

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении МБДОУ № 9 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В основу разработки примерного меню положены представленные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)» исходя из 75% суточного времени нахождения ребенка в саду.

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5-часовым пребыванием детей предусмотрено 4-х разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и соблюден в данном меню.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с рецептурами используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания : Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-Спб.: 2008-800с. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи принт. 2012. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Используется йодированная поваренная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬСКИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6.38	6.65	31.31	211.27	0.46	0.14	0.10	0.03	0.07	103.72
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.56	2.96	14.99	101.93	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20
Итого за прием пищи:	400	12.99	9.86	66.37	407.93	1.03	0.23	0.24	0.05	0.07	230.84
II Завтрак											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.87	0.10	9.22	43.65	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00
Итого за прием пищи:	100	0.87	0.10	9.22	43.65	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.69	2.96	4.05	45.51	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	2.08	4.21	10.49	88.70	10.41	0.05	0.05	0.20	0.00	48.40
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	12.47	0.71	0.40	58.16	0.75	0.06	0.06	0.07	0.00	30.04
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2.70	10.56	20.48	188.49	10.40	0.12	0.08	0.27	0.00	25.44
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.12	0.12	12.63	52.83	1.24	0.01	0.01	0.00	0.00	12.22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
Итого за прием пищи:	660	21.58	18.94	70.81	542.24	24.70	0.33	0.25	0.54	0.00	141.92
Полдник											
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	170	4.78	4.12	6.60	87.40	0.48	0.05	0.20	0.03	0.00	173.40
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	13.22	7.69	10.00	132.79	0.12	0.02	0.01	0.03	0.09	5.64
Итого за прием пищи:	260	18.00	11.81	16.60	220.19	0.60	0.07	0.21	0.06	0.09	179.04
Всего за день:		53.44	40.71	163.00	1 214.01	30.33	0.66	0.77	0.73	0.16	569.80

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.86	5.70	22.78	158.47	0.42	0.04	0.09	0.03	0.07	89.70
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0.06	0.00	4.97	20.07	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.96
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.25	2.86	0.00	35.31	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90
Итого за прием пищи:	405	8.46	8.75	42.80	284.90	0.46	0.09	0.13	0.05	0.07	180.36
II Завтрак											
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ	100	2.81	2.43	4.07	52.38	0.32	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40
Итого за прием пищи:	100	2.81	2.43	4.07	52.38	0.32	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40
Обед											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.66	2.60	4.01	42.77	4.61	0.03	0.03	0.02	0.00	10.27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	180	6.57	6.65	14.73	145.11	5.02	0.08	0.07	0.18	0.00	25.04
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11.14	11.89	10.20	192.23	0.00	0.06	0.08	0.02	0.07	11.52
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.71	3.55	18.43	116.76	8.95	0.11	0.09	0.02	0.05	33.49
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.24	14.24	72.81	79.20	0.01	0.04	0.14	0.00	17.12
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
Итого за прием пищи:	665	25.52	25.36	86.49	688.43	97.78	0.38	0.35	0.38	0.12	108.34
Полдник											
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	80	5.18	2.86	45.65	228.73	0.04	0.06	0.04	0.02	0.09	13.71
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.87	0.17	17.63	75.08	1.44	0.02	0.02	0.00	0.00	11.34
Итого за прием пищи:	260	6.05	3.03	63.28	303.81	1.48	0.08	0.06	0.02	0.09	25.05
Всего за день:		42.84	39.57	196.64	1 329.52	100.04	0.56	0.63	0.47	0.28	419.15

