

Утверждаю:

Директор МКОУ «Осиновская ООШ»



Предеина Т.А.

**МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ  
МКОУ «ОСИНОВСКАЯ ООШ»**



# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Масло растительное	9	10	6	10	8	7	19	8	11	12	9	100	10,0	+1		9,5		82,5
Яйцо, шт.	0,6		0,1			0,15	3,37	0,1	0,19		2,5	6,41	0,6		2,5	2,2	0,1	28,8
Сахарный песок	18	3	47	6	40	10	5	48	3	20	22	204	20,4	+2,4	0,1	0,1	21,0	84,0
Молоко свежее	180	327	100		176		41	200		423	138	1405	140,5	-39,5	4,0	4,3	6,7	79,8
Масло сливочное	18	22	20	14	24	19	27	14	19,5	10	21	190	19	+1		14,2		124,2
Кондитерские изделия	6		20	20				20			20	80	8	+2	0,2	0,2	6,0	26,4
Овощи свежие	168	94	135	366	155	165	184	160	281	122	179	1841	184	+16	2,2	0,1	8,7	45,6
Фрукты свежие	111	143	114	111	135	143	126	135	143	114	135	1299	129,9	+18,9	0,8	0,4	12,2	57,4
Мука пшеничная	9	9	15	8	5	27	5	6	8			83	8,3	-0,7	0,9	0,1	4,7	22,4
Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48		3,2	0,4	20,4	97,9
Фрукты сухие	9		20		20		10		8			58	5,8	-3,2	0,1		1,7	8,5
Хлеб пшеничный	90	80	98	92	85	85	85	85	86	65	85	846	84,6	-5,4	6,4	0,9	42,6	204,2
Крупа, бобовые	27	21	63	57	20	76		8		23	35	303	30,3	+3,3	3,1	0,7	19,4	93,2
Картофель	112	114	34	86	237	57	151	248	100	187	23	1237	123,7	+11,7	1,7	0,4	13,0	60,9
Творог	30		120			120		120				360	36	+6	4,8	2,4	0,8	42,8
Мясо 1 категории	42	32	72	24	24	96	92	24	43	95	24	526	52,6	+10,6	7,7	6,0		81,3
Рыба	35	90		70	90			90				340	34	-1	5,7	1,8		37,0
Сметана	6		10	4	12	10	17	10	4		4	71	7,1	+1,1	0,2	1,0	0,2	13,1
Чай	0,24		1					1		1		3	0,3	+0,06	0,1		0,1	0,6
Соль	1,8	1	3	3	1	2	2	1	3		1	17	1,7	-0,1				
Какао	0,7				2			2			2	6	0,6	-0,1	0,2	0,1	0,2	2,1
Дрожжи	0,6													-0,6				
Сыр	6	19			3	16				16	19	73	7,3	+1,3	1,4	1,7		21,2
Макаронные изделия	9	51							51			102	10,2	+1,1	1,3	0,2	8,2	38,6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	120	210		210		210	210		210			1050	105	-15	0,5	0,1	13,3	58,5
Куры 1 категории	21			90					90		73	253	25,3	+4,3	4,5	4,5		55,9
Кефир	90			200		200	200		217		200	1000	100	+10	1,8	1,3	2,6	42,0
															53,4	52,6	181,9	1 408,9

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150		4,3	6,7	19,1	149,1
ПШЕНО	21	20,8	2,4	0,6	14,6	73,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	48,4	48,4	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	73,6	73,6	2,1	2,4	3,5	44,2
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	4	0	36,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35		4,6	8,9	7,7	131,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200		5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	6,1	6,7	9,9	126,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>16,0</b>	<b>22,1</b>	<b>44,3</b>	<b>434,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60		0,7	3,7	2,6	47,5
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50,4	42,6	0,5	0,1	1,6	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,4	7,0	13,1	140,8
КАРТОФЕЛЬ	114,4	80	1,6	0,3	13	61,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0	0	0,2	1,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0	2	0	18,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	43,2	32	6	5,1	0	69,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90		23,2	16,7	17,4	258,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	42,9	42,9	1,2	1,4	2	25,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4	0	35,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,4	7,4	0,8	0,1	5,2	24,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,6	8,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М	148	111	20,4	5,5	9,6	114,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,9	0,1	0	0,6	2,8
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,2	3,1	0,7	0,9	0	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,52	5,3	35,33	211,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ..СОРТ	51	51	5,6	0,7	35,8	171,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	4	0	33,7
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360		25	0,2	1,4	0,9	16,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27,5	27,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0	0	0	0,2
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,1	0,2	21,2	96,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	210	210	1,1	0,2	21,2	96,6
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>45,3</b>	<b>35,3</b>	<b>148,5</b>	<b>1042,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>61,3</b>	<b>57,4</b>	<b>192,8</b>	<b>1477,0</b>

