

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                                       |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ           | 100          | 1,30             | 8,20    | 22,20       | 168,00                        | 21,00 | 0,05   | 0,00   | 0,16  | 3,70  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                    | 300          | 2,82             | 6,44    | 14,00       | 119,91                        | 10,20 | 0,09   | 0,05   | 0,24  | 2,80  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ                         | 100          | 8,21             | 5,77    | 7,94        | 131,51                        | 1,08  | 0,05   | 0,07   | 0,02  | 1,63  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 180          | 6,27             | 7,54    | 40,00       | 252,74                        | 0,00  | 0,08   | 0,03   | 0,04  | 1,42  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                            | 200          | 0,23             | 0,06    | 22,44       | 92,54                         | 1,80  | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,10  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                             | 980          | 26,06            | 28,73   | 145,51      | 966,99                        | 34,08 | 0,45   | 0,22   | 0,47  | 11,71 |
|                                                  |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 250          | 10,51            | 15,60   | 42,91       | 339,75                        | 0,62  | 0,23   | 0,19   | 0,07  | 2,15  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                              | 40           | 2,30             | 9,12    | 5,60        | 113,90                        | 0,00  | 0,03   | 0,02   | 0,07  | 0,22  |
| ДЖЕМ                                             | 30           | 0,17             | 0,03    | 12,22       | 38,41                         | 4,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 200          | 3,31             | 2,43    | 26,63       | 142,21                        | 0,52  | 0,05   | 0,12   | 0,02  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| Итого за прием пищи:                             | 560          | 18,94            | 27,53   | 96,18       | 694,47                        | 5,94  | 0,38   | 0,36   | 0,16  | 3,25  |
| Всего за день:                                   |              | 45,00            | 56,26   | 241,69      | 1 661,46                      | 40,02 | 0,83   | 0,58   | 0,63  | 14,96 |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                               |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                 | 100          | 0,78             | 0,10    | 2,43        | 13,58                         | 4,00  | 0,02   | 0,03   | 0,01  | 0,10  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ             | 300          | 2,42             | 6,90    | 15,16       | 133,36                        | 10,25 | 0,06   | 0,07   | 0,27  | 2,72  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                   | 100          | 13,69            | 11,18   | 7,48        | 185,89                        | 10,19 | 0,16   | 1,14   | 4,65  | 3,51  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ               | 180          | 9,83             | 11,60   | 44,34       | 320,15                        | 0,00  | 0,26   | 0,15   | 0,05  | 5,56  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,25             | 0,01    | 33,17       | 132,03                        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                     | 980          | 34,20            | 30,51   | 141,51      | 987,30                        | 24,44 | 0,67   | 1,45   | 4,98  | 13,95 |
|                                          |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180          | 24,77            | 19,56   | 55,69       | 501,74                        | 0,48  | 0,08   | 0,46   | 0,11  | 0,52  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 100          | 0,40             | 0,40    | 7,80        | 27,00                         | 10,00 | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,63  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,20             | 0,20    | 27,90       | 115,00                        | 2,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,10  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                     | 580          | 32,60            | 20,88   | 130,32      | 846,03                        | 12,48 | 0,29   | 0,54   | 0,12  | 3,31  |
| Всего за день:                           |              | 66,80            | 51,39   | 271,83      | 1 833,33                      | 36,92 | 0,96   | 1,99   | 5,10  | 17,26 |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                            |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 100          | 1,37             | 10,18   | 7,32        | 127,17                        | 9,29  | 0,04   | 0,04   | 0,20  | 4,33  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ           | 300          | 6,40             | 6,55    | 22,39       | 176,36                        | 7,50  | 0,16   | 0,07   | 0,30  | 2,69  |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                       | 100          | 13,12            | 8,70    | 9,41        | 168,20                        | 0,57  | 0,10   | 0,12   | 0,08  | 0,52  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                    | 180          | 3,52             | 5,74    | 28,51       | 179,85                        | 14,40 | 0,17   | 0,12   | 0,04  | 0,32  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200/15/7     | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14  | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                  | 1002         | 31,80            | 31,90   | 121,48      | 915,43                        | 32,90 | 0,64   | 0,42   | 0,62  | 9,92  |
