

день 1

день 1					Пищевые вещества				Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценност ккал.	B1	C	A	E
	<u>Завтрак</u>											
№ 1	Б-д с маслом сливочным	7/40										
	Масло сливочное		7	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007	0	28	0,07
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				3,056	6,165	20,651	151,07	0,0447	0	28	0,75
№311 (2004)	каша молочная с маслом и сахаром "Дружба"	200/3										
	пшено		15	15	1,725	0,495	9,975	51,3	0,063	0	0	0,045
	Рис		10	10	0,7	0,1	7,4	33,3	0,008	0	0	0,04
	Молоко		182	182	5,278	5,824	8,554	109,2	0,0728	2,366	36,4	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Соль		0,5	0,5								
	Итого:				7,727	8,564	27,465	219,615	0,1441	2,366	48,4	0,115
№ 630	Чай с сахаром и молоком	150/50/9										
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			154								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				1,45	1,6	11,332	65,91	0,02	0,65	10	0
	Итого за завтрак				12,233	16,329	59,448	436,595	0,2088	3,016	86,4	0,865
	<u>2-ой завтрак</u>											
	Банан	100		60	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6		0,24
	Напиток витаминизиров.	37,5		37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,9	0,3	16,8	72,7	0,024	6	0	0
	<u>Обед</u>											
№ 135 (2004)	Суп из овощей и куриной грудки	10/235										

[illegible]

	Вермишель		15	15	1,65	0,18	10,575	50,7	0,0255			0,225
	Молоко		155	155	4,495	4,96	7,285	93	0,062	2,015	31	0
	Соль		0,5	0,5								
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025	0	10	0,025
	Итого:				6,165	6,9275	19,3895	166,21	0,08775	2,015	41	0,25
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Вода			162								
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				1,74	1,92	12,8	75,9	0,024	0,78	12	0
	Итого за завтрак:				13,225	12,9575	52,7495	383,31	0,15975	2,865	79	0,98
	<u>2-ой завтрак</u>											
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0	0	4,2	15,1	0	0	0	0
	<u>Обед</u>											
№ 109	Борщ с куриной грудкой	10/235										
	Свекла		47	37	0,555	0,037	2,96	15,54	0,0074	3,7		0,037
	Капуста свежая		35	28	0,504	0,028	1,316	7,84	0,0084	12,6	0	0,028
	Лимонная кислота		0,11	0,11								
	Морковь		14	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,0072	0,6	0	0,048
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Масло растительное		4	4		2,5		22,5				1,1
	Грудка куриная		18	13	2,366	2,392	0	30,94	0,0091	0,234	9,1	0
	Соль		1,5	1,5								
	Вода			188								
	Итого:				3,707	4,987	5,374	84,71	0,0366	18,034	9,1	1,285
№ 400	Суфле рыбное	185										
	Треска		225	196	31,36	1,176		160,72	0,1764	1,96	19,6	1,764
	Яйцо			20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,0148		50	0,12
	Масло растительное		5,35	5,35	0,0428	3,82525	0,06955	35,3635	0,000535	0	21,4	0,0535
	Итого:				33,9428	7,30125	0,20955	227,4835	0,191735	1,96	91	1,9375

№ 598	Соус молочный густой	20										
	Молоко		15	15	0,435	0,48	0,705	9	0,006	0,195	3	
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025	0	10	0,025
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,2575	0,0275	1,765	8,35	0,00425			0,0375
	Вода		3	3								
	Итого:				0,7125	2,295	2,5025	33,875	0,0105	0,195	13	0,0625
	Сок фруктовый	160		160	0,8	0,2	41,472	73,6	0,0512	3,2		
	Итого:				0,8	0,2	41,472	73,6	0,0512	3,2	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				40,86355	15,082	20,9598	413,9435	0,302585	23,389	113,1	4,11
	<u>Полдник</u>											
№738 (2004)	Пирожок, печенный с яблоком	70										
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	21,18	100,2	0,051			0,45
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98				
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Яйцо		1/13 шт	2,5	0,3175	0,2875	0,0175	3,925	0,00185		6,25	0,015
	Соль		0,8	0,8								
	Дрожжи		1,11	1,11	0,13	0,03	0,085	1,09	0,006			
	Молоко		7	7	0,203	0,224	0,329	4,2	0,0028	0,091	1,4	
	Яблоки свежие		39	27	0,108	0,108	2,646	12,69	0,0081	2,7		0,054
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97				
	Мука на подпыл		1,53	1,53	0,15759	0,01683	1,08018	5,1102	0,002601			0,02295
	Масло растительное		0,2	0,2		2,5		22,5				1,1
	Яйцо д/смазывания пирожка		1/40 шт	1,5	0,1905	0,1725	0,0105	2,355	0,00111		3,75	0,009
	Итого:				4,22059	5,81383	30,37718	191,8502	0,073761	2,791	23,4	1,68095
№ 630	Чай с сахаром и молоком	150/50/9										
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			154								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				1,45	1,6	11,332	65,91	0,02	0,65	10	0
	Итого за полдник:				5,67059	7,41383	41,70918	257,7602	0,093761	3,441	33,4	1,68095

	Итого за день:				59,75914	35,45333	119,6185	1070,114	0,556096	29,695	225,5	6,77095
--	----------------	--	--	--	----------	----------	----------	----------	----------	--------	-------	---------

[illegible]

№20	Салат из св.огурцов и помидор	60										
	Помидоры свежие		36	20	0,561	0,102	1,938	104,04	0,0306	12,75	0,459	0,3774
	Огурцы вежие		28	22	0,388	0,238	0,95	5,32	0,0114	3,8	0	0,038
	Лук репчатый		9	8	0,182	0,026	0,39	5,33	0,0065	1,3	0	0,104
	Масло растительное		3	3	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2
	ИТОГО:				1,131	5,361	3,278	159,64	0,0485	17,85	0,459	2,7194
№ 139 (2004)	Суп гороховый с мясом и гренками	15/225/10										
	Картофель		56	41	0,82	0,164	6,683	31,57	0,0492	8,2	0	0,041
	Горох		19	19	4,37	0,304	9,139	56,81	0,171			0,095
	Морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,0054	0,45	0	0,036
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Петрушка (корень)		2	2	0,03	0,01	0,2	1,02	0,0016	0,7		
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04
	Вода			167								
	Соль		1,5	1,5								
	Говядина		32	24	4,464	3,84		52,32	0,0144	0		0,0096
	Хлеб пшеничный		15	15	1,125	0,435	7,71	39,3	0,0165	0	0	0,255
	Итого:				11,084	7,64	24,675	214,3	0,263	10,25	16	0,5486
№ 269 (2004)	Запеканка овощная с куриной грудкой и сметаной	150/20/20										
	Грудка куриная		36	25,5	4,641	4,692	0	60,69	0,01785	0,459	17,85	0,1275
	Горошек зеленый		65	42	0,46	0,03	0,97	6	0,02	1,5		0,03
	Картофель		104	78	1,56	0,312	12,714	60,06	0,0936	15,6	0	0,078
	Капуста свежая		38	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,009	13,5	0	0,03
	Морковь		32	23	0,299	0,023	1,587	8,05	0,0138	1,15	0	0,092
	Лук репчатый		18	15	0,21	0,03	0,45	6,15	0,0075	1,5	0	0,12
	Масло сливочное		12	12	0,096	8,58	0,156	79,32	0,0012	0	48	0,12
	Яйца			6	0,762	0,69	0,042	9,42	0,00444		15	0,036
	Манная крупа		8	8	0,824	0,08	5,648	26,64	0,0112			0,12
	Сухари панир		8	8	0,6	0,232	4,112	20,96	0,0088	0	0	0,136
	Сметана д/смазывания		4,5	4,5	0,117	0,675	0,162	7,29	0,00135	0,018	4,5	0,0135

	Соль		1,5	1,5								
	Сыр		4	3,8	0,8816	1,121		13,832	0,00152	0,0266	9,88	0,019
	Сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4	0,006	0,08	20	0,06
	Итого:				11,5106	19,495	27,971	339,212	0,19626	33,8336	115,23	0,982
№ 639	Компот из сухофруктов	200										
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2		
	Вода			200								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Кислота лимонная		0,2	0,2								
	Итого:				0,22	0,01	14,882	61,21	0,002	0,2	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				25,31585	27,64375	80,40175	682,597	0,52501	44,2836	131,23	2,3556
	<u>Полдник</u>											
№ 766	Сдоба обыкновенная	70										
	Мука пшеничная		50	50	5,15	0,55	35,3	167	0,085			0,75
	Мука пшен. (на подпыл)		2	2	0,206	0,022	1,412	6,68	0,0034			0,03
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97				
	Масло сливочное		3,5	3,5	0,028	2,5025	0,0455	23,135	0,00035	0,00	14	0,035
	Молоко		22	22	0,638	0,704	1,034	13,2	0,0088	0,286	4,4	
	Яйцо (д/смазывания)		1/16 шт.	3	0,381	0,345	0,021	4,71	0,00222		7,5	0,018
	Соль		0,7	0,7								
	Дрожжи (прессов.)		1,11	1,11	0,127	0,027	0,085	1,09	0,006			
	Итого:				6,53	4,1505	40,8915	227,785	0,10577	0,29	25,9	0,833
	Кисломолочный продукт	184	191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86	
	Йогурт	125	125	125	4,8	1,8	34,3	108	0,04	0,6	12	2,64
	Итого за полдник:				16,3061	10,558	95,0959	481,382	0,20106	2,5447	74,76	3,473
	Итого за день:				53,01495	54,53575	244,4857	1638,294	0,90987	55,9093	293,39	7,0586

день 4					Пищевые вещества			Энерг. ценност ккал.	Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е

	<u>Завтрак</u>											
№ 3	Б-д с сыром	10/40										
	Сыр		11	10	2,32	2,95		36,4	0,004	0,07	26	0,05
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				5,32	4,11	20,56	141,2	0,048	0,07	26	0,73
№ 311 (2004)	каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/3/1,3										
	хлопья овсяные		25	25	3,075	1,55	15,45	88	0,1125			0,4
	Молоко		184	184	5,336	5,888	8,648	110,4	0,0736	2,392	36,8	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Соль		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:				8,435	9,583	25,634	224,215	0,1864	2,392	48,8	0,43
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Вода			162								
	Песок сахарный		10	10								
	Итого:				1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Итого за завтрак:				15,495	15,613	49,014	401,415	0,2584	3,242	86,8	1,16
	<u>2-ой завтрак</u>											
	Яблоко	100	100	88	0,352	0,352	8,624	41,36	0,0264	8,8		0,176
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,352	0,352	12,824	56,46	0,0264	8,8	0	0,176
	<u>Обед</u>											
№ 133 (2004)	Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра"	25/225										
	Консервы "Сайра"		25	25	4,5	5,75		69,75				
	Картофель		132	99,5	1,99	0,398	16,2185	76,615	0,1194	19,9	0	0,0995
	Морковь		12	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,0054	0,45	0	0,036
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03