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.77	8.10	30.01	224.21	0.44	0.16	0.18	0.03	0.09	99.08
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	1.62	4.25	19.98	124.60	0.08	0.03	0.02	0.04	0.08	7.30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.83	2.18	15.33	92.91	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86
Итого за прием пищи:	400	12.22	14.53	65.32	441.72	0.99	0.23	0.30	0.08	0.17	205.24
II Завтрак											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.37	2.96	1.15	32.61	1.90	0.01	0.02	0.01	0.00	9.84
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б	180	8.14	8.72	10.31	152.86	8.28	0.07	0.08	0.19	0.05	52.55
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19.39	7.96	16.77	236.63	13.93	0.23	1.50	5.92	0.28	25.94
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	35	0.60	1.33	2.81	25.65	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	8.42
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/5	0.15	0.01	5.21	22.72	1.19	0.00	0.00	0.00	0.00	11.91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
Итого за прием пищи:	662	32.50	21.41	61.13	589.22	25.31	0.41	1.65	6.13	0.33	119.56
Полдник											
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	90	14.56	9.48	11.38	158.48	0.21	0.02	0.03	0.02	0.09	24.78
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ	170	4.78	4.12	6.60	87.40	0.48	0.05	0.20	0.03	0.00	173.40
Итого за прием пищи:	260	19.34	13.60	17.98	245.88	0.69	0.07	0.23	0.05	0.09	198.18
Всего за день:		64.45	49.93	153.94	1 322.41	30.99	0.73	2.20	6.27	0.59	537.38

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.66	8.16	28.46	214.51	0.46	0.15	0.12	0.03	0.07	111.64
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/5	0.08	0.00	5.00	20.31	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	10.14
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70
Итого за прием пищи:	415	8.99	11.10	55.78	359.92	0.48	0.17	0.14	0.03	0.07	130.48
II Завтрак											
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН, ЙОГУРТ	100	2.81	2.43	4.07	52.38	0.32	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40
Итого за прием пищи:	100	2.81	2.43	4.07	52.38	0.32	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	6.97	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45
БОРЩ ЛЕТНИЙ	180	1.66	3.72	10.36	82.10	8.28	0.05	0.05	0.12	0.00	33.76
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	17.06	16.37	19.78	295.08	8.32	0.16	0.15	0.69	0.00	51.13
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.59	0.24	18.11	88.29	79.20	0.01	0.04	0.14	0.00	17.19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40
Итого за прием пищи:	650	23.99	20.83	77.27	604.68	100.78	0.33	0.30	0.96	0.00	125.83
Полдник											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	9.99	15.59	1.41	186.54	0.14	0.04	0.22	0.17	1.34	131.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/5	0.12	0.01	5.17	22.38	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20
Итого за прием пищи:	307	12.40	15.79	21.63	279.97	1.27	0.09	0.24	0.17	1.34	149.10
Всего за день:		48.19	50.15	158.75	1 296.95	102.85	0.60	0.77	1.18	1.41	510.81

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.07	3.49	15.41	109.93	0.47	0.05	0.11	0.02	0.02	97.50
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.67	2.23	10.26	72.37	0.50	0.03	0.10	0.01	0.00	98.16
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4.33	6.69	13.44	131.81	0.07	0.04	0.04	0.06	0.07	92.91
Итого за прием пищи:	400	11.07	12.41	39.11	314.11	1.04	0.12	0.25	0.09	0.09	288.57
II Завтрак											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.47	2.99	1.79	36.52	3.34	0.02	0.02	0.03	0.00	8.32
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА К/Б	180	6.62	9.15	7.30	138.28	3.76	0.05	0.08	0.26	0.00	30.18
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9.17	3.55	4.02	85.10	0.84	0.06	0.08	0.32	0.24	31.78
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.10	4.54	26.69	163.80	0.00	0.08	0.04	0.02	0.08	36.46
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.53	0.22	21.41	101.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90
Итого за прием пищи:	670	25.17	20.90	88.98	657.26	7.94	0.31	0.26	0.63	0.32	126.95
Полдник											
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	100	13.07	9.06	25.23	211.02	0.11	0.04	0.04	0.02	0.13	22.99
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.59	1.52	3.99	31.85	0.08	0.01	0.01	0.01	0.02	16.33
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	170	4.78	4.12	6.60	87.40	0.48	0.05	0.20	0.03	0.00	173.40
Итого за прием пищи:	300	18.44	14.70	35.82	330.27	0.67	0.10	0.25	0.06	0.15	212.72
Всего за день:		55.07	48.40	173.42	1 347.23	13.65	0.55	0.78	0.79	0.56	642.64

