СОГЛАСОВАНО Директор МАОУ ООШ п. Грачевка Коноваленко М. Н. _____ «10» марта 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «Ура» Томашов С. В. _____ «10» 03 2025 г.

Примерное меню

для горячего питания учащихся

посещающих летний лагерь труда и отдыха с дневным пребыванием МАОУ ООШ п. Грачевка

в летний период 2025 г.г.

Рацион двухразового питания для детей 7-11 л

день 1.1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	1/150	4,6	3,0	25,0	145,5
388	Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,1	0,1	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	7,0	3,6	65,3	312,7
					Обед	
71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
102	Суп гороховый курицей	1/250	5,5	5,3	16,5	148,3
256	Гуляш из курицы	1/100	10,2	31,2	0,6	298,0
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	4,6	7,8	32,9	220,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	24,8	45,8	114,5	957,5
	Итого за день:	1335,0	31,8	49,4	179,8	1270,2

день 1.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
189	Макароны отварные с сыром и свежим огурцом	1/140/10	13,6	10,4	55,1	369,5
382	Какао с молоком	1/115	3,76	3,2	26,74	151
10	Вафли сливочные	2/20/	3,4	0,64	14,8	79
338	Фрукт свежий порционно	1/200	0,4	0,2	12,6	52
	Итого завтрак:	505,0	21,2	14,4	109,2	651,5
					Обед	

71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
99	Суп из овощей с курицей	1/250	6,6	5,0	9,2	95,3
239/331	Тефтели рыбные (минтай) с соусом томатным	1/80/30	9,1	8,9	12,9	167,8
304	Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого обед:	865,0	24,9	23,3	135,2	837,9
	Итого за день:	1370,0	46,1	37,7	244,5	1489,4
					день 1.3	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	1/150	6,2	7,9	31,7	223,0
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
15	Сыр порциями Российский	1/30	6,9	8,9	0,0	108,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	15,2	17,4	66,4	472,0
					Обед	
62	Салат из моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	8,6	61,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	5,0	8,1	84,5
290/326	Курица тушенная в соусе белом	1/100	13,3	10,8	2,9	155,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,9	4,1	39,9	232,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	28,9	21,4	122,6	814,7
	Итого за день:	1335,0	44,1	38,8	189,0	1286,7

						день 1.4
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
						Завтрак
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	1/150	3,6	7,7	17,0	179,3
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
434	Булочка "Молочная"	1/50	4,6	1,0	23,5	121,0
338	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	9,1	9,1	59,8	372,3
						Обед
71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей	1/250	2,6	2,5	17,0	100,8
294/326	Котлеты рубленые из кур, запеченные в соусе молочном	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246,0
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	865,0	26,3	28,9	136,8	913,5
	Итого за день:	1365,0	35,5	38,0	196,6	1285,8
						день 1.5
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
						Завтрак
222/326	Сырники запеченные с соусом молочным	2/60/20				
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
15	Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,1	0,1	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	7,5	5,6	29,0	188,0
						Обед
21	Салат из соленых огурцов с луком	1/75	0,6	3,8	1,9	44,3

82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	4,9	10,9	104,0
291	Плов из птицы	1/250	21,3	17,0	41,5	405,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	27,7	27,1	117,4	835,5
	Итого за обед:	1335,0	35,2	32,7	146,4	1023,5
					день 1.6	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом и сахаром	1/150	5,6	2,8	29,9	218,0
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	2,4	7,5	14,9	136,0
338	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого завтрак:	530,0	11,1	14,0	97,1	597,2
					Обед	
56	Салат овощной с яблоками, свеклой, морковью и капустой	1/75	0,9	0,1	5,4	26,3
101	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,0	2,7	12,1	86,0
255/332	Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	1/100	22,8	10,2	9,4	219,4
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	815,0	31,2	18,4	95,0	675,3
	Итого за день:	1345,0	42,3	32,4	192,1	1272,5
					день 1.7	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом	1/150	5,7	8,9	28,0	195,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
209	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	510,0	14,4	14,2	68,5	441,0
					Обед	
29	Салат из свежих овощей	1/75	0,8	4,5	2,8	55,4
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	117,0
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	1/80	10,0	6,0	2,3	99,2
143	Рагу из овощей	1/200	3,4	20,9	16,4	270,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	845,0	18,6	37,0	82,7	748,7
	Итого за день:	1355,0	33,0	51,3	151,2	1189,7
					ДЕНЬ 2.1.	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	1/150	5,6	9,2	31,6	232,1
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0
15	Сыр порциями Российский	1/30	6,9	8,9	0,0	108,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,1	0,1	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	14,3	18,4	66,3	481,1
					Обед	
21	Салат из соленых огурцов с луком	1/75	0,6	3,8	1,9	44,3