	Соль		1,5	1,5								
	Вода			169								
	Итого:				6,757	8,32	17,1485	173,035	0,1296	21,25	12	0,2375
№ 476	Суфле из говядины с рисом	50/153										
	Говядина		107,5	79	17,2	0	234,35	0,0645	0	0	0,43	9,675
	Рис		38,75	38,75	2,7125	0,3875	28,675	129,0375	0,031	0	0	0,155
	Яйцо			18	2,286	2,07	0,126	28,26	0,01332		45	0,108
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005	0	20	0,05
	Итого:				22,2385	6,0325	263,216	190,412	0,04482	0	65,43	9,988
№ 598	Соус молочный	20										
	Молоко		20	20	0,58	0,64	0,94	12	0,008	0,26	4	
	Масло сливочное		1	1	0,008	0,715	0,013	6,61	0,0001	0	4	0,01
	Мука пшеничная		1	1	0,103	0,011	0,706	3,34	0,0017			0,015
	Итого:				0,691	1,366	1,659	21,95	0,0098	0,26	8	0,025
№ 685	Чай с лимоном	200/7										
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			193								
	Лимон		7	8	0,072	0,008	0,24	2,72	0,0032	3,2	0	0
	Итого:				0,072	0,008	0,24	2,72	0,0032	3,2	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				32,25975	16,22525	295,1373	455,992	0,25117	24,71	85,43	11,0755
	<u>Полдник</u>											
№ 71	Винегрет овощной с сельдью	100/20										
	Свекла		19	15	0,225	0,015	1,2	6,3	0,003	1,5		0,015
	Картофель		29	21	0,42	0,084	3,423	16,17	0,0252	4,2	0	0,021
	Огурцы соленые		90	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	3,9		0,03
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0	0,04
	Лук репчатый		18	15	0,21	0,03	0,45	6,15	0,0075	1,5	0	0,12
	Соль		0,7	0,7								
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2
	Сельдь		42	20	3,48	3,42		27	0,006		6	
	Итого:				4,705	8,584	6,273	107,97	0,0537	11,6	6	2,426
	Яйцо вареное	20	1/2шт	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,014	0	50	0

	ИТОГО:				2,54	2,3	0,14	31,4	0,014	0	50	0
№ 642	Компот из кураги	200										
	Курага		10	10								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Лимонная кислота		0,2	0,2								
	Вода			200								
	Итого:				0	0	8,982	35,91	0	0	0	0
	Печенье	26	26	26	1,95	2,548	19,344	108,42	0,0208		2,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого за полдник:				12,195	14,592	55,299	388,5	0,1325	11,6	58,6	4,016
	Итого за день:				44,80675	31,16925	363,2603	900,952	0,41007	45,11	144,03	15,2675

день 5					Пищевые вещества				Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценност ккал.	В1	С	А	Е
	Завтрак											
№ 366 (2004)	запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15										
	Творог		114	112	20,16	10,08	33,6	189,28	0,0448	0,56	56	0,224
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	7,06	33,4	0,017			0,15
	Яйцо			3	0,381	0,345	0,021	4,71	0,00222		7,5	0,018
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98				
	Масло сливочное		2	2	0,016	1,43	0,026	13,22	0,0002	0	8	0,02
	Сухари		5	5	0,375	0,145	2,57	13,1	0,0055	0	0	0,085
	Сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,0015	0,02	5	0,015
	Сгущенное молоко		15	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,009	0,15	6,3	0,03
	Изюм		10,4	10,4	0,2392	0,052	6,8432	29,224	0,0156			0,052
	Итого:				23,4112	14,187	60,6212	106,4025	0,09582	0,73	82,8	0,594
№ 693	Какао с молоком	200										
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,54675	0,3375	0,2295	6,5025	0,00225			0,00675
	Вода			110								
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	0

	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				3,44675	3,5375	14,9095	106,4025	0,04225	1,3	20	0,00675
	Йогурт	125	125	125	4,8	1,8	34,3	108	0,04	0,6	12	2,64
	Итого за завтрак:				31,65795	19,5245	109,8307	320,805	0,17807	2,63	114,8	3,24075
	<u>2-ой завтрак</u>											
	Апельсин	100	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2	0	0,134
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,603	0,134	9,627	43,91	0,0268	40,2	0	0,134
	<u>Обед</u>											
	Огурец свежий порционный	46	48	46	0,322	0,046	0,874	5,06	0,0138	3,22		0,046
№ 132	Рассольник с мясом	15/235										
	Картофель		94	71	1,42	0,284	11,573	54,67	0,0852	14,2	0	0,071
	Морковь		11	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,0054	0,45	0	0,036
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Огурцы соленые		42	14	0,112	0,014	0,238	1,82	0,0028	1,82		0,014
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04
	Вода			168								
	Соль		1	1								
	Говядина		32	24								
	Итого:				1,807	3,185	12,754	89,77	0,0983	17,37	16	0,233
№ 436	Жаркое по-домашнему	30/140										
	Картофель		150	112	2,24	0,448	18,256	86,24	0,1344	22,4	0	0,112
	Лук репчатый		17	14	0,196	0,028	0,42	5,74	0,007	1,4	0	0,112
	Масло сливочное		6	6	0,048	4,29	0,078	39,66	0,0006	0	24	0,06
	Морковь		7	5	0,065	0,005	0,345	1,75	0,003	0,25	0	0
	Соль		1	1								
	Говядина		64	47	8,742	7,52		102,46	0,0282			0,188
	Итого:				11,291	12,291	19,099	235,85	0,1732	24,05	24	0,472
№ 639	Компот из сухофруктов	200										
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2		
	Вода			200								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Кислота лимонная		0,2	0,2								

	Итого:				0,22	0,01	14,882	61,21	0,002	0,2	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				15,81925	15,98475	59,60875	59,60875	0,33725	41,62	40	1,53
	Полдник											
№ 267	Запеканка морковная	7/110										
	Морковь		150	120	1,56	0,12	8,28	42	0,072	6	0	0,48
	Масло растительное		7,5	7,5		2,5		22,5				1,1
	Крупа манная		11	11	1,133	0,11	7,766	36,63	0,0154			0,165
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97				
	Сухари понировочные		3,5	3,5	0,2625	0,1015	1,799	9,17	0,00385	0	0	0,0595
	Сметана		3,5	3,5	0,091	0,525	0,126	5,67	0,00105	0,014	3,5	0,0105
	Масло сливочное		7	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007	0	28	0,07
	Вода			20								
	Итого:				3,1025	8,3615	21,056	174,21	0,093	6,014	31,5	1,885
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	ИТОГО:				3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
№ 685	Чай с сахаром	200/9										
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			193								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				0	0	8,982	35,91	0	0	0	0
	Итого за полдник:				6,1025	9,5215	50,598	314,92	0,137	6,014	31,5	2,565
	Итого за день:				54,1827	45,16475	229,6645	739,2438	0,67912	90,464	186,3	7,46975

день 6					Пищевые вещества			Энерг. ценност ккал.	Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	Завтрак											
№ 3	Б-д с сыром	10/40										
	Сыр		11	10	2,32	2,95		36,4	0,004	0,07	26	0,05
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				5,32	4,11	20,56	141,2	0,048	0,07	26	0,73

№302 (2004)	Каша молочная гречневая с сахаром и сливочным маслом	200/3										
	Крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	4,52	123,2	0,172			0,32
	Молоко		173	173	5,017	5,536	8,131	103,8	0,0692	2,249	34,6	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Соль		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:				10,081	9,001	14,187	252,815	0,2415	2,249	46,6	0,35
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Вода			162								
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				1,74	1,92	12,8	75,9	0,024	0,78	12	0
	Итого за завтрак:				17,141	15,031	47,547	469,915	0,3135	3,099	84,6	1,08
	2-ой завтрак											
	Банан	100	100	60	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6		0,24
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,9	0,3	16,8	72,7	0,024	6	0	0,24
	Обед											
	Огурец свежий порционный	46	48	46	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,06
№124 (2004)	Щи из свежей капусты с куриной грудкой	10/235										
	Капуста		59	47	0,846	0,047	2,209	13,16	0,0141	21,15	0	0,047
	Картофель		37	27	0,54	0,108	4,401	20,79	0,0324	5,4	0	0,027
	Морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,006	0,5	0	0,04
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Петрушка (корень)		2,5	2,5	0,03	0,01	0,2	1,02	0,002	0,7		
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02	
	Вода			188								
	Соль		1,5	1,5								
	Куриная грудка		18	13	2,28	2,3	0,09	30,1		0,23	0,009	0,03

	Итого:				3,982	5,393	7,912	98,66	0,0594	28,88	0,029	0,216
№388	Котлета рыбная (Треска)	70										
	Треска		63	45	7,2	0,27		36,9	0,0405	0,45	4,5	0,405
	Хлеб пшеничный		12	12	0,9	0,348	6,168	31,44	0,0132	0	0	0,204
	Вода		17,5	17,5								
	Сухари паниров		6	6	0,45	0,174	3,084	15,72	0,0066	0	0	0,102
	Масло растительное		4	4		2,5		22,5				1,1
	Итого:				8,55	3,292	9,252	106,56	0,0603	0,45	4,5	1,811
№ 520	Пюре картофельное	150										
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6	0	0,128
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8	0
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02	
	Итого:				3,286	4,18	22,044	139,36	0,1636	25,912	4,82	0,128
№ 639	Компот из сухофруктов	200										
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2		
	Вода			200								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Кислота лимонная		0,2	0,2								
	Итого:				0,22	0,01	14,882	61,21	0,002	0,2	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				19,01925	13,43375	68,46375	482,065	0,36705	61,442	9,349	3,04
	Полдник:											
№738 (2004)	Пирожок,печенный с яблоком	70										
	Мука пшеничная		30	30	3,09	0,33	21,18	100,2	0,051			0,45
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98				
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Яйцо		1/13 шт	2,5	0,3175	0,2875	0,0175	3,925	0,00185		6,25	0,015
	Соль		0,7	0,7								
	Дрожжи		1,11	1,11	0,13	0,03	0,085	1,09	0,006			
	Молоко		7	7	0,203	0,224	0,329	4,2	0,0028	0,091	1,4	
	Яблоки свежие		39	27	0,108	0,108	2,646	12,69	0,0081	2,7		0,054
	Песок сахарный		3	3			2,994	11,97				

