

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	16,01	5,40	7,00	25,00	185,20
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:				47,08	9,20	10,40	59,50	384,10
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	180	24,62	10,30	8,30	9,90	155,50
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	26,79	18,40	18,50	11,10	286,70
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	200	1,27	0,30	0,10	11,80	51,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				58,33	34,00	27,60	62,90	641,70
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20
		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	7,00	5,80	22,10	177,40
<b>Ужин</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	5,83	0,80	6,00	4,60	75,90
2011	239	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	38,65	11,70	8,40	7,30	151,70
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	17,56	2,80	5,20	23,00	150,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,70	0,30	0,00	10,30	43,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
Итого за прием пищи:				68,61	17,20	19,90	54,80	470,10
Всего за день:				218,52	68,40	63,90	219,50	1 759,30
Сбалансированность:					1	0,9	3,2	

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,45	2,80	3,50	0,00	43,70
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	17,95	6,00	7,00	28,50	201,80
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,77	3,00	2,60	14,40	93,90
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				40,89	13,40	16,60	52,70	416,90
<b>II Завтрак</b>								
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,32	0,10	0,00	3,60	16,60
Итого за прием пищи:				0,32	0,10	0,00	3,60	16,60
<b>Обед</b>								
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	7,83	4,10	5,40	10,40	106,50
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	41,92	17,30	8,90	2,40	187,90
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	15,53	2,80	4,50	18,60	126,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,95	0,00	0,00	7,00	27,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	3,00	2,60	0,50	15,40	76,80
Итого за прием пищи:				77,63	29,90	19,70	72,40	616,10
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,22	3,70	4,90	27,60	169,20
Итого за прием пищи:				6,22	12,70	10,70	42,90	325,80
<b>Ужин</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	9,28	0,70	1,50	9,40	55,10
2012	154	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И ПЕЧЕНЬЕМ "ЛАКОМКА"	180/0/30	80,85	23,90	22,00	49,40	508,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,77	0,20	0,00	9,10	37,00
2011	338	МАНДАРИН	100	37,84	0,80	0,20	7,30	36,90
Итого за прием пищи:				129,74	25,60	23,70	75,20	637,00
Всего за день:				254,80	81,70	70,70	246,80	2 012,40
Сбалансированность:					1	0,9	3,0	

## 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	
<b>Завтрак</b>								
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	160	16,26	5,20	6,70	26,00	184,60
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:				40,44	14,80	17,10	50,60	416,10
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	13,14	6,30	7,00	13,30	145,50
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	44,83	12,00	9,90	4,60	169,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	8,46	4,90	4,30	31,20	182,90
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	0,00	23,90	95,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				72,08	28,20	21,90	103,10	741,10
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	0,00	5,40	0,20	7,20	55,80
		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	7,20	1,50	21,70	136,00
<b>Ужин</b>								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
2012	271	КНЕЛИ РЫБНЫЕ	80	42,72	14,00	4,70	4,40	115,70
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	26,91	2,70	13,30	14,50	189,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,70	0,30	0,00	10,30	43,80
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
Итого за прием пищи:				85,40	23,60	22,80	39,10	458,50
Всего за день:				242,42	74,80	63,50	234,70	1 837,70
Сбалансированность:					1	0,8	3,1	

