

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,20	3,76	0,22	49,17	0,00	72,38	0,70	0,77	0,02
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	91,80	0,00	0,00	0,01
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	4,79	12,41	7,45	159,06	0,11	87,55	0,27	0,15	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,25	0,23	6,08	31,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,00	56,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	0,63	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	460	11,97	22,14	42,17	414,05	14,35	256,73	1,60	0,92	0,07
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	5,98	0,06	0,00	0,02
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,65	5,92	12,58	107,51	5,36	129,44	2,66	0,00	0,06
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,29	5,42	21,38	144,17	11,07	33,94	0,26	0,08	0,13
КОТЛЕТЫ	90	14,07	15,16	12,29	232,83	0,00	0,00	2,65	0,00	0,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	801	24,49	27,05	89,39	683,88	23,57	169,47	5,63	0,08	0,26
Всего за день:		36,46	49,19	131,56	1 097,93	37,92	426,20	7,23	1,00	0,33

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
ОЛАДЫ	160	13,25	18,56	79,32	523,41	0,00	68,91	3,48	0,30	0,17
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	14,10	0,07	0,02	0,02
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02
БАНАН	100	1,43	0,47	19,11	86,40	4,00	16,00	0,00	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	490	17,84	21,78	135,28	800,21	8,30	99,01	3,55	0,32	0,24
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	5,98	0,06	0,00	0,02
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,90	5,82	16,95	128,25	0,48	137,44	1,79	0,03	0,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,93	6,16	34,35	218,71	0,00	25,02	4,51	0,08	0,21
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	21,31	28,37	2,56	336,02	0,86	67,21	3,01	0,00	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	809	37,57	41,09	110,70	939,11	9,32	235,65	9,47	0,11	0,35
Всего за день:		55,41	62,87	245,98	1 739,32	17,62	334,66	13,02	0,43	0,59

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6,24	6,93	24,98	182,61	0,46	39,11	2,22	0,08	0,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,89	0,19	17,91	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	13,62	53,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	8,00	0,22	0,00	0,04
Итого за прием пищи:	500	10,03	7,32	64,61	364,08	60,46	47,11	2,44	0,08	0,17
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,45	15,05	80,07	0,23	0,00	0,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,61	4,45	9,70	85,16	7,00	148,48	1,88	0,00	0,04
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,87	4,79	35,90	205,73	0,00	25,02	1,29	0,08	0,07
ПОДЖАРКА	90	14,74	20,95	4,48	254,84	3,61	33,36	4,75	0,00	0,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	776	27,88	30,80	94,01	751,18	26,82	287,04	8,15	0,08	0,21
Всего за день:		37,91	38,12	158,62	1 115,26	87,28	334,15	10,59	0,16	0,38

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,02	17,03	21,98	339,28	0,29	99,40	0,43	0,15	0,07
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	14,10	0,07	0,02	0,02
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,19	8,33	7,46	110,05	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,00	56,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	0,63	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	505	29,96	28,31	69,89	650,83	10,63	177,50	1,35	0,32	0,12
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	5,98	0,06	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,06	7,88	13,52	148,51	7,34	145,17	1,24	0,05	0,10
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,25	6,73	21,04	153,95	10,88	41,91	0,30	0,11	0,13
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	23,42	14,07	5,17	231,22	4,12	505,01	3,50	0,00	0,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	789	39,96	29,42	88,87	766,81	32,32	698,07	5,10	0,16	0,47
Всего за день:		69,92	57,73	158,76	1 417,64	42,95	875,57	6,45	0,48	0,59

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,08	11,98	35,39	286,63	0,07	78,24	1,36	0,09	0,08
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1,95	8,38	12,38	133,55	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,00	56,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	0,63	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	515	13,62	20,76	71,57	523,28	10,11	142,24	2,21	0,24	0,11
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	80,20	0,24	0,00	0,04
ГОРОХОВЫЙ СУП	200	4,42	1,95	13,51	87,26	3,36	138,30	1,61	0,03	0,14
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	25,21	31,61	22,82	458,54	12,28	341,44	4,64	0,00	0,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	809	35,24	34,36	93,96	808,03	32,72	559,94	6,59	0,03	0,39
Всего за день:		48,86	55,12	165,53	1 331,31	42,83	702,18	8,80	0,27	0,50