	Мука на подпыл		1,52	1,52	0,15656	0,01672	1,07312	5,0768	0,002584			0,0228
	Масло растительное		0,2	0,2		2,5		22,5				1,1
	Яйцо д/смазывания пирожка		1/40 шт	1,5	0,1905	0,1725	0,0105	2,355	0,00111		3,75	0,009
	Итого:				4,21956	5,81372	30,37012	191,8168	0,073744	2,791	23,4	1,6808
	Кисломолочный подукт	184	191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86	
	Итого за полдник:				9,19566	10,42122	50,27452	337,4138	0,129034	4,4497	60,26	1,6808
	Итого за день:				29,11491	24,15497	135,5383	892,1788	0,520084	71,8917	69,609	4,9608

день 7					Пищевые вещества			Энерг. ценност ккал.	Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	Завтрак											
№ 1	Б-д с маслом сливочным	7/40										
	Масло сливочное		7	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007	0	28	0,07
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				3,056	6,165	20,651	151,07	0,0447	0	28	0,75
№302 (2004)	Каша пшенная молочная с маслом сливочным и сахаром	200/3										
	Молоко		183	183	5,307	5,856	8,601	109,8	0,0732	2,379	36,6	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Соль		0,5	0,5								
	Пшено		25	25	2,875	0,825	16,625	85,5	0,105	0	0	0,075
	Итого:				8,206	8,826	26,762	221,115	0,1785	2,379	48,6	0,105
№ 630	Чай с сахаром и молоком	150/50/9										
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			154								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				1,45	1,6	11,332	65,91	0,02	0,65	10	0
	Итого за завтрак:				12,712	16,591	58,745	438,095	0,2432	3,029	86,6	0,855

	<u>2-ой завтрак</u>											
	Яблоко	100	100	88	0,352	0,352	8,624	41,36	0,0264	8,8		0,176
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,352	0,352	12,824	56,46	0,0264	8,8	0	0,176
	<u>Обед</u>											
	Огурец свежий порционный	46	48	46	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,06
№ 133	Суп картофельный	235										
	Картофель		139	104,5	2,09	0,418	17,0335	80,465	0,1254	20,9	0	0,1045
	Морковь		13	11	0,143	0,011	0,759	3,85	0,0066	0,55	0	0,044
	Лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,3	4,1	0,005	1	0	0,08
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Соль		1,5	1,5								
	Вода			169								
	Итого:				2,397	2,594	18,1315	108,245	0,1373	22,45	12	0,2585
№482 (2004)	Запеканка из печени с рисом и сметанным соусом	190/30										
	Печень говяжья		171	142,5	25,5	5,27	7,6	181	0,43	47,025	11,69	
	Крупа		24	24	1,7	0,24	17,8	79,2	0,02			0,1
	Вода			50								
	Лук репчатый		24	20	0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	2		0,04
	Морковь		35,5	27,5	0,36	0,0275	1,9	9,6	0,0165	1,4		0,17
	Масло сливочное		19	19	0,15	13,8	0,247	125,6	0,0019		0,08	
	Яйцо		1/4 шт.	9,5	1,21	1,09	0,067	14,92	0,007		0,024	0,19
	Яйцо (на смазку)		1/8 шт.	5	0,64	0,58	0,035	7,85	0,004		0,013	0,1
	Масло сливочное		7	7	0,06	5,1	0,091	46,3	0,0007		0,03	
	Сметана		7,5	7,5	0,2	1,1	0,27	12,2	0,0023	0,03	0,008	
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,3	0,03	1,8	8,4	0,004			0,06
	Вода		22,5	22,5								
	Итого:				30,33	27,25	31,32	493,13	0,49	50,43	11,83	0,68
№ 642	Компот из кураги	200										
	Курага		10	10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,4		0,55

	Капуста свежая		186,3	149	2,682	0,149	7,003	41,72	0,0447	67,05	0	0,149
	Морковь		5	4	0,44	0,048	2,82	13,52	0,0068			0,06
	Лук репчатый		6	5	0,065	0,005	0,345	1,75	0,003	0,25	0	0,02
	Масло сливочное		4,3	4,3	0,0344	3,0745	0,0559	28,423	0,00043	0	17,2	0,043
	Лимонная кислота		0,14	0,14								
	Мука пшеничная		2,3	2,3	0,2369	0,0253	1,6238	7,682	0,00391			0,0345
	Лавровый лист		0,02	0,02								
	Итого:				3,4583	3,3018	11,8477	93,095	0,05884	67,3	17,2	0,3065
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Вода			162								
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				1,74	1,92	12,8	75,9	0,024	0,78	12	0
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого за завтрак:				8,5203	21,5418	55,8477	497,345	0,19794	72,236	65,6	3,8155
	2-ой завтрак											
	Апельсин	100	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2		0,134
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,603	0,134	9,627	43,91	0,0268	40,2	0	0,134
	Обед											
	Помидор свежий порционный	41	43	41	0,451	0,082	1,558	9,84	0,0246	10,25	0,369	0,3034
№ 134 (2004)	Суп крестьянский с крупой и мясом	15/235										
	Капуста свежая		35	28	0,504	0,028	1,316	7,84	0,0084	12,6	0	0,028
	Картофель		31	23	0,46	0,092	3,749	17,71	0,0276	4,6	0	0,023
	Крупа перловая		9	9	0,63	0,09	6,66	29,97	0,0072	0	0	0,036
	Морковь		12	10	1,1	0,12	7,05	33,8	0,017			0,15
	Лук репчатый		11	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,0054	0,45	0	0,036
	Масло растительное		4	4		3,996		35,96				1,76
	Соль		1,5	1,5								
	Вода			206								
	Говядина		32	24	4,464	3,84	0	52,32	0,0144	0	0	0,096

	Итого:				7,275	8,175	19,396	180,75	0,08	17,65	0	2,129
№ 478 (2004)	Запеканка картофельная с молочным соусом	150/20										
	Говядина		75	55	10,23	8,8	0	119,9	0,033	0	0	0,22
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025	0	10	0,025
	Картофель		187	141	2,82	0,564	22,983	108,57	0,1692	28,2	0	0,141
	Лук репчатый		13	11	0,143	0,011	0,759	3,85	0,0066	0,55	0	0,044
	Масло растительное		2,5	2,5		2,4975		22,475				1,1
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025	0	10	0,025
	Сухари		3,5	3,5	0,2625	0,1015	1,799	9,17	0,00385	0	0	0,0595
	Молоко		15	15	0,435	0,48	0,705	9	0,006	0,195	3	0
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025	0	10	0,025
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,2575	0,0275	1,765	8,35	0,00425			0,0375
	Соль		1	1								
	Вода			5								
	Итого:				14,208	17,844	28,1085	330,89	0,22365	28,945	33	1,677
	Сок натуральный	160	160	160	0,8	0,2	41,472	73,6	0,0512	3,2		
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				25,23525	26,79975	103,4083	662,955	0,4432	60,045	33,369	4,9344
	Полдник											
№ 347	Омлет с мясом	10/150										
	Яйцо			114	14,478	13,11	0,798	178,98	0,08436		285	0,684
	Молоко		43	43	1,247	1,376	2,021	25,8	0,0172	0,559	8,6	0
	Соль		1	1								
	Масло растительное		7	7		2,5		22,5				1,1
	Говядина		21,5	16	2,976	2,56	0	34,88	0,0096	0	0	0,064
	Итого:				18,701	19,546	2,819	262,16	0,11116	0,559	293,6	1,848
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Кисломолочный продукт	184										
	Снежок		191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86	
	Итого за полдник:				26,6771	25,3135	43,2834	512,557	0,21045	2,2177	330,46	2,528
	итого за полдник:				61,03565	73,78905	212,1664	1716,767	0,87839	174,6987	429,429	11,4119

день 9

№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценност ккал.	Витамины мг			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	<u>Завтрак</u>											
№ 3	Б-д с сыром	10/40										
	Сыр		11	10,7	2,4824	3,1565		38,948	0,00428	0,0749	27,82	0,0535
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				5,4824	4,3165	20,56	143,748	0,04828	0,0749	27,82	0,7335
№311 (2004)	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200/3										
	Крупа рисовая		25	25	1,75	0,25	18,5	83,25	0,02	0	0	0,1
	Молоко		182	182	5,278	5,824	8,554	109,2	0,0728	2,366	36,4	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Соль		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:				7,052	8,219	28,59	218,265	0,0931	2,366	48,4	0,13
№ 693	Какао с молоком	200										
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,54675	0,3375	0,2295	6,5025	0,00225			0,00675
	Вода			110								
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	0
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				3,44675	3,5375	14,9095	106,4025	0,04225	1,3	20	0,00675
	Итого за завтрак:				15,98115	16,073	64,0595	468,4155	0,18363	3,7409	96,22	0,87025
	<u>2-ой завтрак</u>											
	Банан	100	100	60	0,9	0,3	12,6	57,6	0,024	6		0,24
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого 2-ой завтрак:				0,9	0,3	16,8	72,7	0,024	6	0	0,24
	<u>Обед</u>											
	Помидор свежий	41	43	41	0,451	0,082	1,558	9,84	0,0246	10,25	0,369	0,3034

№110 (2004)	Борщ из свежей капусты и куриной грудки	10/235										
	Свекла		47	37	0,555	0,037	2,96	15,54	0,0074	3,7		0,037
	Капуста свежая		23,5	18	0,324	0,018	0,846	5,04	0,0054	8,1	0	0,018
	Картофель		24	18	0,36	0,072	2,934	13,86	0,0216	3,6	0	0,018
	Морковь		14	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,0072	0,6	0	0,048
	Лук репчатый		10	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Масло растительное		4	4		2,5		22,5				1,1
	Соль		1,5	1,5								
	Грудка куриная		18	13	2,366	2,392	0	30,94	0,0091	0,234	9,1	0,065
	Вода			188								
	Итого:				3,887	5,049	7,838	95,77	0,0552	17,134	9,1	1,358
№ 489	Рагу из куриной грудки	51/140										
	Куриная грудка (без кожи)		91	65	11,83	11,96	0	154,7	0,0455	1,17	45,5	0,325
	Масло растительное		2	2		2,5		22,5				1,1
	Картофель		108	82	1,64	0,328	13,366	63,14	0,0984	16,4	0	0,082
	Морковь		47	37	0,481	0,037	2,553	12,95	0,0222	1,85	0	0,148
	Лук репчатый		17	15	0,21	0,03	0,45	6,15	0,0075	1,5	0	0,12
	Масло растительное		4,5	4,5		2,5		22,5				1,1
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,2575	0,0275	1,765	8,35	0,00425			0,0375
	Итого:				14,4185	17,3825	18,134	290,29	0,17785	20,92	45,5	2,9125
№634	Чай с сахаром	200/9										
	Чай заварка		0,615	0,615			0,61377	2,45385				
	Вода			154								
	Сахар		9	9								
	Итого:				14,6285	17,4125	19,19777	298,8939	0,18535	1,5	0	3,0325
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				35,88625	40,42475	59,60152	762,6689	0,50675	49,804	54,969	8,4314
	<u>Полдник:</u>											
№ 360 (2004)	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150/15										
	Творог		107	104	18,72	9,36	31,2	175,76	0,0416	0,52	52	0,208
	Мука пшеничная		22,5	22,5	2,3175	0,2475	15,885	75,15	0,03825			0,3375