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.21	5.93	26.05	178.10	0.46	0.06	0.10	0.03	0.07	100.55
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.12	4.41	8.48	95.33	0.95	0.05	0.19	0.03	0.00	185.64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20
Итого за прием пищи:	400	13.38	10.59	54.60	368.16	1.41	0.17	0.31	0.06	0.07	295.39
II Завтрак											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.49	0.10	9.80	41.71	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30
Итого за прием пищи:	100	0.49	0.10	9.80	41.71	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.69	2.96	4.05	45.51	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.82
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1.26	3.03	6.14	57.33	8.64	0.03	0.04	0.16	0.05	33.30
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14.05	12.52	19.92	249.41	16.69	0.07	0.12	0.03	0.18	52.91
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0.78	1.33	3.60	29.76	0.64	0.02	0.02	0.02	0.00	9.42
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.10	0.00	26.26	105.38	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
Итого за прием пищи:	635	19.73	20.14	78.49	575.54	27.91	0.20	0.23	0.21	0.23	132.06
Полдник											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	90	6.82	14.32	5.24	177.22	0.55	0.05	0.18	0.14	1.08	57.29
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.66	3.03	11.18	87.78	0.58	0.03	0.12	0.02	0.00	118.64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60
Итого за прием пищи:	290	11.80	17.53	24.90	305.79	1.13	0.12	0.32	0.16	1.08	179.53
Всего за день:		45.40	48.36	167.79	1 291.20	31.25	0.50	0.87	0.43	1.38	613.28

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.77	8.10	30.01	224.21	0.44	0.16	0.18	0.03	0.09	99.08
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.83	2.18	15.33	92.91	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	1.62	4.25	19.98	124.60	0.08	0.03	0.02	0.04	0.08	7.30
Итого за прием пищи:	400	12.22	14.53	65.32	441.72	0.99	0.23	0.30	0.08	0.17	205.24
II Завтрак											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0.37	2.96	1.15	32.61	1.90	0.01	0.02	0.01	0.00	9.84
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.54	3.40	9.28	74.44	6.38	0.05	0.05	0.21	0.00	37.07
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11.14	11.89	10.20	192.23	0.00	0.06	0.08	0.02	0.07	11.52
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.74	5.60	30.28	190.64	0.00	0.06	0.02	0.03	0.10	9.85
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.87	0.17	17.63	75.08	1.44	0.02	0.02	0.00	0.00	11.34
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90
Итого за прием пищи:	675	23.27	24.52	98.43	707.44	9.72	0.31	0.24	0.27	0.17	92.82
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.78	4.12	7.92	89.05	0.88	0.05	0.18	0.03	0.00	173.40
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	5.61	1.35	34.15	171.13	0.17	0.06	0.07	0.01	0.00	42.67
Итого за прием пищи:	250	10.39	5.47	42.07	260.18	1.05	0.11	0.25	0.04	0.00	216.07
Всего за день:		46.27	44.91	215.33	1 454.93	15.76	0.67	0.81	0.40	0.34	528.53