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,14	6,88	33,85	215,75	0,45	42,49	1,10	0,09	0,07
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,79	12,90	7,46	166,54	0,11	99,35	0,27	0,15	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,09	8,95	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/15/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	0,63	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	542	13,02	20,28	74,26	529,83	11,72	146,95	2,00	0,24	0,11
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	5,98	0,06	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,93	6,32	18,88	144,21	3,68	165,94	1,21	0,25	0,07
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,88	5,03	35,97	208,05	0,00	26,43	1,30	0,08	0,07
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,09	11,99	8,53	216,89	0,36	24,03	2,60	0,00	0,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	789	36,13	23,88	110,48	782,10	10,02	223,98	5,17	0,33	0,32
Всего за день:		49,15	44,16	184,74	1 311,93	21,74	370,93	7,17	0,57	0,43

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5,51	7,62	36,90	233,16	0,56	47,73	0,30	0,09	0,06
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,79	12,90	7,46	166,54	0,11	99,35	0,27	0,15	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,09	8,95	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,25	0,23	6,08	31,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/15/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	502	13,24	20,85	73,59	531,56	1,83	147,19	0,57	0,24	0,07
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	80,20	0,24	0,00	0,04
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,05	4,06	13,70	97,19	3,68	128,96	2,00	0,00	0,06
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,93	6,16	34,35	218,71	0,00	25,02	4,51	0,08	0,21
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,14	16,52	11,43	230,09	1,20	0,00	4,14	0,00	0,04
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,15	0,10	0,00	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	851	27,68	32,25	107,01	812,46	22,12	234,44	10,99	0,08	0,36
Всего за день:		40,92	53,10	180,60	1 344,02	23,95	381,63	11,56	0,32	0,43

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	5,98	0,06	0,00	0,02
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,75	23,91	2,50	268,19	0,21	256,45	5,09	2,40	0,07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,17	0,14	13,43	63,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	8,00	0,22	0,00	0,04
Итого за прием пищи:	562	17,55	24,32	39,73	441,25	67,35	270,54	5,37	2,40	0,13
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,27	14,35	14,95	79,53	0,23	0,00	0,04
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,91	6,72	66,38	9,96	134,34	1,81	0,00	0,04
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17,78	21,36	29,87	370,39	16,94	27,41	4,78	0,00	0,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,00	0,20	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	809	25,63	26,07	86,10	669,88	45,85	241,28	7,02	0,00	0,32
Всего за день:		43,18	50,39	125,83	1 111,13	113,20	511,82	12,39	2,40	0,45

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ	180	4,79	6,60	22,30	163,91	0,49	40,25	0,62	0,08	0,09
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,93	12,96	14,83	196,60	0,11	99,35	0,76	0,15	0,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,09	8,95	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,00	56,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	5,00	0,63	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	540	11,75	20,05	69,88	505,91	10,64	144,60	2,01	0,23	0,16
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,51	8,44	6,03	6,03	0,06	0,00	0,02
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,91	3,62	16,96	109,35	0,48	146,88	0,15	0,06	0,04
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,29	5,20	21,36	142,18	11,05	32,60	0,25	0,08	0,13
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,62	30,57	13,68	395,87	0,00	18,88	2,61	0,06	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,66	0,36	40,27	176,33	0,00	0,00	1,49	0,00	0,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	811	33,71	40,09	115,27	927,99	18,72	204,50	4,56	0,20	0,29
Всего за день:		45,46	60,14	185,15	1 433,90	29,36	349,10	6,57	0,43	0,45

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витам				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг
Завтрак										
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	180	5,37	7,40	23,39	177,17	0,46	39,09	0,91	0,08	0,11
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,33	8,38	14,83	140,11	0,00	59,00	0,72	0,15	0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	0,09	8,95	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,25	0,01	14,20	58,24	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	20,00	0,00	0,00	0,04
Итого за прием пищи:	522	9,89	16,38	82,37	513,82	11,62	118,20	1,63	0,23	0,18
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	5,98	0,06	0,00	0,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,97	4,45	11,08	92,50	8,44	167,68	1,96	0,00	0,05
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	27,92	32,11	43,77	555,59	1,92	489,96	0,95	0,16	0,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,25	0,21	20,15	95,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,50	0,27	7,29	37,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	809	36,12	37,30	103,99	881,22	20,34	663,62	2,97	0,16	0,21
Всего за день:		46,01	53,68	186,36	1 395,04	31,96	781,82	4,60	0,39	0,39

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг
Итого за весь период	473,28	524,50	1 723,13	13 297,48	448,81	5 068,06	88,38	6,45	4,54	5,67	12,37	10,30	79,68	
Среднее значение за период	47,33	52,45	172,31	1 329,75	44,88	506,81	8,84	0,65	0,45	0,57	1,24	1,03	7,97	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	35,5	50,3											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	514	805