	Яйцо		1/10 шт.	5	0,635	0,575	0,035	7,85	0,0037		12,5	0,03
	Песок сахарный		2	2			1,996	7,98				
	Морковь		37,5	30	0,39	0,03	2,07	10,5	0,018	1,5	0	0,12
	Масло растительное		5	5		2,5		22,5				1,1
	Сгущенное молоко		15	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,009	0,15	6,3	0,03
	Итого:				23,1425	13,9875	59,511	348,94	0,11055	2,17	70,8	1,8255
	Сок натуральный	160	160	160	0,8	0,2	41,472	73,6	0,0512	3,2		
	Печенье	45	45	45	3,375	4,41	33,48	187,65	0,036		4,5	1,575
	Итого за полдник:				27,3175	18,5975	134,463	610,19	0,19775	5,37	75,3	3,4005
	Итого за день:				64,10375	59,32225	210,8645	1445,559	0,7285	61,174	130,269	12,0719

день 10

№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Пищевые вещества			Энерг. ценност ккал.	Витамины мг			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	<u>Завтрак</u>											
№ 1	Б-д с маслом сливочным	7/40										
	Масло сливочное		7	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007	0	28	0,07
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				3,056	6,165	20,651	151,07	0,0447	0	28	0,75
	вермишель молочная с маслом сливочным	180/3										
	Вермишель		15	15	1,65	0,18	10,575	50,7	0,0255			0,225
	Молоко		155	155	4,495	4,96	7,285	93	0,062	2,015	31	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:				6,169	7,285	19,396	169,515	0,0878	2,015	43	0,255
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Вода			162								
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				1,74	1,92	12,8	75,9	0,024	0,78	12	0

	Итого за завтрак:				10,965	15,37	52,847	396,485	0,1565	2,795	83	1,005
	2-ой завтрак											
	Груша	100	100	90	0,36	0,27	9,27	42,3	0,018	4,5		0,36
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,36	0,27	13,47	57,4	0,018	4,5	0	0,36
	Обед											
	Огурец свежий порционный	43	45	43	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6		0,06
	Итого:											
№ 130	Рассольник с мясом	20/235										
	Картофель		94	71	1,42	0,284	11,573	54,67	0,0852	14,2	0	0,071
	Морковь		11	9	0,117	0,009	0,621	3,15	0,0054	0,45	0	0,036
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Огурцы соленые		42	14	0,112	0,014	0,238	1,82	0,0028	1,82		0,014
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04
	Соль		1	1								
	Вода			168								
	Говядина		32	24	5,12	0	69,76	0,0192	0	0	0,128	2,88
	Итого:				6,927	3,185	82,514	89,7892	0,0983	17,37	16,128	3,113
№ 388	Котлета мясная	70										
	Хлеб пшеничный		13	13	0,975	0,377	6,682	34,06	0,0143	0	0	0,221
	Соль		1	1								
	Говядина		70	52	9,672	8,32	0	113,36	0,0312	0	0	0,208
	Вода			16								
	Сухари паниров		7	7	0,525	0,203	3,598	18,34	0,0077	0	0	0,119
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2
	Итого:				11,172	13,895	10,28	210,71	0,0532	0	0	2,748
№ 520	Пюре картофельное	150										
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6	0	0,128
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8	0
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02	
	Итого:				3,286	4,18	22,044	139,36	0,1636	25,912	4,82	0,128
№ 639	Компот из сухофруктов	200										
	Смесь		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2		

№311 (2004)	<i>Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным и сахаром</i>	<i>200/3</i>										
	Пшено		15	15	1,725	0,495	9,975	51,3	0,063	0	0	0,045
	Рис		10	10	0,7	0,1	7,4	33,3	0,008	0	0	0,04
	Молоко		182	182	5,278	5,824	8,554	109,2	0,0728	2,366	36,4	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Соль		0,5	0,5								
	Итого:											
№ 630	<i>Чай с сахаром и молоком</i>	<i>150/50/9</i>										
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			154								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				1,45	1,6	11,332	65,91	0,02	0,65	10	0
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого за завтрак				4,45	2,76	31,892	170,71	0,064	0,65	10	0,68
	<u>2-ой завтрак</u>											
	<i>Яблоко</i>	<i>100</i>	100	88	0,352	0,352	8,624	41,36	0,0264	8,8		0,176
	<i>Напиток витаминизиров.</i>	<i>37,5</i>	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,352	0,352	12,824	56,46	0,0264	8,8	0	0,176
	<u>Обед</u>											
	<i>Огурец свежий порционный</i>	<i>46</i>	48	46	0,322	0,046	0,874	5,06	0,0138	3,22		0,046
№ 142 - (№141- 1994)	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	<i>25/225</i>										
	Картофель		120	90	1,8	0,36	14,67	69,3	0,108	18	0	0,09
	Морковь		13,5	10,5	0,1365	0,0105	0,7245	3,675	0,0063	0,525	0	0,042
	Лук репчатый		10	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Масло сливочное		2	2	0,016	1,43	0,026	13,22	0,0002	0	8	0,02
	Вода			163								

	Треска		31	24	3,84	0,144		19,68	0,0216	0,24	2,4	0,216
	Яйцо			2	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02
	Соль		1,5	1,5								
	Лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,15	2,05	0,0025	0,5	0	0,04
	Вода			2								
	Итого:				6,0885	2,0725	15,8505	113,215	0,1438	20,165	10,4025	0,5
№ 437	Гуляш из куриных грудок	50/20										
	Масло сливочное		2	2	0,016	1,43	0,026	13,22	0,0002	0	8	0,02
	Лук репчатый		8	7	0,098	0,014	0,21	2,87	0,0035	0,7	0	0,056
	Мука пшеничная		1,5	1,5	0,1545	0,0165	1,059	5,01	0,00255			0,0225
	Грудка куриная		89	62,5	11,375	11,5	0	148,75	0,04375	1,125	43,75	0,3125
	Итого:				11,6435	12,9605	1,295	169,85	0,05	1,825	51,75	0,411
№ 516	Макароны отварные	154										
	Макаронные изделия		52,5	52,5	5,775	0,63	37,0125	177,45	0,08925			0,7875
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,575	0,065	33,05	0,0005	0	20	0,05
	Соль		1,5	1,5								
	Вода			306								
	Итого:				5,815	4,205	37,0775	210,5	0,08975	0	20	0,8375
	Сок натуральный	160	160	160	0,8	0,2	41,472	73,6	0,0512	3,2		
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				26,84825	19,93675	108,5688	635,04	0,3985	25,19	82,1525	2,5735
	Полдник											
№354 (200)	Вареники ленивые со сметаной	150/20										
	Творог		126	122	21,96	10,98	36,6	206,18	0,0488	0,61	61	0,244
	Мука пшеничная		19	19	1,957	0,209	13,414	63,46	0,0323			0,285
	Яйца			15	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02
	Песок сахарный		5	5			4,99	19,95				
	Сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4	0,006	0,08	20	0,06
	Итого:				24,537	14,289	55,734	323,59	0,0878	0,69	81,0025	0,609
№ 639	Компот из кураги	200										
	Курага		10	10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,4		0,55
	Вода			200								

	Лимионная кислота		0,2	0,2								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				0,52	0,03	14,082	59,11	0,01	0,4	0	0,55
	Печенье	45	45	45	2,2	3	22,4	125,2	0,01		0,004	
	Итого за полдник:				27,257	17,319	92,216	507,9	0,0978	1,09	81,0065	1,159
	Итого за день:				58,90725	40,36775	245,5008	1370,11	0,5867	35,73	173,159	4,5885

день 12					Пищевые вещества				Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценност ккал.	В1	С	А	Е
	<u>Завтрак</u>											
№ 3	Б-д с сыром	10/40										
	Сыр		11	10	2,32	2,95		36,4	0,004	0,07	26	0,05
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				5,32	4,11	20,56	141,2	0,048	0,07	26	0,73
№ 314 (2004)	Запеканка пшениная со сметаной	150/20										
	Пшено		40	40	4,6	1,32	26,6	136,8	0,168	0	0	0,12
	Молоко		126	126	3,654	4,032	5,922	75,6	0,0504	1,638	25,2	
	Песок сахарный		4	4			3,992	15,96				
	Яйца		1 /10	5	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04
	Сухари панир		4	4	0,3	0,116	2,056	10,48	0,0044	0	0	0,068
	Сметана		4+20	24	0,624	3,6	0,864	38,88	0,0072	0,096	24	0,072
	Итого:				9,31	12,028	39,496	305,76	0,2311	1,734	65,2025	0,32
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								

	Вода			200								
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Кислота лимонная		0,2	0,2								
	Итого:				0	0	9,98	39,9	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:											
	Полдник											
№678	Шарлотка из яблок	85										
	Песок сахарный		3	3				10	40			
	Яйца			5	0,1	0,1	0,01	1,6	0,0007		0,0025	0,02
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02	
	Молоко		15	15	0,435	0,48	0,705	9	0,006	0,195	3	0
	Хлеб пшеничный		32,5	32,5	2,4375	0,9425	16,705	85,15	0,03575	0	0	0,5525
	Яблоки		50	35	0,14	0,14	3,43	16,45	0,0105	3,5		0,07
	Итого:				3,1425	4,5625	20,902	148,6	40,05335	3,695	3,0225	0,6425
	Кисломолочный продукт	184										
	Снежок		191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86	
	Итого за полдник:				8,1186	9,17	40,8064	294,197	40,10864	5,3537	39,8825	0,6425
	Итого за день:				25,3886	27,528	130,4624	889,757	40,43574	13,9377	143,085	1,9325

день 13					Пищевые вещества			Витамины мг				
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценност ккал.	В1	С	А	Е
	Завтрак											
№ 3	Б-д с сыром	13/40										
	Сыр		14	13	3,016	3,835		47,32	0,0052	0,091	33,8	0,065
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				6,016	4,995	20,56	152,12	0,0492	0,091	33,8	0,745
№302 (2004)	Каша молочная гречневая с маслом сливочным и сахаром	200/3										
	Крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	4,52	123,2	0,172			0,32