## 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	174	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	180	16,02	4,70	6,70	25,70	182,90
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,77	3,00	2,60	14,40	93,90
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				30,51	9,30	12,80	49,90	354,30
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2011	81	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	12,49	6,60	7,50	11,00	141,90
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,19	9,90	12,60	23,10	246,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,91	0,10	0,10	9,20	37,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	3,00	2,60	0,50	15,40	76,80
Итого за прием пищи:				41,99	22,30	21,10	77,30	592,90
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	12,50	10,70	23,40	248,70
<b>Ужин</b>								
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	5,89	0,80	1,70	6,70	46,20
2008	225	ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/0/30	57,49	21,60	16,90	41,80	409,40
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:				81,87	22,90	19,00	66,90	537,20
Всего за день:				199,57	68,00	63,80	237,70	1 819,10
Сбалансированность:					1	0,9	3,5	

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	13,87	7,80	7,00	38,60	248,70
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,45	2,80	3,50	0,00	43,70
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,26	3,00	2,40	14,50	92,70
2008		БАТОН	30	0,00	2,40	0,30	14,70	71,40
Итого за прием пищи:				37,30	16,00	16,50	67,80	486,40
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	180	5,04	6,20	6,00	9,10	115,70
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	70	31,22	12,00	9,00	6,40	154,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	10,71	6,40	4,30	28,80	179,30
		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	4,20	0,50	4,00	3,60	53,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,95	0,00	0,00	7,00	27,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				62,77	30,10	24,00	85,00	678,50
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60
2011	406.1	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	70	13,96	5,10	3,70	38,80	209,90
Итого за прием пищи:				13,96	14,10	9,50	54,10	366,50
<b>Ужин</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	7,89	0,70	3,10	3,30	43,80
2011	282	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	37,11	18,10	11,80	4,00	214,70
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	17,56	2,80	5,20	23,00	150,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	5,08	0,30	0,00	10,40	44,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,87	1,60	0,30	9,60	48,00
Итого за прием пищи:				69,51	23,50	20,40	50,30	501,60
Всего за день:				200,54	84,10	70,80	266,70	2 078,60
Сбалансированность:					1	0,8	3,2	

## 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	19,03	4,80	7,70	28,50	202,80
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,77	3,00	2,60	14,40	93,90
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	13,20	2,30	2,90	22,30	125,10
Итого за прием пищи:				44,00	10,10	13,20	65,20	421,80
<b>II Завтрак</b>								
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,32	0,10	0,00	3,60	16,60
Итого за прием пищи:				0,32	0,10	0,00	3,60	16,60
<b>Обед</b>								
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	180	11,77	4,40	4,70	9,20	99,60
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	37,05	10,20	13,10	12,00	216,60
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	15,53	2,80	4,50	18,60	126,60
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,91	0,10	0,10	9,20	37,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	3,00	2,60	0,50	15,40	76,80
Итого за прием пищи:				74,66	23,20	23,30	83,00	647,80
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	12,50	10,70	23,40	248,70
<b>Ужин</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	9,86	0,70	1,70	10,60	62,10
2008	444	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	180/0/30	34,22	14,90	14,40	90,10	546,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,87	0,20	0,00	10,30	43,70
Итого за прием пищи:				48,95	15,80	16,10	111,00	652,50
Всего за день:				177,13	61,70	63,30	286,20	1 987,40