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		23,0	15,7	22,5	313,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21,6	10,8	3,6	202,8
СОЛЬ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	7,1	32,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	10	39,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,7	17,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	1,2	0,2	12,4
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40		1,2	4,5	20,9	129,8
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	20	20	0,1	0	13,2	53,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15		3,0	3,0	18,4	110,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,2	4,7	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ХЛЕБ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>31,2</b>	<b>24,6</b>	<b>84,1</b>	<b>688,6</b>
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60		0,6	1,2	4,5	32,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60	48	0,6	0	3,3	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,5	3,8	6,4	66,6
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,9	11,2
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	0,5	0,1	3,9	18,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
КОТЛЕТЫ	90		15	16,3	11,8	242,5
ГОВЯДИНА Б/К	84,6	71,9	13,3	11,4	0	156,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1	0,4	6,6	33,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ТОПЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	42,8
<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>		<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>5,2</b>	<b>32,7</b>	<b>195,4</b>
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	53,3	52,8	6,1	0,7	35,9	173,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,8	0	43,4
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b>		<b>25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>	<b>15,9</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2	1,5	0	0	0,1	0,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0	0	0	0,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,6
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,5	0,5	0	0	0,5	2,0
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>200</b>			<b>18,2</b>	<b>71,8</b>
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>28</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>57,1</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>29,2</b>	<b>28,3</b>	<b>122,1</b>	<b>847,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>60,4</b>	<b>52,9</b>	<b>206,2</b>	<b>1535,7</b>

### ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90		11,5	7,0	11,8	155,7
РЫБА МИНТАЙ С/М	94	70	13,1	4,2	0	89,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	12	12	0,2	0,1	1,6	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	12	0,2	0	0,9	4,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7	7	0,7	0,1	4,5	21,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	4,8	0	43,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150		3,4	4,0	14,0	104,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	214,9	172,1	3,1	0,2	8,1	48,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	4	0	36,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	3,7	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,6	3,6	0,2	0	0,7	3,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,9	1,9	0,2	0	1,3	6,3
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,5	18,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЙОГУРТ	200		4,2	3,2	6,3	100,8
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	216,94	210	4,2	3,2	6,3	100,8
ПЕЧЕНЬЕ	20		1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ХЛЕБ	30		2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>24,2</b>	<b>16,6</b>	<b>70,6</b>	<b>556,6</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60		0,9	3,4	4,8	52,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	42	33,6	0,6	0	1,6	9,4
СВЕКЛА	18	14,4	0,2	0	1,3	6,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11,4	9	0,1	0	0,6	3,2
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		6,2	7,5	12,5	139,6
КАРТОФЕЛЬ	85,6	60	1,2	0,2	9,8	46,2
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4	4	0,4	0	2,7	12,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	4	0,1	0	0,3	1,6



ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,2	24	4,5	3,8	0	52,3
<b>ПТИЦА ОТВАРНАЯ</b>		<b>90</b>	<b>15,6</b>	<b>15,5</b>	<b>0,3</b>	<b>194,2</b>
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	90	16,4	16,5	0	214,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
<b>РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,4</b>	<b>36,7</b>	<b>197,8</b>
КРУПА РИСОВАЯ	53	53	3,7	0,5	39,2	176,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,1	0,1	0	0,8	4,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	4,8	0,1	0	0,3	1,7
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>34,7</b>	<b>142,8</b>
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	210	210	0,6	0	34,7	142,8
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>28</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>57,1</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
<b>ГРУША</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>33,1</b>	<b>31,6</b>	<b>136,3</b>	<b>949,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,3</b>	<b>48,2</b>	<b>206,9</b>	<b>1506,0</b>