	Молоко		173	173	5,017	5,536	8,131	103,8	0,0692	2,249	34,6	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Соль		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:											
№ 630	Чай с сахаром и молоком	150/50/9										
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			154								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				1,45	1,6	11,332	65,91	0,02	0,65	10	0
	Итого за завтрак:				7,466	6,595	31,892	218,03	0,0692	0,741	43,8	0,745
	2-ой завтрак											
	Апельсин	100	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2		0,134
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,603	0,134	9,627	43,91	0,0268	40,2	0	0,134
	Обед											
	Салат из моркови с изюмом	60										
	Морковь		73	58	0,754	0,058	4,002	20,3	0,0348	2,9	0	0,232
	Изюм		2,95	2,95	0,06785	0,01475	1,9411	8,2895	0,004425			0,01475
	Итого:											
	Яйцо вареное	20	1/2шт	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,0148		50	0,12
	ИТОГО:				2,54	2,3	0,14	31,4	0,0148	0	50	0,12
№ 157	Солянка домашняя с мясом	15/235										
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04
	Соль		1,5	1,5								
	Говядина		32	24	5,12	0	69,76	0,0192	0	0	0,128	2,88
	Лук репчатый		28	25	0,35	0,05	0,75	10,25	0,0125	2,5	0	0,2
	Огурцы консервированные		39	13	0,09	0,011	0,2	1,43	0,0022	1,43		0,011
	Картофель		45	35	0,7	0,14	5,705	26,95	0,042	7	0	0,035
	Итого:				6,292	3,061	76,467	65,0892	0,0571	10,93	16,128	3,166
№ 486	Голубцы ленивые	30/180										
	Капуста свежая		174	138	2,484	0,138	6,486	38,64	0,0414	62,1	0	0,138

	Говядина		97	72	13,392	11,52	211,46	156,96	0,0432	0	0,388	8,73
	Рис		11	11	0,77	0,11	8,14	36,63	0,0088	0	0	0,044
	Лук репчатый		25	21	0,294	0,042	0,63	8,61	0,0105	2,1	0	0,168
	Масло сливочное		8	8	0,064	5,72	0,104	52,88	0,0008	0	32	0,08
	Яйцо	1/7шт.		4	0,508	0,46	0,028	6,28	0,00296		10	0,024
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2
	Соус											
	Лук репчатый		5	4	0,056	0,008	0,12	1,64	0,002	0,4	0	0,032
	Морковь		15	12,5	0,1625	0,0125	0,8625	4,375	0,0075	0,625	0	0,05
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Сметана		12,5	12,5	0,1	8,9375	0,1625	82,625	0,00125	0	50	0,125
	Соль		0,5	0,5								
	Вода			10								
	Итого:				17,8545	34,088	228,032	453,42	0,11871	65,225	104,388	11,621
№ 631	Компот из кураги	200										
	Курага		10	10	0,52	0,03	5,1	23,2	0,01	0,4		0,55
	Вода			200								
	Лимонная кислота		0,2	0,2								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				0,52	0,03	14,082	59,11	0,01	0,4	0	0,55
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				27,33025	37,69025	332,3173	649,8692	0,25706	77,18	120,516	16,212
	Полдник											
№ 366 (2004)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15										
	Творог		113	112	20,16	10,08	33,6	189,28	0,0448	0,56	56	0,224
	Мука пшеничная		10	10	1,03	0,11	7,06	33,4	0,017			0,15
	Яйцо		1/16 шт.	3	0,381	0,345	0,021	4,71	0,00222		7,5	0,018
	Песок сахарный		1	1			0,998	3,99				
	Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	1,7875	0,0325	16,525	0,00025	0	10	0,025
	Сухари		4,5	4,5	0,3375	0,1305	2,313	11,79	0,00495	0	0	0,0765
	Сметана		3	3	0,078	0,45	0,108	4,86	0,0009	0,012	3	0,009
	Соль		1	1								

	Сгущенное молоко		15	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,009	0,15	6,3	0,03
	Изюм		10,4	10,4	0,2392	0,052	6,8432	280,355	0,0156			0,052
	Итого:				23,3257	14,23	59,3007	594,11	0,09472	0,722	82,8	0,5845
	Сок натуральный	160	160	160	0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2		
	Итого за полдник:				0,8	0,2	16,2	73,6	0,02	3,2	0	0
	Итого за день:				33,25025	37,89025	418,2773	723,4884	0,27706	80,38	120,516	19,092

день 14					Пищевые вещества				Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценност ккал.	В1	С	А	Е
	<u>Завтрак</u>											
№ 311 (2004)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным и сахаром	200/3										
	хлопья овсяные		25	25	3,075	1,55	15,45	88	0,1125			0,4
	Молоко		184	184	5,336	5,888	8,648	110,4	0,0736	2,392	36,8	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				
	Соль		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:											
№ 693	Какао с молоком	200										
	Какао-порошок		2,25	2,25	0,54675	0,3375	0,2295	6,5025	0,00225			0,00675
	Вода			110								
	Молоко		100	100	2,9	3,2	4,7	60	0,04	1,3	20	0
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				3,44675	3,5375	14,9095	106,4025	0,04225	1,3	20	0,00675
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Йогурт	125	125	125	4,8	1,8	34,3	108	0,04	0,6	12	2,64
	Итого за завтрак:				11,24675	6,4975	69,7695	319,2025	0,12625	1,9	32	3,32675
	<u>2-ой завтрак</u>											
	Груша	100	100	90	0,36	0,27	9,27	42,3	0,018	4,5		0,36
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				

	Итого за 2-ой завтрак:				0,36	0,27	13,47	57,4	0,018	4,5	0	0,36
	Обед											
№ 29	Салат из свеклы с чесноком	60										
	Свекла		64	53	1,06	0,212	8,639	40,81	0,0636	10,6	0	0,053
	Чеснок		2	1,5	0,0975	0,0075	0,4485	2,235	0,0012	0,15		0,0045
	Масло растительное		3	3		2,997		26,97				1,32
	Итого:				1,1575	3,2165	9,0875	70,015	0,0648	10,75	0	1,3775
№ 151	Суп рисовый с мясом	15/235										
	Крупа рисовая		14	14	0,98	0,14	10,36	46,62	0,0112	0	0	0,056
	Лук репчатый		15,5	9,5	0,133	0,019	0,285	3,895	0,00475	0	0	0,076
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Вода			235								
	Говядина		32	24	4,464	3,84	69,76	52,32	0,0144	0	0,128	0,096
	Соль		2	2								
	Итого				5,601	6,144	80,444	122,665	0,03065	0	12,128	0,258
№ 438	Азу	40/160										
	Говядина		86	63,5	11,811	10,16	187,48	138,43	0,0381	0	0,344	0,254
	Масло растительное		5	5		4,995		44,95				2,2
	Лук репчатый		15	12	0,168	0,024	0,36	4,92	0,006	1,2	0	0,096
	Морковь		11,5	8,5	0,1105	0,0085	0,5865	2,975	0,0051	0,425	0	0,034
	Мука пшеничная		2	2	0,206	0,022	1,412	6,68	0,0034			0,03
	Огурцы соленые		39	13	0,1	0,01	0,2	1,6	0,002	0,6		
	Соль		2	2								
	Картофель		137	104	2,08	0,416	16,952	80,08	0,1248	20,8	0	0,104
	Итого:				14,4755	15,6355	206,9905	279,635	0,1794	23,025	0,344	2,718
№639	Компот из изюма	200										
	Изюм		10	10	0,22	0,01	5,9	25,3	0,002	0,2		
	Вода			200								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Кислота лимонная		0,2	0,2								
	Итого:				0,22	0,01	14,882	61,21	0,002	0,2	0	0
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед:				23,95525	25,50475	324,2778	601,4	0,3406	33,975	12,472	5,1785

	Полдник											
№ 1	Б-д с маслом сливочным	40/7										
	Масло сливочное		7	7	0,056	5,005	0,091	46,27	0,0007	0	28	0,07
	Хлеб пшеничный		40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого:				3,056	6,165	20,651	151,07	0,0447	0	28	0,75
№468	Оладьи с печенью	50/5										
	Печень говяжья		60	50	8,95	1,85	2,65	63,5	0,15	16,5	4100	0
	Хлеб пшеничный		8	8	0,656	0,208	3,704	19,36	0,0128	0	0,64	0
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,016	14,96	0	0	11,8	0
	Масло на полив		5	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0	29,5	0
	ИТОГО:				9,641	7,833	6,41	135,22	0,1628	10,56	4141,94	0
	Зеленый горошек	20	32	20	0,62	0,04	1,3	8	0,022	2	0	0
	Итого:				0,62	0,04	1,3	8	0,022	2	0	0
№630	Чай с сахаром	200/9										
	Чай		0,615	0,615								
	Вода			193								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				0	0	8,982	35,91	0	0	0	0
	Итого за полдник				13,317	14,038	37,343	330,2	0,2295	12,56	4169,94	0,75
	Итого за день				48,879	46,31025	444,8603	1308,203	0,71435	52,935	4214,412	9,61525

день 15					Пищевые вещества				Витамины мг			
№ рецепт.с борник	Наименование блюда/ состав	Масса порции	Брутто гр	Нетто, гр	Б	Ж	У	Энерг. ценность ккал.	В1	С	А	Е
	<u>Завтрак</u>											
№311 (2004)	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200/3/1,3										
	Крупа манная		20	20	1,44	2,145	9,88	46,62	0,02			0,21
	Молоко		187	187	5,423	5,984	8,789	112,2	0,0748	2,431	37,4	0
	Песок сахарный		1,5	1,5			1,497	5,985				