Сбалансированность:					1	1,0	4,6	

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,45	2,80	3,50	0,00	43,70
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	16,53	4,90	7,00	18,70	157,60
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:				39,96	12,30	16,40	43,00	371,50
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	13,15	1,00	4,50	3,90	59,50
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,74	9,20	6,20	14,40	150,60
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	11,85	22,90	23,60	34,30	441,50
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	0,00	23,90	95,70
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	3,00	2,60	0,50	15,40	76,80
Итого за прием пищи:				38,14	38,80	35,20	110,50	914,50
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60
2011	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	10,72	5,00	9,40	35,40	245,90
Итого за прием пищи:				10,72	14,00	15,20	50,70	402,50
<b>Ужин</b>								
2011	217	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/0/20	56,55	21,40	16,10	34,80	380,30
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,84	0,20	0,00	9,10	37,20
2011	338	ЯБЛОКО	100	19,32	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:				77,71	22,00	16,50	53,70	461,90
Всего за день:				202,53	88,10	83,50	278,10	2 236,40
Сбалансированность:					1	0,9	3,2	

## 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/10	24,39	6,30	11,20	30,00	246,70
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:				37,70	10,60	17,00	52,80	408,70
<b>II Завтрак</b>								
2011	338	АПЕЛЬСИН	100	26,43	0,90	0,20	7,90	41,70
Итого за прием пищи:				26,43	0,90	0,20	7,90	41,70
<b>Обед</b>								
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	10,95	5,80	8,70	7,60	135,90
2011	301	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	80	35,89	8,30	11,30	5,10	164,60
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	8,46	4,90	4,30	31,20	182,90
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,95	0,00	0,00	7,00	27,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				66,90	24,00	25,00	81,00	659,30
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	0,00	5,40	0,20	7,20	55,80
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	0,00	2,30	1,70	15,50	90,20
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	12,70	6,40	23,00	207,30
<b>Ужин</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	18,77	1,40	2,60	3,00	41,10
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	39,38	13,00	4,00	5,00	108,40
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	17,93	3,20	5,20	21,40	146,10
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
Итого за прием пищи:				79,72	19,40	12,10	48,10	380,60
Всего за день:				219,95	67,60	60,70	212,80	1 697,60
Сбалансированность:					1	0,9	3,1	



## 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,45	2,80	3,50	0,00	43,70
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	13,86	5,10	6,70	24,40	179,40
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:				37,29	12,50	16,10	48,70	393,30
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	5,35	0,80	5,00	4,70	68,00
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	180	22,96	7,00	4,10	17,20	134,50
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	10,60	14,00	16,30	4,00	225,80
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	130	10,64	3,20	4,10	33,60	184,50
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖЕНЫХ ЯГОД	200	1,27	0,30	0,10	11,80	51,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	40	3,00	2,60	0,50	15,40	76,80
Итого за прием пищи:				57,22	31,00	30,50	105,30	831,50
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	0,00	5,20	4,50	7,60	97,20
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	70	15,83	8,60	2,70	23,20	157,50
Итого за прием пищи:				15,83	13,80	7,20	30,80	254,70
<b>Ужин</b>								
2011	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	4,91	0,70	1,40	5,60	38,50
2011	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/30	58,73	22,10	17,30	38,70	402,80
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	4,57	0,30	0,00	9,30	40,00
2011	338	ЯБЛОКО	100	17,00	0,30	0,30	8,40	40,10