102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль красная и стручковая)	1/250	8,9	6,6	16,6	174,8
291	Плов из птицы	1/250	21,3	17,0	41,5	405,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого обед:	815,0	35,8	31,3	135,0	979,9
	Итого за день:	1315,0	50,1	49,7	201,3	1461,0
					ДЕНЬ 2.2.	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
182	Каша пшеная молочная с маслом сливочным	150	6,5	8,9	29,8	286,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
338	Фрукт натуральный	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	9,0	9,5	58,8	405,0
					Обед	
71	Овощи натуральные свежие (ПОМИДОР)	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей	1/250	2,6	2,5	17,0	101,0
239/331	Тефтели рыбные с соусом томатным	1/80/30	9,1	8,9	12,9	167,8
304	Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	845,0	19,9	18,3	131,1	770,0
	Итого за день:	1345,0	28,9	27,8	189,9	1175,0
					ДЕНЬ 2.3.	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	

224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	1/140/20	15,0	14,9	49,0	392,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
15	Сыр порциями	1/20	5,3	5,3	0,1	69,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	22,8	20,8	78,1	580,0
					Обед	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/75	1,2	3,1	5,5	55,0
101	Суп картофельный с пшеном, курицей	1/250	2,0	2,7	12,1	85,8
255/332	Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	1/100	22,8	10,2	9,4	219,4
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого обед:	855,0	36,1	27,4	130,5	917,9
	Итого за день:	1355,0	58,9	48,2	208,6	1497,9
					ДЕНЬ 2.4.	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
398	Блинчики с джемом, маслом сливочным	1/140/10	5,4	11,3	64,6	382,0
ПР	Йогурт пастеризованный	1/115	3,8	2,8	15,6	105,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	2/20/	3,2	0,4	9,2	94,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
	Итого завтрак:	505,0	12,9	14,5	98,9	621,0
					Обед	
71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,1	0,1	0,1	0,5
99	Суп овощной протертый с курицей	1/250	1,6	5,0	9,2	95,3
294/ 326	Котлеты рубленые из курицы в соусе молочном	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246,0

	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,9	4,1	39,9	232,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
	Итого обед:	845,0	27,7	25,5	127,2	856,0
	Итого за день:	1350,0	40,6	40,0	226,1	1477,0

ДЕНЬ 2.5.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным и сахаром	1/150	5,5	2,8	29,9	218,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
382	Какао с молоком	1/200	3,8	0,7	26,0	125,1
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,1	0,1	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	11,0	3,8	75,4	422,1
					Обед	
62	Салат из свежей моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	8,6	61,0
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	117,0
256	Гуляш из курицы	1/100	10,2	31,2	0,6	298,0
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	4,6	7,8	32,9	220,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	855,0	22,7	48,0	130,5	1051,8
	Итого за день:	1355,0	33,7	51,8	205,9	1473,9