ины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,13	0,18	0,05	0,06	2,44	17,23	60,13	3,76	0,78	0,39	48,72	6,96	0,02	0,01	209	2011
0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,06	0,23	0,02	0,03	3,65	137,66	79,31	5,43	0,17	0,56	15,16	0,00	0,01	0,00	3	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	10,19	7,42	5,18	0,74	0,00	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
0,25	0,41	0,15	0,69	8,09	205,68	180,06	31,37	4,31	1,10	556,54	8,96	0,04	0,01		
0,02	0,00	0,02	0,12	2,39	13,75	25,12	8,37	0,60	0,13	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
0,04	0,00	0,20	0,76	6,64	40,23	49,79	21,59	0,92	0,34	385,75	3,58	0,02	0,00	96	2011
0,12	0,00	0,41	1,44	10,94	48,77	93,83	31,94	1,34	0,60	813,17	9,00	0,04	0,00	321	2012
0,10	1,73	0,25	2,90	5,59	13,47	142,21	21,84	2,29	2,16	246,97	4,80	0,04	0,00	272	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013
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	115	2013
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,29	1,73	0,88	5,29	26,19	129,54	319,75	89,81	5,95	3,24	#####	19,17	0,11	0,00		
0,54	2,14	1,03	5,98	34,28	335,22	499,81	121,18	10,26	4,34	#####	28,13	0,15	0,01		

ИНЫ					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,09	0,03	0,03	1,46	51,15	36,08	116,62	20,68	1,35	0,95	174,34	2,96	0,03	0,04	449	2012
0,11	0,15	0,04	0,06	0,00	92,10	65,70	10,20	0,06	0,30	109,50	2,10	0,01	0,00	490	2013
0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	0,00	348,00	0,00	0,00	0,00		
0,26	0,18	0,15	2,20	51,35	149,38	221,52	76,68	4,75	1,33	871,84	7,06	0,04	0,04		
0,02	0,00	0,02	0,12	2,39	13,75	25,12	8,37	0,60	0,13	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
0,02	0,00	0,02	0,32	1,44	22,19	33,75	7,97	0,65	0,31	63,48	1,72	0,01	0,01	106	2008
0,12	0,00	0,26	2,21	21,13	22,40	179,01	120,26	4,21	1,36	252,21	2,18	0,01	0,00	323	2008
0,15	0,66	0,62	7,39	5,16	34,83	188,74	21,52	1,85	2,47	233,02	7,20	0,14	0,02	312	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
0,31	0,66	0,92	10,04	30,12	100,17	430,62	162,12	8,31	4,27	633,03	12,89	0,17	0,03		
0,57	0,84	1,07	12,24	81,47	249,55	652,14	238,80	13,06	5,60	#####	19,95	0,21	0,07		

ИНЫ					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,17	0,00	0,13	1,13	10,14	105,51	157,59	68,70	2,10	1,01	250,12	8,97	0,01	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	0,00	114	2013
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	23,00	13,00	0,30	0,20	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
0,20	0,00	0,19	1,33	15,14	145,25	180,59	82,92	2,40	1,21	447,98	10,97	0,03	0,00		
0,02	0,00	0,06	0,30	6,62	8,43	15,65	12,04	0,60	0,12	174,58	1,20	0,00	0,00		2008
0,04	0,00	0,15	0,48	9,98	40,90	40,32	20,44	1,01	0,43	300,18	5,06	0,02	0,00	82	2011
0,02	0,00	0,09	0,54	11,18	16,76	46,03	8,45	1,07	0,40	69,73	0,84	0,01	0,01	209	2008
0,12	2,02	0,41	3,18	12,51	30,13	157,50	25,96	2,53	2,91	424,08	7,68	0,05	0,00	251	2011
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	114	2013
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	115	2013
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	393	2012
0,21	2,02	0,71	4,57	40,92	109,54	268,30	72,96	6,01	3,87	#####	14,78	0,08	0,01		
0,41	2,02	0,90	5,90	56,06	254,79	448,89	155,88	8,41	5,08	#####	25,75	0,11	0,01		