Итого за прием пищи:				85,21	23,40	19,00	62,00	521,40
Всего за день:				231,55	81,70	73,00	267,00	2 086,90
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	2,72	0,00	3,30	0,00	29,90
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	8,45	2,80	3,50	0,00	43,70
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/10	20,26	6,50	12,60	27,90	251,50
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,77	3,00	2,60	14,40	93,90
2008		БАТОН	20	0,00	1,60	0,20	9,80	47,60
Итого за прием пищи:				43,20	13,90	22,20	52,10	466,60
<b>II Завтрак</b>								
2011	338	МАНДАРИН	100	37,84	0,80	0,20	7,30	36,90
Итого за прием пищи:				37,84	0,80	0,20	7,30	36,90
<b>Обед</b>								
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	15,71	7,50	5,90	18,30	156,80
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	70	31,22	12,00	9,00	6,40	154,50
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	15,55	12,50	6,70	27,00	218,40
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	3,91	0,10	0,10	9,20	37,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	3,10	0,40	18,60	90,40
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	2,25	1,90	0,30	11,50	57,60
Итого за прием пищи:				72,04	37,10	22,40	91,00	715,50
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	9,00	5,80	15,30	156,60
		РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	40	0,00	3,10	2,30	20,70	120,30
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,20	5,00	4,50	0,30	61,30
Итого за прием пищи:				9,20	17,10	12,60	36,30	338,20
<b>Ужин</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	13,15	1,00	4,50	3,90	59,50
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	0,00	19,60	5,10	5,00	144,70
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	17,56	2,80	5,20	23,00	150,70
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
Итого за прием пищи:				34,35	25,20	15,10	50,60	439,90
Всего за день:				196,63	94,10	72,50	237,30	1 997,10
Сбалансированность:					1	0,8	2,5	

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	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	112,80	28,80	120,60	0,70	194,80	10,00	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	4,80	3,00	10,80	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	1,00	0,10	0,70	0,10	0,20	225,30	46,70	210,40	1,40	351,30	19,00	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	4,00	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	5,00	5,10	1,00	0,90	0,20	36,10	41,70	108,70	1,90	391,50	11,30	0,00	0,00
0,10	37,40	0,10	0,80	0,10	0,20	106,00	48,30	188,70	3,80	702,70	12,70	0,10	0,00
0,00	24,00	0,00	0,20	0,00	0,00	16,90	9,90	8,90	0,40	105,80	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	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	66,30	5,20	2,40	1,00	0,40	175,10	124,50	378,20	7,50	#####	24,30	0,10	0,00
0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	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	3,20	0,10	0,30	0,00	0,20	229,50	28,40	170,00	1,30	385,10	17,10	0,00	0,00
0,00	2,20	0,00	2,60	0,00	0,00	20,20	10,80	21,50	0,70	155,60	3,80	0,00	0,00
0,10	0,70	0,00	2,30	0,10	0,10	22,80	24,40	151,80	0,50	265,40	95,00	0,00	0,00
0,10	11,60	0,00	0,30	0,10	0,10	21,90	31,30	77,60	1,40	827,20	7,30	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
0,20	15,90	0,10	5,10	0,20	0,20	85,80	83,20	293,10	4,20	#####	106,10	0,10	0,00
0,70	90,50	5,40	8,50	1,30	1,10	729,80	290,80	#####	17,20	#####	168,40	0,20	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	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
0,10	0,60	0,00	0,70	0,10	0,10	122,80	17,00	101,60	0,60	195,00	10,30	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,80	16,00	77,90	0,30	161,70	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	1,20	0,10	0,80	0,10	0,30	341,30	44,10	258,00	1,40	395,10	20,00	0,00	0,00
0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,30	0,40	0,10	1,60	0,00	0,00	0,00
0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,30	0,40	0,10	1,60	0,00	0,00	0,00
0,00	0,60	0,20	1,30	0,50	0,10	31,60	9,70	54,50	0,80	74,20	4,80	0,00	0,00
0,20	12,90	6,00	2,30	0,00	1,50	25,30	16,30	251,40	5,40	303,20	8,00	0,20	0,00