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	12.26	8.64	14.51	159.20	1.03	0.03	0.02	0.03	0.22	12.08
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.17	2.67	16.03	101.54	0.59	0.03	0.12	0.02	0.00	118.46
ПРЯНИКИ	30	1.77	1.41	22.50	109.80	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	0.27	0.27	6.65	31.91	2.80	0.02	0.01	0.00	0.00	10.08
Итого за прием пищи:	400	17.47	12.99	59.69	402.45	4.42	0.10	0.16	0.05	0.22	143.92
II Завтрак											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.49	0.10	9.80	41.71	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30
Итого за прием пищи:	100	0.49	0.10	9.80	41.71	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	6.30
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1.33	3.06	7.81	64.47	6.13	0.04	0.05	0.16	0.05	25.03
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14.97	8.95	5.46	179.84	10.74	0.18	1.26	5.10	0.04	10.01
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2.70	10.56	20.48	188.49	10.40	0.12	0.08	0.27	0.00	25.44
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	35	0.60	1.33	2.81	25.65	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	8.76
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.10	0.00	25.58	102.65	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.66	0.22	10.60	50.99	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90
Итого за прием пищи:	700	24.20	24.41	89.70	695.19	39.87	0.48	1.46	5.62	0.09	99.76
Полдник											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	6.97	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.81	10.67	7.38	172.94	0.63	0.07	0.13	0.07	0.32	72.68
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0.08	0.00	5.39	21.86	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60
Итого за прием пищи:	325	13.61	10.90	22.50	242.56	5.63	0.12	0.17	0.08	0.32	97.49
Всего за день:		55.77	48.40	181.69	1 381.91	50.72	0.71	1.80	5.75	0.63	347.47

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	6.97	4.98	0.01	0.02	0.01	0.00	11.45
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.49	14.69	1.80	177.43	0.14	0.04	0.25	0.19	1.66	61.39
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2.89	2.43	14.60	92.43	0.54	0.03	0.11	0.02	0.00	108.32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.25	2.86	0.00	35.31	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	74.80
Итого за прием пищи:	400	18.08	20.28	37.72	406.87	5.69	0.14	0.42	0.24	1.66	265.16
II Завтрак											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Итого за прием пищи:	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40
Обед											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.66	2.60	4.01	42.77	4.61	0.03	0.03	0.02	0.00	10.27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.01	2.07	14.53	84.93	4.75	0.06	0.04	0.14	0.00	20.15
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8.19	3.56	3.41	79.12	1.49	0.05	0.06	0.31	0.00	28.41
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.72	4.60	18.54	126.64	9.00	0.11	0.09	0.03	0.07	33.68
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.13	0.13	12.66	52.99	1.25	0.01	0.01	0.00	0.00	12.27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30
Итого за прием пищи:	675	17.56	13.39	78.03	505.20	21.10	0.35	0.27	0.50	0.07	115.68
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	12.52	6.12	32.11	215.61	0.08	0.06	0.05	0.03	0.11	12.53
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	170	4.78	4.12	6.60	87.40	0.48	0.05	0.20	0.03	0.00	173.40
Итого за прием пищи:	250	17.30	10.24	38.71	303.01	0.56	0.11	0.25	0.06	0.11	185.93
Всего за день:		53.33	44.30	163.97	1 260.67	31.35	0.62	0.96	0.81	1.84	581.17

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.53	3.91	17.16	122.64	0.52	0.05	0.12	0.03	0.02	108.33
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.83	2.18	15.43	93.29	0.47	0.04	0.10	0.01	0.00	98.86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
Итого за прием пищи:	400	8.89	6.21	42.63	263.29	0.99	0.12	0.23	0.04	0.02	211.79
II Завтрак											
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	100	2.81	2.43	4.07	52.38	0.32	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40
Итого за прием пищи:	100	2.81	2.43	4.07	52.38	0.32	0.01	0.09	0.02	0.00	105.40
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.47	2.99	1.79	36.52	3.34	0.02	0.02	0.03	0.00	8.32
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1.90	2.08	14.30	83.60	4.75	0.06	0.04	0.15	0.03	24.73
КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ ИЛИ ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	160	15.56	13.96	24.37	285.33	84.52	0.13	0.16	0.28	0.06	19.69
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0.39	0.75	1.56	14.60	0.37	0.00	0.01	0.02	0.00	5.54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.59	0.24	22.28	106.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.14	0.09	7.53	35.52	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.45
Итого за прием пищи:	645	22.70	20.46	88.79	643.71	92.98	0.30	0.27	0.48	0.09	76.84
Полдник											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.55	0.10	1.91	12.05	12.55	0.03	0.02	0.08	0.00	7.03
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.29	0.00	0.02	0.13	0.08	0.89	18.82
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.87	0.17	17.63	75.08	1.44	0.02	0.02	0.00	0.00	11.34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60
Итого за прием пищи:	290	7.91	4.88	29.85	195.78	13.99	0.10	0.18	0.16	0.89	41.79
Всего за день:		42.31	33.98	165.34	1 155.16	108.28	0.53	0.77	0.70	1.00	435.82