ДЕНЬ 2.6.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром, маслом сливочным	1/150	6,3	10,0	28,7	230,9
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
209	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	510,0	15,0	15,3	69,2	476,9
					Обед	
29	Салат из свежих овощей	1/75	0,8	4,5	2,8	55,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,8	5,0	8,1	84,5
290/326	Курица тушенная в соусе белом	1/100	13,3	10,8	2,9	155,0
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	23,0	26,5	97,3	714,1
	Итого за день:	1345,0	38,0	41,8	166,5	1191,0
					ДЕНЬ 2.7.	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
218	Вареники из творога ленивые отварные с маслом	1/140/10	21,0	15,5	20,0	301,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
15	Сыр порциями	1/30/	7,0	8,9	0,4	108,0
338	Фрукт натуральный	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	30,5	25,0	49,4	528,0
					Обед	
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	1/75	1,1	4,5	4,7	64,0
99,288	Суп из овощей с курицей	1/250	6,4	6,9	9,3	95,3

228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	1/80	10,0	6,0	2,3	99,2
143	Рагу из овощей	1/200	3,4	20,9	16,4	270,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого обед:	885,0	25,9	42,2	107,7	884,8
	Итого за день:	1385,0	56,4	67,2	157,1	1412,8

Рацион двухразового питания для детей 7-11 л

день 3.1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	1/150	4,6	3,0	25,0	145,5
388	Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,1	0,1	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	7,0	3,6	65,3	312,7
					Обед	
71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
102	Суп гороховый курицей	1/250	5,5	5,3	16,5	148,3
256	Гуляш из курицы	1/100	10,2	31,2	0,6	298,0
302	Каша рассыпчатая перловая	1/150	4,6	7,8	32,9	220,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	24,8	45,8	114,5	957,5
	Итого за день:	1335,0	31,8	49,4	179,8	1270,2

день 3.2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
398	Блинчики с джемом, маслом сливочным	1/140/10	5,5	11,3	64,6	382,0
ПР	Йогурт пастеризованный	1/115	3,8	2,8	15,6	105,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	2/20/	3,2	0,4	19,4	94,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
	Итого завтрак:	505,0	13,0	14,5	109,1	621,0
					Обед	
71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
99	Суп из овощей с курицей	1/250	6,6	5,0	9,2	95,3
239/331	Тефтели рыбные (минтай) с соусом томатным	1/80/30	9,1	8,9	12,9	167,8
304	Рис отварной	1/150	3,7	5,4	36,7	210,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого обед:	865,0	24,9	23,3	135,2	837,9
	Итого за день:	1370,0	37,9	37,8	244,3	1458,9
					день 3.3	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	1/150	6,2	7,9	31,7	223,0
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
15	Сыр порциями Российский	1/30	6,9	8,9	0,0	108,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0

	Итого завтрак:	500,0	15,2	17,4	66,4	472,0
					Обед	
62	Салат из моркови с сахаром	1/75	0,9	0,1	8,6	61,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	5,0	8,1	84,5
290/326	Курица тушенная в соусе белом	1/100	13,3	10,8	2,9	155,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,9	4,1	39,9	232,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	28,9	21,4	122,6	814,7
	Итого за день:	1335,0	44,1	38,8	189,0	1286,7
					день 3.4	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	1/150	3,6	7,7	17,0	179,3
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
338	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	6,1	8,3	46,0	298,3
					Обед	
71	Овощи натуральные свежие	1/75	0,5	0,1	1,4	9,0
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей	1/250	2,6	2,5	17,0	100,8
294/326	Котлеты рубленые из кур, запеченные в соусе молочном	1/80/30	13,1	14,9	14,9	246,0
309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6