ИНЫ					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,35	0,02	0,02	0,78	2,47	216,38	309,96	35,97	1,06	0,66	197,62	1,16	0,04	0,04	319	2013	
0,11	0,15	0,04	0,06	0,00	92,10	65,70	10,20	0,06	0,30	109,50	2,10	0,01	0,00	490	2013	
0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2008	
0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	10,19	7,42	5,18	0,74	0,00	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008	
0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
0,50	0,17	0,14	1,20	4,47	335,87	395,98	59,35	4,08	1,13	612,28	5,26	0,06	0,04			
0,02	0,00	0,02	0,12	2,39	13,75	25,12	8,37	0,60	0,13	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
0,10	0,75	0,38	2,02	11,06	23,10	103,36	28,59	1,65	1,37	601,80	7,23	0,04	0,00	83	2012	
0,12	0,00	0,40	1,42	10,75	45,43	92,20	31,24	1,30	0,59	799,71	8,88	0,04	0,00	434	2013	
0,20	0,00	0,14	4,58	7,25	43,25	235,13	48,84	1,30	1,17	588,98	60,17	0,02	0,00	247	2012	
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	114	2013	
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	115	2013	
0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
0,46	0,75	1,02	8,34	31,65	139,53	469,81	125,04	7,65	3,34	#####	80,07	0,11	0,00			
0,96	0,92	1,16	9,54	36,12	475,40	865,79	184,39	11,73	4,47	#####	85,33	0,17	0,04			

ИНЫ					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,09	0,36	0,11	0,57	16,66	214,99	154,60	16,86	1,31	1,24	90,33	0,83	0,02	0,02	206	2012	
0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2011	
0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	10,19	7,42	5,18	0,74	0,00	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008	
0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
0,13	0,36	0,19	0,93	18,66	242,38	174,92	30,04	4,27	1,41	395,49	2,83	0,03	0,02			
0,02	0,00	0,06	0,30	6,63	8,44	15,68	12,06	0,60	0,12	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
0,05	0,00	0,13	0,73	6,90	28,89	61,40	24,36	1,54	0,75	352,76	3,26	0,02	0,00			
0,25	0,70	1,09	9,30	20,22	52,65	275,95	56,05	3,41	3,35	#####	15,37	0,19	0,03	309	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
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	114	2013	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
0,32	0,70	1,28	10,33	33,75	96,98	357,03	96,47	6,55	4,22	#####	19,84	0,21	0,03			
0,45	1,06	1,47	11,26	52,41	339,36	531,95	126,51	10,82	5,63	#####	22,67	0,24	0,05			

ИНЫ					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,13	0,00	0,07	0,44	8,81	105,69	100,48	17,72	0,46	0,58	176,51	7,73	0,01	0,00	184	2008	
0,06	0,23	0,02	0,03	3,65	137,78	79,50	5,43	0,18	0,56	15,16	0,00	0,01	0,00	3	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
0,22	0,23	0,17	0,84	15,09	272,79	199,78	37,22	3,64	1,30	506,78	9,73	0,03	0,00			
0,02	0,00	0,02	0,12	2,39	13,75	25,12	8,37	0,60	0,13	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
0,07	0,05	0,15	0,68	10,26	31,11	60,44	17,63	0,93	0,48	293,27	4,66	0,02	0,01	85	2012	
0,02	0,00	0,09	0,54	11,20	23,43	47,51	8,86	1,12	0,41	70,08	0,84	0,01	0,01	309	2011	
0,14	0,00	0,00	3,88	0,00	24,01	200,81	32,92	1,01	0,70	355,95	50,06	0,00	0,00	234	2011	
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	114	2013	
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	115	2013	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
0,25	0,05	0,26	5,22	23,85	100,76	333,88	69,58	3,66	1,72	804,82	57,35	0,04	0,02			
0,47	0,28	0,43	6,06	38,94	373,55	533,66	106,80	7,30	3,02	#####	67,08	0,07	0,02			

ины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,16	0,00	0,07	0,57	7,20	122,31	139,36	31,19	0,45	0,98	196,32	10,21	0,02	0,01	274	2013	
0,06	0,23	0,02	0,03	3,65	137,78	79,50	5,43	0,18	0,56	15,16	0,00	0,01	0,00	3	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
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	115	2013	
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
0,23	0,23	0,09	0,67	11,48	273,41	227,66	42,69	1,43	1,55	248,59	10,21	0,03	0,01			
0,02	0,00	0,06	0,30	6,63	8,44	15,68	12,06	0,60	0,12	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
0,03	0,00	0,16	0,59	6,72	24,81	38,58	15,45	0,74	0,32	270,68	2,80	0,02	0,00	101	2008	
0,12	0,00	0,26	2,21	21,13	22,77	179,08	120,28	4,21	1,36	252,22	2,18	0,01	0,00	324	2008	
0,07	1,36	0,23	2,08	8,73	17,63	109,78	15,38	1,62	1,99	230,76	4,76	0,04	0,00	283	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
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	115	2013	
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
0,25	1,36	0,71	5,25	43,84	90,97	361,92	174,24	8,17	3,80	965,64	10,95	0,07	0,00			
0,48	1,59	0,80	5,92	55,32	364,38	589,58	216,93	9,60	5,35	#####	21,16	0,10	0,01			