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	f
Итого за весь период	507.07	448.71	1 739.87	13 053.99	#####	6.13	10.36	#####	8.19	#####	#####	#####	#####	#####	#####	0.26	
Среднее значение за период	50.71	44.87	173.99	1 305.40	51.52	0.61	1.04	1.75	0.82	518.61	746.75	183.80	11.80	2 162.82	87.30	0.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	30.9	53.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	402	100	664	279

ОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
137.72	36.54	1.04	203.37	9.52	0.00	0.01	189	2008
90.99	20.69	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
262.31	70.43	2.33	446.29	19.42	0.00	0.02		
30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	368	2012
30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02		
18.44	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012
46.60	23.40	1.19	346.32	5.80	0.00	0.02	59	2012
157.17	36.68	0.58	347.78	120.67	0.01	0.45	228	2008
77.09	31.57	1.37	712.96	7.03	0.00	0.05	133	2008
3.07	3.91	0.61	87.04	0.62	0.00	0.00	373	2012
26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	TK №003	
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK№004	
345.27	117.27	5.95	1 697.50	139.13	0.01	0.53		
129.20	19.04	0.14	248.20	15.30	0.00	0.02	401	2012
18.18	3.70	0.31	22.11	0.83	0.00	0.00	237	2012
147.38	22.74	0.45	270.31	16.13	0.00	0.02		
785.56	224.84	9.63	2 777.10	176.68	0.01	0.59		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
90.65	20.25	0.30	142.17	7.59	0.00	0.01	189	2008
2.22	2.87	0.23	8.14	0.00	0.00	0.00	392	2012
40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
158.07	35.82	1.21	197.81	7.59	0.00	0.01		
73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	401	2012
73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00		
12.64	7.81	0.17	192.86	0.68	0.00	0.00	53	2012
77.27	21.31	1.14	398.16	5.04	0.01	0.04	88	2016
110.27	19.37	1.86	208.17	4.16	0.00	0.02	282	2012
72.96	25.28	1.06	657.27	7.29	0.00	0.03	321	2012
2.75	4.37	0.49	9.72	0.00	0.00	0.00	TK№041	
30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	TK №003	
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK№004	
323.14	91.39	6.52	1 539.58	19.13	0.01	0.09		
45.14	8.71	0.70	92.52	1.27	0.01	0.01		2012
11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
56.48	15.19	2.97	308.52	3.07	0.01	0.01		
611.29	153.60	10.78	2 191.91	38.79	0.02	0.11		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
179.96	89.42	2.88	290.81	8.98	0.00	0.01	184	2008
19.10	7.65	0.56	45.90	0.00	0.00	0.00	2	2012
74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
273.39	112.17	3.70	482.32	17.08	0.00	0.01		
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	368	2012
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
18.01	5.99	0.43	66.98	1.43	0.00	0.01		2012
102.69	27.62	1.50	389.86	5.00	0.01	0.04	102	2008
298.03	27.95	5.99	360.62	9.34	0.03	0.20	294	2012
7.15	1.34	0.06	14.19	0.85	0.00	0.00	354	2012
4.42	4.02	0.36	22.52	0.00	0.00	0.00	393	2012
30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TKN№004	
477.55	80.17	10.14	927.57	18.58	0.04	0.25		
26.43	3.65	0.21	43.80	2.91	0.00	0.00	227	2008
129.20	19.04	0.14	248.20	15.30	0.00	0.02	401	2012
155.63	22.69	0.35	292.00	18.21	0.00	0.02		
916.47	222.23	16.17	1 979.89	55.87	0.04	0.29		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
167.82	51.07	1.36	245.17	10.04	0.00	0.02	189	2008
2.97	3.42	0.30	10.69	0.00	0.00	0.00	392	2012
27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
197.79	60.49	2.29	288.86	10.04	0.00	0.02		