	Итого обед:	865,0	26,3	28,9	136,8	913,5
	Итого за день:	1365,0	32,4	37,2	182,8	1211,8
					день 3.5	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
222/326	Сырники запеченные с соусом молочным	2/60/20				
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
15	Сыр порциями Российский	1/20	5,3	5,3		69,0
ПР	Апельсин	1/100	0,1	0,1	9,8	32,0
	Итого завтрак:	500,0	7,5	5,6	29,0	188,0
					Обед	
21	Салат из соленых огурцов с луком	1/75	0,6	3,8	1,9	44,3
82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	1/250	1,8	4,9	10,9	104,0
291	Плов из птицы	1/250	21,3	17,0	41,5	405,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
ПР	Печенье «Сахарное»	1/20	1,6	0,8	15,4	75,6
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	835,0	27,7	27,1	117,4	835,5
	Итого за обед:	1335,0	35,2	32,7	146,4	1023,5
					день 3.6	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом и сахаром	1/150	5,6	2,8	29,9	218,0
377	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15,2	62,0

1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	2,4	7,5	14,9	136,0
338	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	32,0
ПР	Пряник	1/40	2,6	3,3	27,3	149,2
	Итого завтрак:	530,0	11,1	14,0	97,1	597,2
					Обед	
56	Салат овощной с яблоками, свеклой, морковью и капустой	1/75	0,9	0,1	5,4	26,3
101	Суп картофельный с пшеном	1/250	2,0	2,7	12,1	86,0
255/332	Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	1/100	22,8	10,2	9,4	219,4
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	4,8	20,4	137,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	815,0	31,2	18,4	95,0	675,3
	Итого за день:	1345,0	42,3	32,4	192,1	1272,5
					день 3.7	
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
					Завтрак	
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом	1/150	5,7	8,9	28,0	195,0
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	1,6	0,2	9,7	47,0
209	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
376	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	9,5	40,0
ПР	Фрукт натуральный	1/100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого завтрак:	510,0	14,4	14,2	68,5	441,0
					Обед	
29	Салат из свежих овощей	1/75	0,8	4,5	2,8	55,4
83	Борщ с картофелем	1/250	2,0	5,0	13,4	117,0
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	1/80	10,0	6,0	2,3	99,2
143	Рагу из овощей	1/200	3,4	20,9	16,4	270,5

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,2	0,4	19,8	92,0
342	Компот из свежих плодов	1 / 200	0,2	0,2	27,9	114,6
	Итого обед:	845,0	18,6	37,0	82,7	748,7
	Итого за день:	1355,0	33,0	51,3	151,2	1189,7

лет.

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,2	0,3	0,0	0,4	99,5	88,6	12,8	0,2
0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2
0,4	13,0	0,0	1,2	142,3	164,0	40,3	2,9
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4
0,2	5,8		1,0	42,7	327,5	35,6	2,1
0,1			2,6	18,5	154,2	10,0	0,9
0,3			0,6	31,7	203,9	21,1	0,9
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
				5,4	2,6	1,4	0,2
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9
0,7	10,4	0,0	4,8	134,4	765,1	93,7	6,7
1,1	23,4	0,0	5,9	276,7	929,2	133,9	9,5

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2,8	0,6	1,3	0,1	223,1	77,2	24,06	1,3
0,0	0,3	0,0	0,1	124	99,0	14	1
0,0			0,6	17	35,8	28	1,6
	0,0		0,0	16	4,4	9	2,2
2,8	0,9	1,3	0,8	380,1	216,4	75,1	6,1

0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,2	10,4	0,0	2,3	34,9	78,3	20,8	0,8		
0,2	1,6	0,0	4,3	70,2	146,3	22,4	0,7		
0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,5	16,7	0,0	7,8	149,4	370,6	85,1	5,0		
3,4	17,5	1,3	8,6	529,5	587,0	160,2	11,1		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,7	0,0	0,6	104,8	166,0	31,7	1,7		
0,2	2,8	0,0		14,2	92,8	2,4	0,4		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,0	0,2	0,1	0,1	264,0	100,0	10,5	0,3		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		
0,6	13,7	0,1	1,3	403,6	422,2	60,2	4,8		
0,1	2,5		10,1	19,3	39,6	27,0	0,5		
0,1	18,5		2,4	33,9	49,0	22,2	0,8		
0,1	0,7	0,0	0,5	30,3	76,9	16,2	0,7		
0,3			0,6	14,6	203,9	140,0	5,0		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,7	22,6	0,0	14,0	126,9	426,5	221,9	9,4		
1,3	36,3	0,1	15,3	530,5	848,7	282,1	14,2		