0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	40,30	26,40	74,80	1,10	663,30	7,40	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
0,40	22,50	6,20	4,20	0,50	1,70	123,30	82,80	466,00	9,00	#####	20,20	0,20	0,00
0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	10,80	6,50	35,30	0,40	70,00	0,80	0,00	0,00
0,10	1,10	0,10	0,40	0,10	0,30	225,00	31,70	208,10	0,60	322,00	17,00	0,10	0,00
0,00	1,90	0,90	1,00	0,00	0,00	24,60	17,50	25,20	0,90	156,70	2,80	0,00	0,00
0,10	0,40	0,10	0,40	0,20	0,30	205,70	33,50	265,50	1,50	252,40	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
0,10	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
0,20	17,50	1,10	1,60	0,20	0,40	272,90	65,90	312,70	3,10	587,20	9,30	0,20	0,00
0,80	57,20	7,50	7,00	1,00	2,70	967,90	225,80	#####	14,20	#####	66,50	0,50	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	0,00	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	0,50	0,00	0,70	0,10	0,10	111,70	15,80	91,50	0,30	178,40	9,00	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	0,20	1,60	1,00	0,40	244,30	42,00	258,60	1,90	419,00	26,80	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
0,10	4,40	0,20	1,30	0,00	0,10	32,90	23,90	95,50	1,30	397,40	5,40	0,00	0,00
0,00	0,70	7,70	0,50	0,30	0,00	18,90	114,80	40,00	0,90	18,40	1,80	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	1,10	0,10	0,00	26,60	9,50	37,90	0,90	57,80	0,70	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,90	5,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	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	5,20	8,00	3,20	0,30	0,20	106,50	174,60	250,70	4,40	544,70	7,80	0,10	0,00
0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	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	3,60	0,00	0,30	0,00	0,00	233,10	30,20	180,80	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	0,40	0,00	1,00	0,10	0,10	52,50	27,10	181,30	0,60	312,20	110,80	0,00	0,00
0,10	8,80	1,00	6,10	0,00	0,10	54,90	39,70	81,80	1,60	470,80	7,00	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
0,20	10,70	1,10	7,90	1,00	0,40	148,30	87,80	374,80	4,70	935,80	125,80	0,10	0,00
0,70	24,40	9,30	13,00	2,40	0,90	746,20	342,50	#####	15,00	#####	163,30	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
0,10	0,50	6,20	0,30	0,10	0,10	110,00	34,80	79,70	0,70	148,20	9,10	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,80	16,00	77,90	0,30	161,70	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	6,30	0,40	0,10	0,20	222,90	57,60	176,10	1,40	337,80	18,80	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
0,10	5,30	0,10	1,10	0,00	0,10	37,20	25,90	87,90	1,60	469,10	8,00	0,00	0,00
0,20	12,10	0,50	2,00	0,10	0,10	33,60	44,10	144,50	2,40	937,40	10,90	0,10	0,00
0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
0,30	18,00	0,70	3,60	0,10	0,30	98,20	101,30	319,20	6,00	#####	19,10	0,10	0,00
0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	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	1,40	0,20	0,80	0,90	0,40	243,10	29,60	235,20	1,50	319,20	24,30	0,00	0,00
0,00	3,00	1,50	1,10	0,00	0,00	30,70	22,80	33,00	0,60	120,10	3,00	0,00	0,00
0,10	0,30	0,10	1,30	0,10	0,30	226,40	30,60	251,20	0,60	247,20	2,30	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	7,30	1,60	3,00	0,10	0,40	281,10	64,20	297,90	3,50	658,50	7,30	0,10	0,00
0,60	31,90	8,60	7,80	1,20	1,20	859,30	260,60	#####	15,20	#####	71,50	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	0,50	0,00	0,10	0,10	0,20	123,70	35,70	177,00	1,90	248,60	9,00	0,00	0,00
0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	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
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,10	0,00	0,00
0,20	1,10	0,10	0,20	0,10	0,30	344,30	65,10	343,40	2,80	457,10	19,10	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	0,90	0,20	0,30	0,00	0,00	17,00	15,90	66,80	0,90	146,40	2,90	0,00	0,00
0,10	0,30	3,50	2,10	0,00	0,00	12,80	94,30	23,80	1,40	12,40	0,20	0,00	0,00
0,20	0,00	0,00	3,50	0,10	0,10	18,70	94,70	141,10	3,30	198,50	1,70	0,00	0,00
0,00	2,40	0,10	1,80	0,00	0,00	6,90	4,50	7,60	0,20	54,20	0,70	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	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