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		150	3,4	6,3	19,4	144,5
КРУПА РИСОВАЯ	20,3	20	1,4	0,2	14,8	66,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76,4	76,4	2,2	2,4	3,6	45,8
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,9	11,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	4	0	36,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,2	8,7	7,8	114,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	3,3	18,2	113,1
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,2	4,7	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>11,0</b>	<b>19,1</b>	<b>67,5</b>	<b>488,7</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		60	0,5	3,7	1,7	41,4
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	68,4	54,6	0,4	0,1	1,4	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	5,8	7,4	9,5	125,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,8	13,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
КАРТОФЕЛЬ	23,2	16	0,3	0,1	2,6	12,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,4	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,4	9,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,2	24	4,5	3,8	0	52,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		90	19,8	17,3	7,2	263,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	2	9,4

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,4	26,4	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,5
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М	148	111	20,4	5,5	9,6	114,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	7,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	3,2	3,1	0,7	0,9	0	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2	4,2	0	4,2	0	37,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,5	22,3	137,7
КАРТОФЕЛЬ	214	150	3	0,6	24,5	115,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	27,0	122,9
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,7	56,8
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>36,2</b>	<b>33,9</b>	<b>112,2</b>	<b>904,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,2</b>	<b>53</b>	<b>179,7</b>	<b>1393,1</b>

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>	150		22,8	14,4	20,9	298,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21,6	10,8	3,6	20
СОЛЬ	1,4	1,4	0	0	0	0
КРУПА МАННАЯ	7,5	7,5	0,8	0,1	5,3	24,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,4
САХАР ПЕСОК	10,1	10,1	0	0	10,1	40,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУХАРИ	6	6	0,8	0	3,7	17,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	35		4,6	8,9	7,7	131,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
<b>ЙОГУРТ</b>	200		4,2	3,2	6,3	100,8
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	216,94	210	4,2	3,2	6,3	100,8
<b>ХЛЕБ</b>	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>34,4</b>	<b>26,8</b>	<b>53,4</b>	<b>618,7</b>
<b>Обед</b>						
<b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ</b>	60		1,2	3,4	5,6	56,2
СВЕКЛА	59,4	45	0,7	0	4	18,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,8	0,2	0	0,9	4,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,6	6,6	0,3	0	1,3	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,2	10,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	200		5,9	7,5	8,2	121,0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	6,5	30,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	9,6	6,4	0,2	0	0,4	2,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152	152	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,2	24	4,5	3,8	0	52,3
<b>КОТЛЕТЫ</b>	90		15	16,3	11,8	242,5
ГОВЯДИНА Б/К	8,46	71,9	13,3	11,4	0	156,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	12,8	12,8	1	0,4	6,6	33,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16	16	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,9	23,9
МАСЛО ТОПЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	42,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,3	6,1	35,9	225,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,7	2,3	39,4	212,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	1,1		26,7	115,5
СОК АБРИКОСОВЫЙ	210	210	1,1	0	26,7	115,5
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>38,7</b>	<b>34,3</b>	<b>146,2</b>	<b>1031,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>73,1</b>	<b>61,1</b>	<b>199,6</b>	<b>1650,4</b>