73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	401	2012
73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00		
20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
44.77	23.19	1.06	398.90	5.01	0.00	0.03	64	2012
182.65	43.43	2.27	711.48	11.94	0.02	0.13	302	2012
2.75	4.37	0.49	9.84	0.00	0.00	0.00	398	2012
25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TKN№004	
26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
302.39	93.56	6.12	1 269.94	20.12	0.02	0.17		
146.20	10.83	1.25	119.83	13.08	0.02	0.02	216	2012
25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
3.61	3.56	0.29	19.54	0.00	0.00	0.00	393	2012
175.01	24.29	2.14	178.07	13.08	0.02	0.02		
748.79	189.54	10.63	1 882.87	52.24	0.04	0.21		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
76.30	12.83	0.33	149.59	8.32	0.00	0.00	112	2008
69.21	12.42	0.37	144.60	8.28	0.00	0.00	TK№040	
72.27	12.24	0.64	43.72	0.00	0.00	0.00		2012
217.78	37.49	1.34	337.91	16.60	0.00	0.00		
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	368	2012
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
15.42	7.29	0.43	104.78	1.19	0.00	0.00		2012
73.67	19.45	0.99	309.03	4.62	0.01	0.04	87	2016
120.64	29.27	0.79	259.48	74.94	0.01	0.28	256	2012
130.75	19.90	0.78	87.20	0.00	0.02	0.04	181	2008
0.00	1.70	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	402	2008
26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	TK №003	
25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK№004	
391.78	93.21	4.79	840.98	82.43	0.04	0.36		
40.43	7.88	0.58	121.33	2.49	0.00	0.00	241	2012
12.10	2.02	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	351	2012
129.20	19.04	0.14	248.20	15.30	0.00	0.02	401	2012
181.73	28.94	0.75	393.47	19.16	0.00	0.02		
801.19	166.84	8.86	1 850.36	120.19	0.04	0.39		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
85.67	14.98	0.34	165.61	7.98	0.00	0.01	189	2008
131.04	20.38	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	434	2008
33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
250.31	48.56	1.28	482.93	24.36	0.00	0.02		
6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
18.44	9.41	0.60	136.80	3.33	0.00	0.01	33	2012
30.06	14.59	0.69	217.38	2.74	0.00	0.01	84	2008
154.06	34.36	2.47	400.97	8.61	0.00	0.05	298	2012
9.52	2.97	0.14	45.08	1.17	0.00	0.00	355	2012
6.74	2.97	0.20	29.68	0.00	0.00	0.00	383	2012
17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	TK №003	
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK№004	
253.02	74.70	5.30	882.91	16.97	0.00	0.07		
97.78	10.13	0.99	121.40	11.29	0.01	0.02	219	2012
93.64	22.25	0.57	197.81	9.94	0.00	0.00	TK№043	
17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
208.82	36.18	2.36	346.41	22.35	0.01	0.02		
718.45	163.04	10.20	1 832.25	64.68	0.01	0.11		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
179.96	89.42	2.88	290.81	8.98	0.00	0.01	184	2008
74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
19.10	7.65	0.56	45.90	0.00	0.00	0.00	2	2012
273.39	112.17	3.70	482.32	17.08	0.00	0.01		
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	368	2012
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
18.01	5.99	0.43	66.98	1.43	0.00	0.01		2012
37.46	19.12	0.92	278.12	4.77	0.00	0.01	57	2012
110.27	19.37	1.86	208.17	4.16	0.00	0.02	282	2012
35.90	6.46	0.82	55.37	0.66	0.01	0.01	317	2012
11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	TK №003	
25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
268.63	73.97	8.30	910.94	14.78	0.01	0.05		