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,4	0,8	0,0	0,2	92,9	182,1	21,5	0,3		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,0			0,3	30,2	17,4	18,3	0,7		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
0,5	10,8	0,0	0,9	152,7	214,9	60,5	5,4		
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,2	7,5	0,0	2,4	38,5	98,2	31,8	1,0		
0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5		
0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,7	12,9	0,1	7,8	153,2	313,4	84,2	6,2		
1,2	23,7	0,1	8,7	305,9	528,3	144,7	11,6		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		
0,2	10,1	0,1	0,8	210,2	167,8	34,3	4,8		
0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5		

0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2		
0,2	5,6	0,0	0,5	43,5	164,4	50,6	1,9		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,5	20,3	0,0	3,6	139,7	293,4	103,2	5,9		
0,7	30,4	0,1	4,4	349,9	461,2	137,5	10,7		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,7	0,0	0,4	123,5	181,1	27,8	0,7		
	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		
0,0		0,0	0,4	8,4	22,5	4,2	0,4		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,4	13,7	0,1	1,7	168,9	227,2	43,4	4,1		
0,1	11,6	0,0	2,1	24,9	48,9	12,9	0,9		
0,2	8,3		1,2	26,7	56,0	22,8	0,9		
1,7	14,0	2,4	3,1	18,5	262,5	22,0	9,2		
0,3	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
2,3	52,9	2,5	7,1	130,5	508,4	100,5	14,1		
2,6	66,6	2,5	8,8	299,4	735,7	143,9	18,3		

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,1	0,0	0,4	142,4	181,1	25,6	0,5		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
1,6	10,0	0,0	0,8	8,0	32,0	42,0	0,6		
2,0	10,1	0,1	1,8	190,6	311,7	90,7	4,5		
0,1	9,9	0,0	0,4	19,1	26,7	14,1	0,5		
0,1	9,2		2,4	42,0	65,8	29,8	1,4		
0,3	0,8	0,1	3,2	48,5	128,3	27,8	0,6		
0,2	23,8	0,1	4,0	70,8	89,8	31,0	1,1		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,8	44,6	0,2	10,5	203,7	365,0	117,9	5,7		
2,8	54,7	0,3	12,3	394,3	676,7	208,6	10,2		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,9	0,0	0,4	109,3	88,6	43,3	1,2		
	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		
0,0	0,2	0,1	0,1	264,0	100,0	10,5	0,3		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		
0,4	13,9	0,1	1,2	408,1	256,4	71,8	4,3		
0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5		

0,3	6,2		2,4	52,5	88,1	39,2	2,4		
0,2	5,6	0,0	0,5	43,5	164,4	50,7	1,9		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,8	15,9	0,0	4,0	144,0	332,5	115,0	7,4		
1,1	29,8	0,1	5,2	552,1	588,9	186,8	11,6		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,28	3,83	0,04	0,30	114,97	158,19	37,40	1,20		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
0,4	13,8	0,0	1,0	149,2	191,0	64,7	5,8		
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,2	7,5	0,0	2,4	38,5	98,2	31,8	1,0		
0,2	1,6	0,0	4,3	70,2	146,3	22,4	0,7		
0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,5	13,7	0,1	7,5	151,6	385,0	97,5	5,0		
0,9	27,5	0,1	8,5	300,8	576,0	162,2	10,7		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