	Соль		0,5	0,5								
	Масло сливочное		3	3	0,024	2,145	0,039	19,83	0,0003	0	12	0,03
	Итого:				6,887	10,274	20,205	184,635	0,0951	2,431	49,4	0,24
№ 692	Кофейный напиток	200										
	Кофейный напиток		2	2								
	Молоко		60	60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,78	12	0
	Вода			162								
	Песок сахарный		10	10			9,98	39,9				
	Итого:				1,74	1,92	12,8	75,9	0,024	0,78	12	0
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0	0	0,68
	Итого за завтрак:				11,627	13,354	53,565	365,335	0,1631	3,211	61,4	0,92
	2-ой завтрак											
	Апельсин	100	100	67	0,603	0,134	5,427	28,81	0,0268	40,2		0,134
	Напиток витаминизиров.	37,5	37,5	37,5			4,2	15,1				
	Итого за 2-ой завтрак:				0,603	0,134	9,627	43,91	0,0268	40,2	0	0,134
	Обед											
	Огурец свежий порционный	46	48	46	0,322	0,046	0,874	5,06	0,0138	3,22		0,046
№109	Борщ с мясом	15/235										
	Говядина		32	24								
	Свекла		47	37	0,74	0,148	6,031	28,49	0,0444	7,4	0	0,037
	Капуста свежая		36	28	0,504	0,028	1,316	7,84	0,0084	12,6	0	0,028
	Морковь		14,5	11,5	0,1495	0,0115	0,7935	4,025	0,0069	0,575	0	0,046
	Лук репчатый		11	9	0,126	0,018	0,27	3,69	0,0045	0,9	0	0,072
	Соль		2	2								
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04
	Лимонная кислота		0,11	0,11								
	Итого:				1,5515	3,0655	8,4625	70,485	0,0646	21,475	16	0,223
№ 383	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60										
	Треска с/м		98	74	11,84	0,444		60,68	0,0666	0,74	7,4	0,666
	Мука пшеничная		3,5	3,5	0,3605	0,0385	2,471	11,69	0,00595			0,0525
	Соль		1,5	1,5								
	Масло сливочное		4	4	0,032	2,86	0,052	26,44	0,0004	0	16	0,04

	Итого:				12,2325	3,3425	2,523	98,81	0,07295	0,74	23,4	0,7585
№600	Соус сметанный	20										
	Сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,0015	0,02	5	0,015
	Мука пшеничная		1,5	1,5	0,1545	0,0165	1,059	5,01	0,00255			0,0225
	Вода			15								
	Итого:				0,2845	0,7665	1,239	13,11	0,00405	0,02	5	0,0375
№ 520	Пюре картофельное	150										
	Картофель		171	128	2,56	0,512	20,864	98,56	0,1536	25,6	0	0,128
	Молоко		24	24	0,696	0,768	1,128	14,4	0,0096	0,312	4,8	0
	Масло сливочное		5	5	0,03	2,9	0,052	26,4	0,0004		0,02	
	Итого:				3,286	4,18	22,044	139,36	0,1636	25,912	4,82	0,128
№630	Чай с сахаром	200/9										
	Чай		0,6	0,6								
	Вода			193								
	Песок сахарный		9	9			8,982	35,91				
	Итого:				0	0	8,982	35,91	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	37,5		37,5	2,50125	0,49875	12,87375	67,875	0,06375			0,825
	Итого за обед				20,17775	11,89925	56,99825	430,61	0,38275	51,367	49,22	2,018
	<u>Полдник</u>											
№ 348	Омлет с морковью	150										
	Яйцо			75	9,525	8,625	0,525	117,75	0,0555		187,5	0,45
	Молоко		50	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02	0,65	10	0
	Соль		1,5	1,5								
	Масло растительное		4,5	4,5		2,5		22,5				1,1
	Морковь		50	39	0,507	0,039	2,691	13,65	0,0234	1,95	0	0,156
	Итого:				11,482	12,764	5,566	183,9	0,0989	2,6	197,5	1,706
	Хлеб пшеничный	43,5	43,5	43,5	3,2625	1,2615	22,359	113,97	0,04785	0	0	0,7395
	Кисломолочный продукт	184										
	Снежок		191	184,3	4,9761	4,6075	19,9044	145,597	0,05529	1,6587	36,86	
	Печенье	45	45	45	2,2	3	22,4	125,2	0,01		0,004	
	Итого за полдник:				21,9206	21,633	70,2294	568,667	0,21204	4,2587	234,364	2,4455
	Итого за день				54,32835	47,02025	190,4197	1408,522	0,78469	99,0367	344,984	5,5175

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
1,68	0	2,1	0,014
7,6	5,2	26	0,48
9,28	5,2	28,1	0,494
4,05	12,45	34,95	0,405
0,8	5	15	0,1
218,4	25,48	163,8	0,182
0,045			0,0045
0,72	0	0,9	0,006
2,6	0,5	0,2	0,02
226,615	43,43	214,85	0,7175
60	7	45	0,05
0,27			0,027
60,27	7	45	0,077
296,165	55,63	287,95	1,2885
4,8	25,2	16,8	0,36
0	0	0	0

0,96	0	1,2	0,008
3,71	0,71	0,28	0,03
9,12	3,04	5,89	0,114
5,2	11,96	30,16	0,468
2,43	3,42	5,22	0,063
2,79	1,26	5,22	0,072
3,64	9,03	22,96	0,252
3,71	0,71	0,28	0,03
2,08	2,34	21,45	0,208
33,64	32,47	92,66	1,245

0,72	0	1,14	0,012
6,57	13,14	229,22	5,037
0,54	0,48	2,58	0,036
11,25	1,25	7,75	0,0125
5,5	1,1	0,3	0,044
1,08	1,52	2,2	0,028
25,66	17,49	243,19	5,1695

9,709	8,176	42,924	0,8176
1,2	0	1,5	0,01
5,5	1,1	0,3	0,044
16,409	9,276	44,724	0,8716

0,36	0	0,45	0,003
0,27	0,24	1,29	0,18
0,465	0,21	0,87	0,012
0,2106	0,2964	0,4524	0,00546
1,3056	0,7464	3,0624	0,20046

4,8	2,7	3,3	0,66
3,3		6,3525	
0,45			0,045
8,55	2,7	9,6525	0,705
85,5646	62,6824	393,2889	8,19156

142,8	16,66	107,1	0,119
3,71	0,71	0,28	0,03
		0,12	
13,5	12	64,5	9
2,4	3,4	3,4	0,26
162,41	32,77	175,4	9,409
1,8	11,2	6,4	2,2
13,05	9	40,5	0,945
177,26	52,97	222,3	12,554
558,9896	171,2824	903,5389	22,03406

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
88	3,5	50	0,1
7,6	5,2	26	0,48
95,6	8,7	76	0,58

2,85	2,4	12,6	0,24
186	21,7	139,5	0,155
2,6	0,5	0,2	0,02
0,045			0,0045
0,6	0	0,75	0,005
189,495	24,1	152,85	0,4045

72	8,4	54	0,06
0,3			0,03
72,3	8,4	54	0,09
357,395	41,2	282,85	1,0745
0	0	0	0

13,69	8,14	15,91	0,518
13,44	4,48	8,68	0,168
3,24	4,56	6,96	0,084
2,79	1,26	5,22	0,072
	0,5		
2,08	2,34	21,45	0,208
2,6	0,5	0,2	0,02
35,24	21,28	58,22	1,05

49	58,8	411,6	0,98
11	2,4	38,4	0,5
1,284	0	1,605	0,0107
61,284	61,2	451,605	1,4907

18	2,1	13,5	0,015
0,6	0	0,75	0,005
0,45	0,4	2,15	0,3
19,05	2,5	16,4	0,32
1,8	11,2	6,4	2,2
1,8	11,2	6,4	2,2
13,125	59,25	17,625	1,5
128,699	144,23	543,85	4,3607

5,4	4,8	25,8	3,6
0,06			0,006
0,72	0	0,9	0,006
1,375	0,3	4,8	0,0625
1,8	0,4	0,1	0,01
0,3	4	0,5	0,032
8,4	0,98	6,3	0,007
4,32	2,43	2,97	0,594
0,09			0,009
0,2754	0,2448	1,3158	0,1836
	0,5		
0,825	0,18	2,88	0,0375
23,5654	13,8348	45,5658	4,5476

60	7	45	0,05
0,27			0,027
60,27	7	45	0,077
83,8354	20,8348	90,5658	4,6246

569,9294	206,2648	917,2658	10,0598
----------	----------	----------	---------

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
1,68	0	2,1	0,014
7,6	5,2	26	0,48
9,28	5,2	28,1	0,494
2,8	2,52	11,9	0,14
224,4	26,18	168,3	0,187
0,045			0,0045
2,6	0,5	0,2	0,02
0,72	0	0,9	0,006
230,565	29,2	181,3	0,3575
60	7	45	0,05
0,27			0,027
60,27	7	45	0,077
300,115	41,4	254,4	0,9285
4,8	25,2	16,8	0,36
4,8	25,2	16,8	0,36

7,14	10,2	13,26	0,459
8,74	5,32	15,96	0,228
4,03	0,82	7,54	0,104
0	0	0,1	0
19,91	16,34	36,86	0,791

4,1	9,43	23,78	0,369
16,91	16,72	42,94	1,33
2,43	3,42	5,22	0,063
2,79	1,26	5,22	0,072
1,14	1,46	0,44	0,014
0,96	0	1,2	0,008
2,6	0,5	0,2	0,02
2,16	5,28	45,12	0,648
2,85	1,95	9,75	0,18
33,34	39,52	133,67	2,684

4,08	4,59	42,075	0,408
3	3,15	9,3	0,105
7,8	17,94	45,24	0,702
14,4	4,8	9,3	0,18
6,21	8,74	13,34	0,161
4,65	2,1	8,7	0,12
2,88	0	3,6	0,024
3,3	0,72	11,52	0,15
1,6	1,44	6,8	0,08
1,52	1,04	5,2	0,096
3,96	0,405	2,745	0,009

2,6	0,5	0,2	0,02
33,44	1,33	19	0,038
17,6	1,8	12,2	0,04
104,44	48,055	189,02	2,113

11,1	3	7,7	0,6
0,27			0,027
11,37	3	7,7	0,627
13,125	59,25	17,625	1,5
162,275	149,825	348,015	6,924

9	8	43	6
0,36	0,32	1,72	0,24
0,09			0,009
0,84	0	1,05	0,007
26,4	3,08	19,8	0,022
1,65	0,36	5,76	0,075
2,6	0,5	0,5	0,02
0,27	4	0,51	0,032
41,21	16,26	72,34	6,405
223,003	27,645	173,242	0,1843
134,4	103,2	15,6	0,1
398,613	147,105	261,182	6,6893
865,803	363,53	880,397	14,9018

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe

88	3,5	50	0,1
7,6	5,2	26	0,48
95,6	8,7	76	0,58

13	32,25	82	0,9
220,8	25,76	165,6	0,184
0,045			0,0045
2,6	0,5	0,2	0,02
	0	0,9	0,006
236,445	58,51	248,7	1,1145

72	8,4	54	0,06
72	8,4	54	0,06
404,045	75,61	378,7	1,7545
14,08	7,92	9,68	1,936
14,08	7,92	9,68	1,936

18,5	23	5,6	0,09
9,95	22,885	57,71	0,8955
2,43	3,42	5,22	0,063
2,79	1,26	5,22	0,072
0,72	0	0,9	0,006

2,6	0,5	0,2	0,02
34,39	50,565	74,65	1,1265

23,65	202,1	2,9025	0,432
3,1	19,375	58,125	0,3875
9,9	2,16	34,56	0,45
1,2	0	1,5	0,01
37,85	223,635	97,0875	1,2795