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	14,3	22,5	2,5	258,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,14 шт.	109,1	13,9	12,5	0,8	171,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,9	40,9	1,2	1,3	1,9	24,5
СОЛЬ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,5	0	40,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,6	0,1	50,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,2	8,7	7,8	114,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
ЙОГУРТ		200	4,2	3,2	6,3	100,8
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	216,94	210	4,2	3,2	6,3	100,8
ХЛЕБ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>23,3</b>	<b>36,1</b>	<b>35,4</b>	<b>590,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ		60	0,8	3,7	13,3	90,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	32,4	25,8	0,5	0	1,2	7,2
ЯБЛОКИ	14,4	10,2	0	0	1	4,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	10,2	10,2	0,2	0,1	6,7	28,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	4,8	0,1	0	0,3	1,7
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,8	19,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		200	1,8	3,9	11,0	86,9
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
КАРТОФЕЛЬ	85,6	60	1,2	0,2	9,8	46,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	13,6	12	0,1	0	0,2	1,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		90	17,5	19,8	1	241,2
ГОВЯДИНА Б/К	108	91,8	17,1	14,7	0	177,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,8	11,2	0,2	0	0,9	4,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	8	1	0,9	0,1	12,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,8	12,1	14,6	178,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,2	15,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8	43,8	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,9	0,4	25,8
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	65,8	46,2	0,9	0,2	7,5	35,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28,8	23,1	0,3	0	1,6	8,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	23,1	0,3	0	1,9	9,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	36,9	28,8	0,5	0	1,4	8,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,8	5,8	0	5,8	0	52,1
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,8	0	43,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,1	0,2	21,2	96,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	210	210	1,1	0,2	21,2	96,6
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
ГРУША		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,11	100	0,4	0,3	10,3	47,0
			<b>30,1</b>	<b>40,5</b>	<b>108,4</b>	<b>915,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,4</b>	<b>76,6</b>	<b>143,8</b>	<b>1506,2</b>

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		22,8	14,4	20,9	298,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	120	120	21,6	10,8	3,6	202,8
СОЛЬ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	7,5	7,5	0,8	0,1	5,3	24,7
САХАР ПЕСОК	10,1	10,1	0	0	10,1	40,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,1	0,5	0,5	0	6,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,7	17,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	0,9	0,2	12,4
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		1,2	4,5	20,9	129,8
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	20	20	0,1	0	13,2	53,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15		3,0	3,0	18,4	110,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,2	4,7	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ХЛЕБ	20		1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>31,0</b>	<b>23,3</b>	<b>82,4</b>	<b>671,9</b>
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60		0,6	1,2	4,5	32,4
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	60	48	0,6	0	3,3	16,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
САХАР ПЕСОК	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		5,8	7,4	6,4	113,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50,4	40	0,7	0	1,9	11,2
КАРТОФЕЛЬ	34,4	24	0,5	0,1	3,9	18,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,2	24	4,5	3,8	0	52,3
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90		18,6	10,3	9,6	206,1



РЫБА МИНТАЙ С/М	148	111	20,4	5,5	9,6	114,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,4	14,4	0,2	0	1	5,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,4	0,1	0	0,5	2,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,4
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>		<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>4,5</b>	<b>22,3</b>	<b>137,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	214	150	3	0,6	24,5	115,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>22,7</b>	<b>131,0</b>
КАКАО-ПОРОШОК	2	2	0,5	0,3	0,2	5,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,2	4,7	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
<b>ХЛЕБ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,1</b>	<b>118,4</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>28</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>57,1</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
<b>МАНДАРИН</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,0</b>
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>37,7</b>	<b>27,4</b>	<b>110,0</b>	<b>834,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,7</b>	<b>50,7</b>	<b>192,4</b>	<b>1506,3</b>

## ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ</b>	<b>80</b>		<b>10,1</b>	<b>16,5</b>	<b>8,8</b>	<b>214,8</b>
ГОВЯДИНА Б/К	51,2	43,2	8	6,9	0	94,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4	0,5	0,2	3,3	16,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,2	30,4	0,4	0,1	2,5	12,5
МАСЛО ТОПЛЕНОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	42,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт.	6,4	0,8	0,7	0	10,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,4	6,4	0,8	0	3,9	19,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,8	0	43,2
<b>РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)</b>	<b>150</b>		<b>2,5</b>	<b>7,7</b>	<b>13,2</b>	<b>128,9</b>
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,9	23,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	34	27	0,4	0	1,9	9,5
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	18,7	15	0,3	0	0,7	4,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	18	12	0,4	0	0,8	4,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30	0,4	0,1	2,5	12,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3	0	0	0,2	1,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	5,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	9,0
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	5	0	44,9
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
<b>ЙОГУРТ</b>	<b>200</b>		<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>6,3</b>	<b>100,8</b>
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	216,94	210	4,2	3,2	6,3	100,8
<b>ХЛЕБ</b>	<b>30</b>		<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,1</b>	<b>71,0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>20</b>		<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>20,8</b>	<b>29,3</b>	<b>54,1</b>	<b>594,3</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ "СВЕКОЛКА"</b>	<b>60</b>		<b>1,0</b>	<b>3,6</b>	<b>9,4</b>	<b>74,9</b>
СВЕКЛА	59,4	47,4	0,7	0	4,2	19,9
СУШЕННЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	3	4,8	0,2	0	2,4	11,1
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	4,8	4,8	0,1	0	3,2	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4

БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ		200	1,7	3,9	11,8	88,2
СВЕКЛА	42,4	33,6	0,5	0	3	14,1
КАРТОФЕЛЬ	56,8	40	0,8	0,2	6,5	30,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,4	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,4
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144	144	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		90	15,6	15,5	0,3	194,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	120	90	16,4	16,5	0	214,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0	0	0,3	1,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,52	5,3	35,33	211,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ..СОРТ	51	51	5,6	0,7	35,8	171,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	4	0	33,7
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,5	0,4	23,9	107,1
СОК ВИШНЕВЫЙ	210	210	1,5	0,4	23,9	107,1
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,9	100	1,5	0,5	21	96,0
			<b>32,5</b>	<b>29,7</b>	<b>138,7</b>	<b>947,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,3</b>	<b>59,0</b>	<b>192,8</b>	<b>1541,3</b>

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>КАША "ДРУЖБА"</b>	150		4,5	7,2	18,8	153,6
КРУПА РИСОВАЯ	7,5	7,5	0,5	0,1	5,6	25,0
ПШЕНО	7,5	7,5	0,9	0,2	5,3	26,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	112,5	112,5	3,3	3,6	5,3	67,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5	0	3,7	0	33,7
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0	0	4,5	18,0
СОЛЬ	0,4	0,4	0	0	0	0,0
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b>	35		4,6	8,9	7,7	131,3
СЫР РОССИЙСКИЙ	16	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	200		5,8	6,3	9,0	113,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	6,1	6,7	9,9	126,0
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20		1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>16,2</b>	<b>22,6</b>	<b>44,0</b>	<b>439,1</b>
<b>Обед</b>						
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	60		0,9	3,7	4,2	53,4
КАРТОФЕЛЬ	18,6	12,6	0,3	0,1	2,1	9,7
СВЕКЛА	12	9	0,1	0	0,8	3,8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	7,8	6	0,1	0	0,4	2,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,1	0	0,2	1,2
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	12,6	9	0,2	0	0,3	2,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ</b>	200		1,6	4,0	10,5	81,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30,4	24	0,4	0	1,1	6,7
КАРТОФЕЛЬ	28,8	20	0,4	0,1	3,3	15,4
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,6	0,1	5,9	26,6
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	4	0	36,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	176	176	0	0	0	0,0
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	200		18,4	20,69	19,77	337,6
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (ВЫСШИЙ СОРТ)	95	95	17,6	17,7	0	233,9
КАРТОФЕЛЬ	140	104	1,6	0,3	20	82,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,1	0	0,4	2,0

ЧАЙ С МОЛОКОМ	185/15		3,0	3,0	18,4	110,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,2	4,7	60,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
ХЛЕБ	50		3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28		1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
ЯБЛОКО	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>30,0</b>	<b>32,3</b>	<b>99,7</b>	<b>805,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,2</b>	<b>54,9</b>	<b>143,7</b>	<b>1244,5</b>

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>ОМЛЕТ С СЫРОМ</b>		150	17,1	26,6	2,2	304,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100	12,7	11,5	0,7	157,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	37,5	37,5	1,1	1,2	1,8	22,5
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	18,8	18,2	4,2	5,4	0	66,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	5,1	0	46,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	5,1	0	46,4
<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b>		40	1,2	4,5	22,3	133,5
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20,2	20	0,1	0	14,6	56,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,1	0,4	7,7	39,3
<b>ЙОГУРТ</b>		200	4,2	3,2	6,3	100,8
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	216,94	210	4,2	3,2	6,3	100,8
<b>ХЛЕБ</b>		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20	20	1,5	0,1	10	47,4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			<b>26,2</b>	<b>36,3</b>	<b>49,6</b>	<b>661,0</b>
<b>Обед</b>						
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>		60	0,5	3,7	1,9	42,3
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	68,4	54,6	0,4	0,1	1,4	7,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6,1	0,1	0	0,5	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,6	0	32,4
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>		200	5,8	7,4	9,5	125,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,8	13,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,8	4,5
КАРТОФЕЛЬ	23,2	16	0,3	0,1	2,6	12,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10,4	8	0,1	0	0,6	2,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,3	0	29,9
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,4	9,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,2
ГОВЯДИНА Б/К	28,2	24	4,5	3,8	0	52,3
<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>		150	15,3	17,7	25,1	309,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	82	73	13,3	13,4	0	173,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,1	0	0,7	3,3
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	10	8	0,1	0	0,6	2,8

ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	2,0
КРУПА РИСОВАЯ	35	35	2,5	0,4	25,9	116,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	3,0	3,0	23,5	130,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	5,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	20	79,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,9	3,2	4,7	60,0
ХЛЕБ		50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		28	1,9	0,2	11,9	57,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	28	28	1,9	0,2	11,9	57,1
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
			<b>32,2</b>	<b>34,2</b>	<b>110,3</b>	<b>883,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,4</b>	<b>70,5</b>	<b>159,9</b>	<b>1 544,0</b>

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

**7-11 лет**

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>														
Белки, г	46	61,3	60,4	57,3	47,2	73,1	53,4	68,7	53,3	46,2	58,4	5	57,9	125
Жиры, г	47	57,4	52,9	48,2	53	61,1	76,6	50,7	59,0	54,9	70,5	584,3	58,4	124
Углеводы, г	201	192,8	206,2	206,9	179,7	199,6	143,8	192,4	192,8	143,7	159,9	1819,6	182	90
Энергетическая ценность,	1410	1477,0	1535,7	1506,0	1393,1	16,50,4	1506,2	1506,3	1541,3	1244,5	1544,0	14910,9	1491,1	10,5
<b>Витамины</b>														
С, мг	0	35,5	23,2	65	143,2	38,6	35,8	64,6	44,9	31,5	61,7	623,9	52	
А, мкг рет. экв.	0	438,5	1315,7	693,8	478,8	5130,6	1050,8	1539,3	893	401,5	749,7	13977,3	1164,8	
Е, мг	0	8,8	7,1	7,8	7	14,5	14,4	7,5	10,4	8,6	9,4	112,8	9,4	
Д, мкг	0	0,4	0,4	0,3	0,5	0,4	3,1	0,4	0,4	0,2	2,6	9,4	0,8	
В1, мг	0	0,7	0,4	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,6	0,4	0,6	7,3	0,6	
В2, мг	0	0,8	0,7	0,8	0,6	2,1	1	0,9	0,7	0,9	1,2	10,7	0,9	
В12, мкг	0	1	1,7	1	0,6	35	2,7	0,6	1,5	2,3	1,8	49,7	4,1	
В6, мкг	0	0,7	0,7	1,1	0,8	0,9	1	1,1	1,2	0,8	0,9	11	0,9	
РР, мг	0	8,4	7,1	14,5	8	11,6	7,4	9	12,4	7,3	9	115,3	9,6	
Фолиевая кислота, мкг	0	70,8	55,9	90,2	65,7	223,2	74,6	64,5	98	63	70,1	1030,9	85,9	
<b>Минеральные вещества</b>														
Са, мг	0	633,5	473,7	495,5	398,3	753,4	533,4	593,1	479,4	710,2	747,5	6519,7	543,3	
Р, мг	0	870,7	821	876,4	650	1179,4	864,3	908,6	885,9	828	976,5	10277,5	856,5	
Мg, мг	0	214,1	185,3	232,4	174,9	342,6	177,9	216,3	263,4	174,9	179,7	2522,4	210,2	
Fe, мг	0	11,6	13,5	12,3	8,8	15,7	16,1	10,2	13	11,2	10,3	146,8	12,2	
Zn, мг	0	6,1	5,1	6,3	4,6	8,2	6,7	5,1	6,8	7,2	6,9	74,2	6,2	
I, мкг	0	80,5	25,7	56,2	71,3	22,6	51,1	74,3	29,4	57,8	49	620,6	51,7	