1,0	0,8	0,0	1,7	180,1	184,6	28,3	0,7		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
	0,1			176,0	135,0	7,0	0,2		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
1,1	10,9	0,0	2,3	390,3	352,4	62,6	5,5		
0,1	5,2		1,1	21,3	31,2	13,8	1,0		
0,2	8,3	0,0	2,4	26,7	100,5	22,3	0,8		
1,7	14,0	2,4	3,1	18,5	262,5	22,0	9,2		
0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
2,0	28,4	2,5	9,4	108,6	491,3	80,7	14,4		
3,1	39,3	2,5	11,8	498,9	843,7	143,3	19,8		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2,8	0,6	1,3	0,1	29,4	77,2	23,1	1,3		
0,0	0,3	0,0	0,1	74,0	99,0	10,5	0,2		
0,0			0,6	9,2	35,8	13,2	0,4		
			0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
2,8	0,9	1,3	0,8	126,2	216,4	58,5	4,0		
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,1	10,6		2,3	34,9	49,3	20,8	0,8		
0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5		

0,3			0,6	14,6	203,9	140,0	5,0		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,8	15,9	0,1	6,0	150,7	428,4	207,1	10,0		
3,6	16,7	1,4	6,8	276,9	644,7	265,6	14,0		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,7	0,0	0,4	123,5	181,1	27,8	0,7		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,0	1,3			133,3	111,1	25,6	2,0		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		
0,4	12,1	0,0	1,1	277,4	355,6	69,0	5,2		
0,1	3,0		0,3	23,8	42,0	25,0	0,7		
0,1	9,2		2,4	42,0	65,8	29,8	1,4		
0,1			2,6	18,5	154,2	10,0	0,9		
0,3			0,6	31,7	203,9	21,1	0,9		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,8	13,2	0,0	6,8	146,2	528,5	101,1	6,5		
1,2	25,3	0,0	7,9	423,6	884,1	170,0	11,7		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

0,3	0,7	0,0	0,5	114,0	176,3	54,0	1,3		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,8	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6		
1,3	10,7	0,2	1,4	162,2	302,9	119,1	5,3		
0,1	9,9	0,0	0,4	19,1	26,7	14,1	0,5		
0,1	18,5		2,4	33,9	49,0	22,2	0,8		
0,1	0,7	0,0	0,5	30,3	76,9	16,2	0,7		
0,3	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,6	48,2	0,0	3,9	149,0	296,3	96,7	5,4		
1,9	58,9	0,2	5,3	311,2	599,1	215,8	10,7		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,3	0,3	0,5	0,6	140,4	140,0	24,0	0,5		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
	0,2			264,0	135,0	10,5	0,3		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
0,4	10,5	0,5	1,3	438,6	307,8	61,8	5,4		
0,1	4,5	0,0	2,7	23,0	39,5	14,0	0,8		
0,2	10,4	0,0	2,3	34,9	82,0	20,8	0,8		

0,3	0,8	0,1	3,2	48,5	128,3	27,8	0,6		
0,2	23,8	0,1	4,0	70,8	89,8	31,0	1,1		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,9	40,5	0,2	13,2	207,4	402,1	108,7	5,9		
1,2	51,0	0,7	14,4	646,0	709,9	170,5	11,3		

лет.

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,3	0,0	0,4	99,5	88,6	12,8	0,2		
0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		
0,4	13,0	0,0	1,2	142,3	164,0	40,3	2,9		
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,2	5,8		1,0	42,7	327,5	35,6	2,1		
0,1			2,6	18,5	154,2	10,0	0,9		
0,3			0,6	31,7	203,9	21,1	0,9		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,7	10,4	0,0	4,8	134,4	765,1	93,7	6,7		
1,1	23,4	0,0	5,9	276,7	929,2	133,9	9,5		

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2,8	0,6	1,3	0,1	29,4	77,2	23,1	1,3		
0,0	0,3	0,0	0,1	74,0	99,0	10,5	0,2		
0,0			0,6	9,2	35,8	13,2	0,4		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
2,8	0,9	1,3	0,8	126,2	216,4	58,5	4,0		
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,2	10,4	0,0	2,3	34,9	78,3	20,8	0,8		
0,2	1,6	0,0	4,3	70,2	146,3	22,4	0,7		
0,0			0,3	1,4	61,0	16,3	0,5		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,5	16,7	0,0	7,8	149,4	370,6	85,1	5,0		
3,4	17,5	1,3	8,6	275,6	587,0	143,6	9,1		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	0	0,75
0,2	0,7	0,0	0,6	104,8	166,0	31,7	1,7		
0,2	2,8	0,0		14,2	92,8	2,4	0,4		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,0	0,2	0,1	0,1	264,0	100,0	10,5	0,3		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		