ИНЫ					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,02	0,00	0,02	0,12	2,39	13,75	25,12	8,37	0,60	0,13	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
0,45	0,54	0,15	0,20	7,31	101,22	215,76	16,71	2,43	1,33	207,02	24,56	0,05	0,03	214	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	23,00	13,00	0,30	0,20	197,00	2,00	0,02	0,00		2008	
0,51	0,54	0,23	0,59	15,33	162,29	272,68	44,15	4,13	1,67	525,45	28,35	0,08	0,03			
0,02	0,00	0,06	0,30	6,58	8,37	15,55	11,96	0,60	0,12	173,42	1,20	0,00	0,00		2008	
0,04	0,00	0,16	0,59	7,86	38,81	34,47	17,21	0,81	0,37	258,48	3,22	0,02	0,00	88	2011	
0,22	2,01	0,91	4,97	24,91	38,13	242,25	59,91	3,93	3,40	#####	16,02	0,10	0,00	259	2011	
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	114	2013	
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	115	2013	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
0,28	2,01	1,13	5,86	39,35	99,31	306,27	97,08	8,14	3,89	#####	20,44	0,12	0,00			
0,79	2,55	1,36	6,45	54,68	261,60	578,95	141,23	12,27	5,56	#####	48,79	0,20	0,03			

ины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
0,13	0,00	0,10	0,32	7,92	116,55	120,35	27,62	0,68	0,72	181,17	9,41	0,00	0,00			
0,07	0,23	0,06	0,50	8,00	141,98	99,75	13,53	0,78	0,76	42,91	0,84	0,01	0,00	3	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013	
0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	10,19	7,42	5,18	0,74	0,00	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008	
0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	278,00	2,00	0,01	0,00		2008	
0,23	0,23	0,24	1,18	17,92	284,72	238,52	54,33	4,40	1,63	527,74	12,25	0,02	0,00			
0,02	0,00	0,02	0,12	2,41	13,87	25,33	8,44	0,60	0,13	85,02	1,81	0,01	0,00		2008	
0,03	0,00	0,02	0,32	1,44	22,41	34,02	7,97	0,65	0,31	63,78	1,72	0,01	0,01	106	2008	
0,12	0,00	0,41	1,44	10,92	45,94	93,35	31,74	1,31	0,60	812,07	9,03	0,04	0,00	335	2008	
0,02	0,00	0,00	0,44	0,00	8,06	33,42	9,38	0,75	0,01	33,69	0,00	0,00	0,00	314	2008	
0,03	0,00	0,13	1,12	13,05	11,34	54,68	21,87	1,62	0,61	83,25	2,52	0,01	0,00	114	2013	
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	115	2013	
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2011	
0,23	0,00	0,58	3,51	28,45	114,94	249,60	85,47	5,73	1,67	#####	15,08	0,07	0,01			
0,46	0,23	0,82	4,69	46,37	399,66	488,12	139,80	10,13	3,30	#####	27,33	0,09	0,01			

ины					Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,14	0,00	0,06	0,27	5,75	112,67	146,61	40,75	1,01	1,13	212,15	9,42	0,01	0,00	253	2013
0,02	0,00	0,04	0,47	4,35	5,40	22,15	8,10	0,62	0,22	29,25	0,84	0,00	0,00	1	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013
0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,32	8,80	6,07	0,80	0,01	37,11	0,00	0,00	0,00	393	2012
0,05	0,00	0,00	0,60	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	0,00	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,22	0,00	0,10	1,41	10,73	139,39	205,56	96,92	3,03	1,36	626,51	10,26	0,01	0,00		
0,02	0,00	0,02	0,12	2,39	13,75	25,12	8,37	0,60	0,13	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
0,06	0,00	0,20	0,61	11,98	42,34	45,22	24,04	1,17	0,52	370,18	5,78	0,02	0,00	82	2011
0,22	0,74	0,86	9,30	20,63	48,17	304,76	59,40	2,90	3,86	392,25	10,47	0,20	0,04	304	2012
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	114	2013
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	115	2013
0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
0,32	0,74	1,16	10,23	35,20	118,26	389,10	99,81	7,47	4,59	#####	20,04	0,23	0,04		
0,54	0,74	1,26	11,64	45,93	257,65	594,66	196,73	10,50	5,95	#####	30,30	0,24	0,04		

	Минеральные вещества								
а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		F, мг	Se, мг
501,58	3 311,16	5 783,55	1 628,25	104,08	48,30	18 195,44		1,58	0,29
50,16	331,12	578,36	162,83	10,41	4,83	1 819,54		0,16	0,03

