10	360,20	6,00	0,00	0,00
0,10	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	189,00	22,50	147,00	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	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
0,10	1,50	0,10	0,80	0,90	0,20	208,90	26,90	216,60	1,20	56,40	8,10	0,00	0,00
0,00	1,60	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	7,20	21,50	0,20	38,30	0,00	0,00	0,00
0,10	0,80	0,40	0,90	0,20	0,10	32,80	24,90	137,20	0,70	250,30	79,50	0,00	0,00
0,10	7,60	0,00	0,20	0,10	0,10	36,90	22,60	65,20	0,90	565,20	6,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	5,10	6,70	0,70	23,10	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
0,00	24,00	0,00	0,20	0,00	0,00	30,60	11,70	20,70	0,30	197,00	2,00	0,00	0,00
0,20	34,00	0,40	2,60	0,30	0,20	124,90	82,10	285,00	3,70	#####	88,10	0,10	0,00
0,60	62,50	5,20	9,40	1,50	0,70	651,80	269,70	866,70	9,40	#####	121,50	0,10	0,00

Витамины						Минеральные вещества							
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
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	70,40	2,80	40,00	0,10	7,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	102,40	17,80	115,40	0,40	160,40	7,70	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,70	15,00	79,00	0,20	156,50	9,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,10	1,00	0,10	0,20	0,10	0,20	285,50	42,30	252,90	1,10	351,70	17,40	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
0,00	4,60	0,10	1,30	0,00	0,00	13,30	4,70	8,80	0,30	52,70	0,90	0,00	0,00
0,10	5,30	0,10	1,80	0,00	0,10	27,30	30,20	116,60	1,00	495,00	51,00	0,00	0,00
0,00	1,20	0,10	1,50	0,00	0,10	23,00	18,10	121,80	1,80	300,80	6,90	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	14,90	20,10	54,50	0,40	41,00	0,60	0,00	0,00
0,00	18,00	0,00	0,20	0,00	0,00	12,70	7,40	6,70	0,30	79,40	0,20	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	14,80	47,30	1,20	82,30	0,00	0,00	0,00
0,20	29,10	0,30	5,30	0,10	0,20	106,50	104,20	379,00	5,20	#####	59,60	0,10	0,00
0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,20	219,00	13,50	0,00	0,00
0,10	6,50	2,20	0,60	0,00	0,60	10,80	13,00	118,40	2,40	250,90	3,90	0,10	0,00
0,10	7,70	2,20	0,60	0,00	0,80	196,80	34,00	256,40	2,50	469,90	17,40	0,10	0,00
0,00	2,00	1,00	0,80	0,00	0,00	20,40	15,20	22,00	0,40	80,10	2,00	0,00	0,00
0,10	0,20	0,10	1,30	0,10	0,20	168,40	23,80	193,20	0,60	210,70	2,30	0,00	0,00
0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,20	5,30	7,40	0,70	32,70	0,00	0,00	0,00
0,00	3,50	0,00	0,60	0,00	0,00	12,70	6,30	8,70	1,70	244,60	1,80	0,00	0,00
0,10	7,00	1,10	2,60	0,10	0,30	213,70	50,60	231,30	3,40	568,10	6,00	0,10	0,00
0,60	48,70	3,70	8,70	0,30	1,50	816,60	239,20	#####	15,00	#####	102,40	0,20	0,10

Витамины						Минеральные вещества							
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
0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,50	0,00	0,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	70,40	2,80	40,00	0,10	7,00	0,00	0,00	0,00
0,10	1,10	0,10	1,00	0,10	0,20	119,80	44,30	159,00	1,10	206,80	9,10	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,00	14,40	70,10	0,30	145,60	8,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,70	0,00	0,00
0,20	1,60	0,20	1,10	0,20	0,30	292,30	68,30	287,70	1,80	387,20	18,00	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,00	20,80	0,00	0,20	0,00	0,00	12,80	8,20	7,70	0,30	91,60	0,30	0,00	0,00
0,10	2,10	4,20	0,20	0,20	0,10	24,40	30,10	40,80	0,80	154,70	2,50	0,00	0,00
0,10	0,20	2,70	1,50	0,00	0,00	9,60	73,40	17,70	1,10	8,80	0,20	0,00	0,00
0,30	0,70	0,60	4,10	0,10	0,10	89,30	47,90	124,40	2,90	412,20	6,70	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	7,20	2,10	1,20	0,30	35,30	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	8,50	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00
0,50	3,50	7,40	6,20	0,20	0,20	141,90	170,80	234,60	6,10	658,20	9,60	0,00	0,00
0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,20	178,50	21,00	144,00	0,20	210,00	13,50	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00
0,10	0,90	0,10	0,80	0,90	0,40	198,40	25,40	213,60	1,40	266,40	21,60	0,10	0,00
0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00
0,10	1,50	0,40	2,30	0,00	0,10	34,70	33,80	193,90	0,70	392,60	129,60	0,00	0,00
0,10	9,30	0,00	0,20	0,10	0,10	17,70	25,00	62,10	1,10	661,60	5,80	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	5,10	6,70	0,70	23,10	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	10,60	33,80	0,90	58,80	0,00	0,00	0,00
0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,10	0,00
0,30	28,10	0,40	2,70	0,10	0,20	113,70	88,90	322,80	3,60	#####	135,40	0,20	0,00
1,00	55,00	8,20	11,00	1,40	1,10	759,10	361,50	#####	13,20	#####	184,70	0,30	0,00