0,40	3,50	3,70	8,10	0,10	0,20	78,90	235,70	311,00	7,30	482,70	5,50	0,00	0,00
0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
0,10	2,50	0,00	1,60	0,10	0,00	20,70	11,90	49,10	1,70	239,50	2,40	0,00	0,00
0,10	3,60	0,10	1,60	0,10	0,30	234,90	37,10	221,90	1,90	491,50	18,60	0,10	0,00
0,00	2,20	0,00	1,40	0,00	0,00	14,20	8,80	18,60	0,50	112,10	2,20	0,00	0,00
0,20	12,80	6,00	4,60	0,20	1,50	14,10	16,20	260,40	5,60	293,00	7,90	0,20	0,00
0,10	11,60	0,00	0,30	0,10	0,10	21,90	31,30	77,60	1,40	827,20	7,30	0,00	0,00
0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,80	9,40	0,80	42,00	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
0,40	28,30	6,00	6,20	0,30	1,60	72,70	73,60	399,70	9,20	#####	17,40	0,20	0,00
1,10	40,50	9,90	16,80	0,50	2,40	745,20	418,60	#####	23,10	#####	62,60	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	Ф, мг	Se, мг
0,00	0,50	0,00	0,30	0,10	0,10	110,00	24,60	111,60	0,40	175,50	9,40	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,80	16,00	77,90	0,30	161,70	9,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00
0,10	1,00	0,10	0,30	0,10	0,30	226,50	46,70	216,50	1,30	370,20	18,40	0,00	0,00
0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,30	0,40	0,10	1,60	0,00	0,00	0,00
0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	1,30	0,40	0,10	1,60	0,00	0,00	0,00
0,10	9,20	0,20	0,30	0,00	0,10	31,30	19,80	63,20	1,10	369,60	5,00	0,00	0,00
0,10	0,60	5,80	1,80	0,10	0,00	29,90	89,60	40,70	0,70	35,40	1,60	0,00	0,00
0,10	9,00	0,00	0,20	0,10	0,10	40,30	26,40	74,80	1,10	663,30	7,40	0,00	0,00
0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
0,30	19,50	6,00	2,80	0,20	0,20	128,80	167,00	265,50	4,90	#####	14,30	0,10	0,00
0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	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	1,40	0,20	0,80	0,90	0,40	243,10	29,60	235,20	1,50	319,20	24,30	0,00	0,00
0,00	1,90	0,90	1,10	0,00	0,00	24,00	16,90	24,40	0,90	160,40	2,70	0,00	0,00
0,20	5,30	0,10	4,20	0,50	0,20	125,70	30,00	181,70	1,60	323,00	13,70	0,00	0,00
0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	5,70	7,20	0,60	34,60	0,00	0,00	0,00
0,20	8,80	1,00	5,30	0,50	0,30	164,80	52,60	213,30	3,10	518,00	16,40	0,10	0,00
0,70	45,80	7,20	9,20	1,60	1,10	768,70	297,10	930,80	10,90	#####	73,40	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	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
0,10	0,50	0,00	1,20	0,10	0,10	109,60	41,70	117,60	1,20	210,20	9,60	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	1,10	0,10	1,30	0,10	0,30	328,00	67,70	275,20	1,90	405,10	19,30	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	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00
0,20	3,60	0,20	2,50	0,00	0,10	33,40	30,40	100,10	2,10	440,00	5,20	0,00	0,00
0,10	1,00	0,20	3,70	0,00	0,10	30,70	46,70	235,90	3,00	457,80	9,40	0,10	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,90	5,60	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
0,30	8,10	0,50	6,60	0,00	0,30	115,30	115,30	445,30	7,20	#####	14,60	0,10	0,00
0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
0,10	0,00	0,10	0,50	0,30	0,10	11,80	6,90	45,40	0,50	63,50	1,80	0,00	0,00
0,10	1,10	0,10	0,50	0,30	0,30	226,00	32,10	218,20	0,70	315,50	18,00	0,10	0,00
0,10	0,20	0,10	0,70	0,10	0,20	161,80	25,00	212,10	0,70	175,50	1,90	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,70	7,40	0,70	25,60	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	4,30	0,10	1,30	0,10	0,20	188,40	37,80	229,40	3,40	201,10	1,90	0,00	0,00
0,70	18,50	0,80	9,70	0,50	1,10	871,70	260,90	#####	16,10	#####	55,70	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	0,80	0,10	0,50	0,10	0,20	154,70	30,90	147,30	0,60	249,00	13,70	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	1,20	0,10	0,60	0,20	0,30	256,70	52,10	236,00	1,20	422,30	22,50	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
0,00	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
0,00	5,60	0,20	1,80	0,00	0,10	41,30	20,00	70,40	1,30	297,90	5,70	0,00	0,00