24	2,8	18	0,02
0,24	0	0,3	0,002
0,18	0,16	0,86	0,12
24,42	2,96	19,16	0,142

3,2	0,96	1,76	0,048
3,2	0,96	1,76	0,048
13,125	59,25	17,625	1,5
112,985	337,37	210,2825	4,096

5,55	3,3	6,45	0,21
2,1	4,83	12,18	0,189
6,9	4,2	7,2	0,18
2,7	3,8	5,8	0,07
4,65	2,1	8,7	0,12
2,6	0,5	0,2	0,02
		0,1	
14,4	14,2	44	0,26
38,9	32,93	84,63	1,049
11	2,4	38,4	0,5

11	2,4	38,4	0,5
			0,22
0,27			0,027
0,27	0	0	0,247
7,54	5,2	23,4	0,546
7,6	5,2	26	0,48
65,31	45,73	172,43	2,822
192,375	391,02	392,3925	8,854

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
183,68	25,76	246,4	0,448
1,8	1,6	8,6	1,2
1,65	0,36	5,76	0,075
0,06			0,006
0,48	0	0,6	0,004
0,95	0,65	3,25	0,06
4,4	0,45	3,05	0,01
4,605	5,1	32,85	0,03
8,32	4,368	13,416	0,312
205,945	38,288	313,926	2,145
2,88	9,5625	14,7375	0,495
120	14	90	0,1

0,3			0,03
123,18	23,5625	104,7375	0,625
134,4	103,2	15,6	0,1
463,525	165,0505	434,2635	2,87
22,78	8,71	15,41	0,201
22,78	8,71	15,41	0,201
7,82	6,44	13,8	0,23

7,1	16,33	41,18	0,639
2,43	3,42	5,22	0,063
2,79	1,26	5,22	0,072
3,22	1,96	3,36	0,084
0,96	0	1,2	0,008
16,5	22,97	56,18	0,866

11,2	25,76	64,96	1,008
4,34	1,96	8,12	0,112
1,44	0	1,8	0,012
1,35	1,9	2,75	0,035
4,23	10,34	88,36	1,269
22,56	39,96	165,99	2,436

11,1	3	7,7	0,6
0,27			0,027

11,37	3	7,7	0,627
13,125	59,25	17,625	1,5
63,555	125,18	247,495	5,429

32,4	45,6	69,6	0,84
	0,5		
2,2	1,98	9,35	0,11
0,09			0,009
0,665	0,455	2,275	0,042
3,08	0,315	2,135	0,007
1,68	0	2,1	0,014
40,115	48,85	85,46	1,022
7,6	5,2	26	0,48
7,6	5,2	26	0,48

0,27			0,027
0,27	0	0	0,027
47,985	54,05	111,46	1,529
597,845	227,8105	808,6285	10,029

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
88	3,5	50	0,1
7,6	5,2	26	0,48
95,6	8,7	76	0,58

8	80	119,2	2,68
207,6	24,22	155,7	0,173
0,045			0,0045
2,6	0,5	0,2	0,02
0,72	0	0,9	0,006
218,965	104,72	276	2,8835

72	8,4	54	0,06
0,3			0,03
72,3	8,4	54	0,09
291,265	121,82	406	3,5535
4,8	25,2	16,8	0,36
4,8	25,2	16,8	0,36
13,8	8,4	25,2	0,36

22,56	7,52	14,57	0,282
2,7	6,21	15,66	0,243
2,7	3,8	5,8	0,07
2,79	1,26	5,22	0,072
1,14	1,46	0,44	0,014
1	1,2		0,01
2,6	0,5	0,2	0,02
2,125	22,5	2,5	0,2

35,015	43,95	44,19	0,891
11,25	13,5	94,5	0,225
2,28	1,56	7,8	0,144
1,14	0,78	3,9	0,072
	0,5		
14,67	16,34	106,2	0,441
12,8	29,44	74,24	1,152
28,8	3,36	21,6	0,024
1	1,2		0,01
42,6	34	95,84	1,186
11,1	3	7,7	0,6
0,27			0,027
11,37	3	7,7	0,627
13,125	59,25	17,625	1,5
130,58	164,94	296,755	5,005
5,4	4,8	25,8	3,6
0,06			0,006
0,72	0	0,9	0,006
1,375	0,3	4,8	0,0625
1,8	0,4	0,1	0,01
0,3	4	0,5	0,032
8,4	0,98	6,3	0,007
4,32	2,43	2,97	0,594
0,09			0,009

0,2736	0,2432	1,3072	0,1824
	0,5		
0,825	0,18	2,88	0,0375
23,5636	13,8332	45,5572	4,5464
223,003	27,645	173,242	0,1843
246,5666	41,4782	218,7992	4,7307
381,9466	231,6182	532,3542	10,0957

<i>Минеральные вещества. мг</i>			
<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
1,68	0	2,1	0,014
7,6	5,2	26	0,48
9,28	5,2	28,1	0,494
219,6	25,62	164,7	0,183
0,045			0,0045
0,72	0	0,9	0,006
6,75	20,75	58,25	0,675
227,115	46,37	223,85	0,8685
60	7	45	0,05
0,27			0,027
60,27	7	45	0,077
296,665	58,57	296,95	1,4395

14,08	7,92	9,68	1,936
14,08	7,92	9,68	1,936
13,8	8,4	25,2	0,36

10,45	24,035	60,61	0,9405
2,97	4,18	6,38	0,077
3,1	1,4	5,8	0,08
0,72	0	0,9	0,006
5,5	1,1	0,3	0,044
22,74	30,715	73,99	1,1475

12,83	447,45	25,65	9,833
1,9	36	12	0,24
6,2	11,6	2,8	0,16
7,7	15,1	10,5	0,19
4,6	5,7		0,04
5,225	18,24	1,14	0,24
2,75	9,6	0,6	0,13
1,7	2,1		0,01
6,6	4,6	0,7	0,02
0,5	2,2	0,4	0,03
49,91	552,54	53,72	10,88

16	10,5	14,6	0,32
----	------	------	------

0,27			0,027
0,08		0,154	
16,35	10,5	14,754	0,347
13,125	59,25	17,625	1,5
115,925	661,405	185,289	14,2345

94,8	11,06	71,1	0,079
0,045			0,0045
3,71	0,71	0,28	0,03
		0,11	
9	8	43	6
2,4	3,4	3,4	0,26
109,955	23,17	117,89	6,3735
1,8	11,2	6,4	2,2
111,755	34,37	124,29	8,5735
538,425	762,265	616,209	26,1835

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
7,82	6,44	13,8	0,23
8,32	9,36	85,8	0,832
1,33	0,91	4,55	0,084
2,28	1,56	7,8	0,144
		0,1	
11,93	11,83	98,25	1,06

71,52	23,84	46,19	0,894
0,76	0,64	3,36	0,064
1,35	1,9	2,9	0,035
1,032	0	1,29	0,0086
0,414	0,368	1,978	0,276
75,076	26,748	55,718	1,2776

72	8,4	54	0,06
0,3			0,03
72,3	8,4	54	0,09
7,6	5,2	26	0,48
174,726	58,618	247,768	3,1376
22,78	8,71	15,41	0,201
22,78	8,71	15,41	0,201
5,74	8,2	10,66	0,369

13,44	4,48	8,68	0,168
2,3	5,29	13,34	0,207
0,72	4,5	13,5	0,09
1,9	1,6	8,4	0,16
2,43	3,42	5,22	0,063
		0,08	
2,9	0,6	0,2	0,0232
2,16	5,28	45,12	0,648

22,95	24,57	94,34	1,336
4,95	12,1	103,4	1,485
0,6	0	0,75	0,005
14,1	32,43	81,78	1,269
2,97	4,18	6,38	0,077
		0,05	
0,6	0	0,75	0,005
0,665	0,455	2,275	0,042
18	2,1	13,5	0,015
0,6	0	0,75	0,005
0,45	0,4	2,15	0,3
42,935	51,665	211,785	3,203
1,8	11,2	6,4	2,2
13,125	59,25	17,625	1,5
86,55	154,885	340,81	8,608
62,7	13,68	218,88	2,85
51,6	6,02	38,7	0,043
2,9	0,6	0,2	0,0232
	0,5		
1,44	3,52	30,08	0,432
118,64	24,32	287,86	3,3482
7,6	5,2	26	0,48
223,003	27,645	173,242	0,1843
349,243	57,165	487,102	4,0125
633,299	279,378	1091,09	15,9591

<i>Минеральные вещества. мг</i>			
<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>
94,16	3,745	53,5	0,107
7,6	5,2	26	0,48
101,76	8,945	79,5	0,587
2	12,5	37,5	0,25
218,4	25,48	163,8	0,182
0,045			0,0045
2,9	0,6	0,2	0,0232
0,72	0	0,9	0,006
221,165	37,98	202,2	0,4425
2,88	9,5625	14,7375	0,495
120	14	90	0,1
0,3			0,03
123,18	23,5625	104,7375	0,625
446,105	70,4875	386,4375	1,6545
4,8	25,2	16,8	0,36
4,8	25,2	16,8	0,36
5,74	8,2	10,66	0,369

13,69	8,14	15,91	0,518
8,64	2,88	5,58	0,108
1,8	4,14	10,44	0,162
3,24	4,56	6,96	0,084
2,79	1,26	5,22	0,072
	0,5		
2,9	0,6	0,2	0,0232
2,08	2,34	21,45	0,208
32,24	23,82	65,56	1,152

10,4	11,7	107,25	1,04
	0,5		
8,2	18,86	47,56	0,738
9,99	14,06	21,46	0,259
4,65	2,1	8,7	0,12
	0,5		
0,45	0,4	2,15	0,3
33,69	48,12	187,12	2,457

0,01845			0,001845
38,35845	50,22	195,82	2,578845
13,125	59,25	17,625	1,5
123,1535	189,61	476,785	8,056845

170,56	23,92	228,8	0,416
4,05	3,6	19,35	2,7

2,75	0,6	9,6	0,125
0,06			0,006
8,1	11,4	17,4	0,21
	0,5		
4,605	5,1	32,85	0,03
190,125	45,12	308	3,487
1,8	11,2	6,4	2,2
13,05	9	40,5	0,945
204,975	65,32	354,9	6,632
332,9285	280,13	848,485	15,04885

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
1,68	0	2,1	0,014
7,6	5,2	26	0,48
9,28	5,2	28,1	0,494
2,85	2,4	12,6	0,24
186	21,7	139,5	0,155
0,045			0,0045
0,72	0	0,9	0,006
189,615	24,1	153	0,4055
72	8,4	54	0,06
0,3			0,03
72,3	8,4	54	0,09