0,6	13,7	0,1	1,3	403,6	422,2	60,2	4,8		
0,1	2,5		10,1	19,3	39,6	27,0	0,5		
0,1	18,5		2,4	33,9	49,0	22,2	0,8		
0,1	0,7	0,0	0,5	30,3	76,9	16,2	0,7		
0,3			0,6	14,6	203,9	140,0	5,0		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,7	22,6	0,0	14,0	126,9	426,5	221,9	9,4		
1,3	36,3	0,1	15,3	530,5	848,7	282,1	14,2		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,4	0,8	0,0	0,2	92,9	182,1	21,5	0,3		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
0,5	10,8	0,0	0,9	127,1	214,9	48,8	4,9		
0,0	3,7	0,0	0,1	12,8	22,5	10,5	0,4		
0,2	7,5	0,0	2,4	38,5	98,2	31,8	1,0		
0,3	0,7	0,1	2,5	59,7	95,6	19,3	1,5		
0,1			2,0	12,0	34,5	7,5	0,8		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		

0,7	12,9	0,1	7,8	153,2	313,4	84,2	6,2		
1,2	23,7	0,1	8,7	280,3	528,3	133,0	11,1		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,0	0,1	0,1	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2		
0,1	10,0		0,4	16,0	46,0	9,0	2,2		
0,2	10,1	0,1	0,8	210,2	167,8	34,3	4,8		
0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5		
0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2		
0,2	5,6	0,0	0,5	43,5	164,4	50,6	1,9		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
				5,4	2,6	1,4	0,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,5	20,3	0,0	3,6	139,7	293,4	103,2	5,9		
0,7	30,4	0,1	4,4	349,9	461,2	137,5	10,7		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,7	0,0	0,4	123,5	181,1	27,8	0,7		
	2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4		

0,0		0,0	0,4	8,4	22,5	4,2	0,4		
0,1	10,0	0,0	0,4	16,0	11,0	9,0	2,2		
0,0	0,1		0,4	6,8	8,2		0,5		
0,4	13,7	0,1	1,7	168,9	227,2	43,4	4,1		
0,1	11,6	0,0	2,1	24,9	48,9	12,9	0,9		
0,2	8,3		1,2	26,7	56,0	22,8	0,9		
1,7	14,0	2,4	3,1	18,5	262,5	22,0	9,2		
0,3	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0		
0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
2,3	52,9	2,5	7,1	130,5	508,4	100,5	14,1		
2,6	66,6	2,5	8,8	299,4	735,7	143,9	18,3		
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
0,2	0,1	0,0	0,4	142,4	181,1	25,6	0,5		
0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2		
0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0		
	0,0		0,0	13,6	4,4	11,7	2,1		
1,6	10,0	0,0	0,8	8,0	32,0	42,0	0,6		
2,0	10,1	0,1	1,8	190,6	311,7	90,7	4,5		
0,1	9,9	0,0	0,4	19,1	26,7	14,1	0,5		
0,1	9,2		2,4	42,0	65,8	29,8	1,4		
0,3	0,8	0,1	3,2	48,5	128,3	27,8	0,6		
0,2	23,8	0,1	4,0	70,8	89,8	31,0	1,1		

0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2		
0,0	0,9		0,1	14,2	12,0	5,1	0,9		
0,8	44,6	0,2	10,5	203,7	365,0	117,9	5,7		
2,8	54,7	0,3	12,3	394,3	676,7	208,6	10,2		

0,25	10,5	0	0	0	0	0	0	0

0	0	0	0,375	0,125	5,25