0,00	0,60	5,60	0,30	0,10	0,00	18,10	83,80	27,10	0,50	18,00	0,70	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	1,10	0,10	0,00	26,60	9,50	37,90	0,90	57,80	0,70	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	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	6,20	5,80	3,60	0,20	0,10	109,60	139,50	207,20	4,10	445,00	7,10	0,00	0,00
0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,80	27,00	176,40	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	0,40	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	1,80	0,10	0,80	0,90	0,20	246,70	31,40	246,00	1,30	56,40	8,10	0,00	0,00
0,00	2,00	0,00	1,60	0,00	0,00	8,70	9,10	26,90	0,30	47,90	0,00	0,00	0,00
0,10	1,00	0,50	1,10	0,30	0,10	42,40	31,50	171,70	0,90	313,20	97,90	0,00	0,00
0,10	10,40	0,00	0,20	0,10	0,10	46,60	30,50	86,30	1,20	765,30	8,60	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
0,30	13,40	0,60	3,00	0,40	0,30	115,30	86,70	325,30	4,00	#####	106,50	0,10	0,00
0,70	46,60	6,60	8,20	1,60	0,80	758,90	321,30	#####	10,90	#####	146,20	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	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,60	22,40	145,60	0,50	195,30	9,00	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	1,10	0,10	0,20	0,10	0,30	341,90	48,40	303,20	1,30	390,20	18,70	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	7,70	0,10	2,20	0,00	0,00	22,20	7,90	14,60	0,40	87,80	1,50	0,00	0,00
0,10	6,30	0,20	2,10	0,00	0,10	30,00	33,00	117,30	1,10	553,20	45,00	0,00	0,00
0,10	1,50	0,20	1,80	0,00	0,10	29,00	20,30	130,20	1,90	330,90	7,70	0,10	0,00
0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	17,50	23,70	64,40	0,50	48,40	0,70	0,00	0,00
0,00	24,00	0,00	0,20	0,00	0,00	16,90	9,90	8,90	0,40	105,80	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	16,90	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00
0,30	39,50	0,40	7,00	0,10	0,30	134,30	123,60	420,70	6,00	#####	55,20	0,10	0,00
0,00	1,40	0,10	0,00	0,00	0,20	223,20	25,20	165,60	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00
0,10	6,60	1,90	0,60	0,00	0,50	13,40	15,40	117,90	2,30	298,60	4,20	0,10	0,00
0,20	8,00	1,90	0,60	0,00	0,70	236,60	40,60	283,50	2,50	561,40	20,40	0,10	0,00
0,00	2,50	1,30	0,90	0,00	0,00	25,50	19,00	27,50	0,50	100,10	2,50	0,00	0,00
0,10	0,30	0,10	1,80	0,20	0,30	233,80	32,80	264,00	0,80	292,50	3,30	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	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	7,80	1,30	3,20	0,20	0,40	286,40	64,20	308,70	3,80	675,00	7,50	0,10	0,00
0,70	60,40	3,80	11,00	0,40	1,70	#####	284,80	#####	16,40	#####	103,80	0,30	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	105,60	4,20	60,00	0,10	10,60	0,00	0,00	0,00
0,20	1,30	0,10	1,20	0,20	0,20	141,20	52,40	188,10	1,30	244,30	10,80	0,00	0,00
0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	107,80	16,00	77,90	0,30	161,70	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	1,90	0,20	1,30	0,20	0,40	359,70	79,50	344,50	2,10	444,30	20,50	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	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	2,50	5,00	0,30	0,20	0,10	28,90	35,90	48,10	1,00	184,50	3,00	0,00	0,00
0,10	0,30	3,50	2,10	0,00	0,00	12,80	94,30	23,80	1,40	12,40	0,20	0,00	0,00
0,30	0,80	0,70	4,80	0,10	0,10	101,20	56,20	144,00	3,40	481,10	7,50	0,00	0,00
0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	8,60	2,50	1,50	0,30	42,40	0,30	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	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
0,60	4,20	9,10	7,70	0,30	0,20	167,60	213,50	289,30	7,60	790,90	11,00	0,00	0,00
0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,30	214,20	25,20	172,80	0,20	252,00	16,20	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	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	1,10	0,20	0,80	0,90	0,40	234,10	29,60	242,40	1,70	308,40	24,30	0,10	0,00
0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	20,50	7,50	18,50	0,40	157,50	0,00	0,00	0,00
0,10	2,10	0,50	3,20	0,00	0,10	47,30	45,20	252,00	1,00	519,20	166,70	0,00	0,00
0,10	11,60	0,00	0,30	0,10	0,10	21,90	31,30	77,60	1,40	827,20	7,30	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
0,30	17,30	0,70	3,50	0,10	0,30	107,30	99,60	388,60	4,20	#####	173,90	0,10	0,00
1,20	39,70	10,10	13,50	1,40	1,30	900,20	432,00	#####	15,70	#####	229,60	0,30	0,00