271,195	37,7	235,1	0,9895
17,1	10,8	14,4	2,07
17,1	10,8	14,4	2,07
13,8	8,4	25,2	0,36

7,1	16,33	41,18	0,639
2,43	3,42	5,22	0,063
2,79	1,26	5,22	0,072
3,22	1,96	3,36	0,084
0,96	0	1,2	0,008
7,04	60,16	0,864	0,432
23,54	83,13	57,044	1,298

2,47	1,69	8,45	0,156
3,71	0,71	0,28	0,03
4,68	11,44	97,76	1,404
1,33	0,91	4,55	0,084
		0,1	
12,19	14,75	111,14	1,674

12,8	29,44	74,24	1,152
28,8	3,36	21,6	0,024
1	1,2		0,01
42,6	34	95,84	1,186

11,1	3	7,7	0,6
------	---	-----	-----

0,27			0,027
11,37	3	7,7	0,627
13,125	59,25	17,625	1,5
102,825	194,13	289,349	6,285

5,55	3,3	6,45	0,21
2,1	4,83	12,18	0,189
6,9	4,2	7,2	0,18
2,7	3,8	5,8	0,07
4,65	2,1	8,7	0,12
2,6	0,5	0,2	0,02
		0,1	
24,5	18,73	40,63	0,789
11	2,4	38,4	0,5
11	2,4	38,4	0,5
7,6	5,2	26	0,48
7,6	5,2	26	0,48

0,27			0,027
0,27			0,027
32,64	23,93	66,63	1,323
423,76	266,56	605,479	10,6675

<i>Минеральные вещества. мг</i>			
<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>

4,05	12,45	34,95	0,405
0,8	5	15	0,1
218,4	25,48	163,8	0,182
0,045			0,0045
0,72	0	0,9	0,006
2,6	0,5	0,2	0,02
60	7	45	0,05
0,27			0,027
60,27	7	45	0,077
7,6	5,2	26	0,48
67,87	12,2	71	0,557
14,08	7,92	9,68	1,936
14,08	7,92	9,68	1,936
7,82	6,44	13,8	0,23
9	20,7	52,2	0,81
2,835	3,99	6,09	0,0735
2,79	1,26	5,22	0,072
0,48	0	0,6	0,004

6	7,2	50,4	0,12
0,6	1,9	0,1	0,03
2,6	0,5	0,2	0,02
1,55	0,7	2,9	0,04
23,255	35,75	117,51	1,1495

0,48	0	0,6	0,004
2,17	0,98	4,06	0,056
0,27	0,24	1,29	0,18
10	11,25	103,125	1
12,92	12,47	109,075	1,24

9,975	8,4	44,1	0,84
1,2	0	1,5	0,01
5,5	1,1	0,3	0,044
16,675	9,5	45,9	0,894
1,8	11,2	6,4	2,2
13,125	59,25	17,625	1,5
67,775	128,17	296,51	6,9835

200,08	28,06	268,4	0,488
3,42	3,04	16,34	2,28
0,6	1,9	0,1	0,03
0,15			0,015
17,6	1,8	12,2	0,04
221,85	34,8	297,04	2,853

16	10,5	14,6	0,32

0,27			0,027
16,27	10,5	14,6	0,347
8,8	27	6	0,6
246,92	72,3	317,64	3,8
396,645	220,59	694,83	13,2765

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
88	3,5	50	0,1
7,6	5,2	26	0,48
95,6	8,7	76	0,58
10,8	33,2	93,2	1,08
151,2	17,64	113,4	0,126
0,12			0,012
0,6	1,9	0,1	0,03
0,96	0	1,2	0,008
0,76	0,52	2,6	0,048
21,12	2,16	14,64	0,048
185,56	55,42	225,14	1,352

--	--	--	--	--	--

72	8,4	54	0,06
0,3			0,03
72,3	8,4	54	0,09
353,46	72,52	355,14	2,022
4,8	25,2	16,8	0,36
4,8	25,2	16,8	0,36

3,9	8,97	22,62	0,351
10,68	10,56	27,12	0,84
2,97	4,18	6,38	0,077
2,79	1,26	5,22	0,072
0,96	0	1,2	0,008
5,5	1,1	0,3	0,044
3,96	33,84	0,486	0,432
25,26	58,81	63,026	1,78

76,8	25,6	49,6	0,96
0,665	0,56	2,94	0,056
1,485	2,09	3,19	0,0385
0,96	0	1,2	0,008
0,45	0,4	2,15	0,3
6,0525	14,795	126,43	1,81575

--	--	--	--

0,3			0,03
0,3	0	0	0,03
13,125	59,25	17,625	1,5

0,3			0,03
0,6	1,9	0,1	0,03
1	1,2		0,01
18	2,1	13,5	0,015
6,175	4,225	21,125	0,39
5,6	3,15	3,85	0,77
31,675	12,575	38,575	1,245
223,003	27,645	173,242	0,1843
254,678	40,22	211,817	1,4293
612,938	137,94	583,757	3,8113

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
114,4	4,55	65	0,13
7,6	5,2	26	0,48
122	9,75	91	0,61
8	80	119,2	2,68

207,6	24,22	155,7	0,173
0,045			0,0045
2,6	0,5	0,2	0,02
0,72	0	0,9	0,006

60	7	45	0,05
0,27			0,027
60,27	7	45	0,077
182,27	16,75	136	0,687
22,78	8,71	15,41	0,201
22,78	8,71	15,41	0,201

15,66	22,04	33,64	0,406
2,36	1,239	3,8055	0,0885
11	2,4	38,4	0,5
11	2,4	38,4	0,5

0,96	0	1,2	0,008
7,04	60,16	0,864	0,648
7,75	3,5	14,5	0,2
2,53	1,54	2,64	0,066
3,5	8,05	20,3	0,315
21,78	73,25	39,504	1,237

66,24	22,08	42,78	0,828
-------	-------	-------	-------

6,48	15,84	135,36	1,944
0,88	5,5	16,5	0,11
6,51	2,94	12,18	0,168
1,92	0	2,4	0,016
2,2	0,48	7,68	0,1
		0,1	
1,24	0,56	2,32	0,032
3,375	4,75	7,25	0,0875
0,72	0	0,9	0,006
3	0	3,75	0,025
2,6	0,5	0,2	0,02
95,165	52,65	231,42	3,3365

16	10,5	14,6	0,32
0,27			0,027
16,27	10,5	14,6	0,347
13,125	59,25	17,625	1,5
152,315	200,9	310,599	6,528

183,68	25,76	246,4	0,448
1,8	1,6	8,6	1,2
1,65	0,36	5,76	0,075
0,03			0,003
0,6	0	0,75	0,005
0,855	0,585	2,925	0,054
2,64	0,27	1,83	0,006

4,605	5,1	32,85	0,03
8,32	4,368	13,416	0,312
204,18	38,043	312,531	2,133
11,2	11,2	6,4	2,2
11,2	11,2	6,4	2,2
170,555	272,26	317,863	9,376

<i>Минеральные вещества. мг</i>			
<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>

13	32,25	82	0,9
220,8	25,76	165,6	0,184
0,045			0,0045
2,6	0,5	0,2	0,02
0,72	0	0,9	0,006

2,88	9,5625	14,7375	0,495
120	14	90	0,1
0,3			0,03
123,18	23,5625	104,7375	0,625
7,6	5,2	26	0,48
134,4	103,2	15,6	0,1
265,18	131,9625	146,3375	1,205
17,1	10,8	14,4	2,07

17,1	10,8	14,4	2,07

5,3	12,19	30,74	0,477
2,7	0,45	1,5	0,0225
		0,06	
8	12,64	32,3	0,4995

1,12	7	21	0,14
2,945	1,33	5,51	0,076
0,72	0	0,9	0,006
2,16	5,28	45,12	0,648
2,6	0,5	0,2	0,02
6,945	13,61	72,53	0,87

5,715	13,97	119,38	1,7145
		0,1	
3,72	1,68	6,96	0,096
2,295	3,23	4,93	0,0595
0,36	0,32	1,72	0,24
2,8	2,88	1,68	0,1
2,6	0,5	0,2	0,02
10,4	23,92	60,32	0,936
25,29	46	195,09	3,146

11,1	3	7,7	0,6
0,27			0,027
11,37	3	7,7	0,627
13,125	59,25	17,625	1,5
64,73	134,5	325,245	6,6425

1,68	0	2,1	0,014
7,6	5,2	26	0,48
9,28	5,2	28,1	0,494

4,5	9	157	3,45
2,72	5,04	13,76	0,224
0,24	0	0,38	0,004
0	0	0,95	0,01
7,46	14,04	172,09	3,688
4	4,2	12,4	0,14
4	4,2	12,4	1,14

0,27			0,027
0,27	0	0	0,027
21,01	23,44	212,59	5,349
368,02	300,7025	698,5725	15,2665

Минеральные вещества. мг			
Ca	Mg	P	Fe
2,8	2,52	11,9	0,14
224,4	26,18	168,3	0,187
0,045			0,0045

2,6	0,5	0,2	0,02
0,72	0	0,9	0,006
230,565	29,2	181,3	0,3575

72	8,4	54	0,06
0,3			0,03
72,3	8,4	54	0,09
7,6	5,2	26	0,48
310,465	42,8	261,3	0,9275
22,78	8,71	15,41	0,201
22,78	8,71	15,41	0,201
7,82	6,44	13,8	0,23

3,7	8,51	21,46	0,333
13,44	4,48	16,24	0,168
3,105	4,37	6,67	0,0805
2,79	1,26	5,22	0,072
2,6	0,5	0,2	0,02
0,96	0	1,2	0,008
23,995	18,62	50,79	0,6615

18,5	22,2	155,4	0,37
0,63	0,56	3,01	0,42
2,6	0,5	0,2	0,02
0,96	0	1,2	0,008

22,69	23,26	159,81	0,818
4,4	0,45	3,05	0,01
0,27	0,24	1,29	0,18
4,67	0,69	4,34	0,19
12,8	29,44	74,24	1,152
28,8	3,36	21,6	0,024
1	1,2		0,01
42,6	34	95,84	1,186
0,27			0,027
0,27	0	0	0,027
13,125	59,25	17,625	1,5
115,17	142,26	342,205	4,6125
41,25	9	144	1,875
60	7	45	0,05
2,9	0,6	0,2	0,0232
	0,5		
10,53	14,82	22,62	0,273
114,68	31,92	211,82	2,2212
8,265	5,655	28,275	0,522
223,003	27,645	173,242	0,1843
8,8	27	6	0,6
354,748	92,22	419,337	3,5275
803,163	285,99	1038,252	9,2685

[illegible]