122.40	19.04	0.14	248.20	15.30	0.00	0.00	400	2012
60.51	10.44	0.46	105.28	3.57	0.01	0.01	479	2012
182.91	29.48	0.60	353.48	18.87	0.01	0.01		
734.83	222.82	14.58	2 024.74	52.73	0.02	0.08		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26.56	5.62	0.85	88.93	2.26	0.00	0.00	240	2012
82.17	14.85	0.39	171.17	9.90	0.00	0.00	394	2012
15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
6.93	5.04	1.39	194.60	1.40	0.00	0.01	368	2012
130.66	28.21	2.87	476.00	13.56	0.00	0.01		
6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	399	2012
6.30	3.60	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00		
13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
34.58	15.43	0.65	264.90	2.81	0.00	0.01	95	2008
213.76	15.13	4.77	240.55	5.53	0.02	0.15	290	2008
77.09	31.57	1.37	712.96	7.03	0.00	0.05	133	2008
7.22	1.36	0.07	14.20	0.85	0.00	0.00	354	2012
6.12	2.96	0.20	29.55	0.00	0.00	0.00	383	2012
21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	TK №003	
25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TKN№004	
398.77	91.14	9.16	1 480.44	18.62	0.02	0.21		
20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
160.60	31.61	0.66	322.20	89.28	0.01	0.32	268	2012
2.97	3.33	0.30	10.66	0.00	0.00	0.00	TKN№035	
17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	TK №003	
201.89	45.71	2.26	430.28	91.89	0.01	0.33		
737.62	168.66	15.55	2 506.72	125.07	0.03	0.55		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
20.92	6.97	0.50	70.22	1.49	0.00	0.01		2008
128.96	9.80	1.45	139.43	16.54	0.02	0.03	215	2012
74.97	13.75	0.38	156.54	9.00	0.00	0.00	394	2012
33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
40.00	2.80	0.08	8.80	0.00	0.00	0.00		2012
298.45	46.52	3.21	426.59	27.03	0.02	0.05		
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	368	2012
9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
12.64	7.81	0.17	192.86	0.68	0.00	0.00	53	2012
41.93	16.95	0.77	343.06	3.39	0.00	0.02	82	2012
109.59	29.59	0.57	279.82	76.80	0.01	0.29	231	2008
73.47	25.40	1.06	660.87	7.32	0.00	0.03	321	2012
3.11	3.94	0.62	87.96	0.63	0.00	0.00	039	
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	TK №003	
287.99	96.94	4.99	1 637.97	90.78	0.01	0.34		
45.44	7.54	0.53	67.07	1.51	0.01	0.01	458	2012
129.20	19.04	0.14	248.20	15.30	0.00	0.02	401	2012
174.64	26.58	0.67	315.27	16.81	0.01	0.03		
770.98	177.24	10.85	2 657.83	136.62	0.04	0.43		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
84.77	14.26	0.37	166.22	9.24	0.00	0.00	112	2008
74.33	15.10	0.26	145.61	8.10	0.00	0.00	395	2012
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
175.90	35.96	1.03	337.63	17.34	0.00	0.00		
73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00	401	2012
73.60	11.20	0.08	146.00	9.00	0.00	0.00		
15.42	7.29	0.43	104.78	1.19	0.00	0.00		2012
58.13	18.72	0.79	347.00	3.28	0.00	0.02	98	2008
163.93	33.15	2.49	445.82	5.53	0.00	0.05	299	2012
4.92	1.62	0.09	24.85	0.65	0.00	0.00	355	2012
0.00	1.70	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	402	2008
34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK №003	
12.60	4.95	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00		2008
289.80	75.03	5.70	997.19	12.89	0.00	0.07		
13.05	10.04	0.50	145.58	1.00	0.00	0.00		2008
61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012
11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2012
16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
103.01	26.98	3.98	443.73	10.85	0.01	0.02		
642.31	149.17	10.79	1 924.55	50.08	0.01	0.09		

$\bar{\epsilon}$, мГ
2.85
0.29