|                                       |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | 100          | 1,49             | 5,14    | 12,84       | 104,03                        | 4,70  | 0,04   | 0,05   | 1,84  | 2,63  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ             | 180          | 10,59            | 17,08   | 32,99       | 328,93                        | 0,07  | 0,07   | 0,08   | 0,10  | 1,34  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                        | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 1,60  | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                  | 580          | 20,28            | 23,13   | 104,35      | 718,67                        | 6,37  | 0,30   | 0,21   | 1,94  | 6,03  |
| Всего за день:                        |              | 52,08            | 55,03   | 225,83      | 1 634,10                      | 39,27 | 0,94   | 0,63   | 2,56  | 15,95 |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                     |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ       | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,80        | 24,00                         | 25,00 | 0,06   | 0,04   | 0,17  | 0,39  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 300          | 2,67             | 6,27    | 19,71       | 146,60                        | 8,04  | 0,10   | 0,06   | 0,24  | 2,92  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 280          | 28,83            | 33,45   | 43,65       | 581,36                        | 2,76  | 0,13   | 0,21   | 0,42  | 6,18  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                | 200          | 0,13             | 0,12    | 27,70       | 110,05                        | 1,20  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,19  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:           | 980          | 39,96            | 40,76   | 133,79      | 1 064,30                      | 37,00 | 0,47   | 0,38   | 0,83  | 11,74 |
|                                |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ    | 250          | 9,36             | 13,00   | 53,36       | 365,86                        | 0,62  | 0,09   | 0,16   | 0,07  | 1,78  |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ  | 50           | 2,11             | 3,53    | 18,69       | 107,69                        | 2,96  | 0,02   | 0,02   | 0,02  | 0,69  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ            | 40           | 2,30             | 9,12    | 5,60        | 113,90                        | 0,00  | 0,03   | 0,02   | 0,07  | 0,22  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           | 100          | 0,40             | 0,40    | 7,80        | 27,00                         | 10,00 | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,63  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| Итого за прием пищи:           | 640          | 14,37            | 26,15   | 100,45      | 674,45                        | 13,58 | 0,17   | 0,22   | 0,17  | 3,32  |
| Всего за день:                 |              | 54,33            | 66,91   | 234,24      | 1 738,75                      | 50,58 | 0,64   | 0,60   | 1,00  | 15,06 |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                               |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ               | 100          | 0,78             | 0,10    | 1,65        | 12,61                         | 2,00  | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300          | 3,35             | 3,45    | 24,20       | 141,56                        | 7,92  | 0,12   | 0,06   | 0,24  | 1,70  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                          | 100          | 8,52             | 6,28    | 5,53        | 128,77                        | 0,15  | 0,06   | 0,08   | 0,02  | 0,62  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ               | 180          | 15,61            | 5,53    | 101,69      | 518,58                        | 0,42  | 0,33   | 0,12   | 0,44  | 0,23  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                           | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 1,60  | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                     | 980          | 36,46            | 16,27   | 191,59      | 1 087,23                      | 12,09 | 0,72   | 0,36   | 0,70  | 4,61  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                    | 100          | 1,50             | 10,10   | 4,40        | 115,00                        | 26,00 | 0,04   | 0,00   | 0,04  | 4,70  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                 | 180          | 15,41            | 27,34   | 13,33       | 346,34                        | 1,17  | 0,10   | 0,41   | 0,32  | 2,38  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200/15/7     | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14  | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                     | 602          | 24,30            | 38,17   | 71,58       | 725,19                        | 28,31 | 0,31   | 0,48   | 0,36  | 9,14  |
| Всего за день:                           |              | 60,76            | 54,44   | 263,17      | 1 812,42                      | 40,40 | 1,03   | 0,84   | 1,06  | 13,75 |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                     |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 100          | 1,51             | 5,09    | 8,91        | 89,06                         | 17,20 | 0,02   | 0,04   | 0,04  | 2,25  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 300          | 6,40             | 6,55    | 22,39       | 176,36                        | 7,50  | 0,16   | 0,07   | 0,30  | 2,69  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ       | 100          | 7,31             | 8,42    | 9,49        | 151,20                        | 1,08  | 0,04   | 0,05   | 0,02  | 2,63  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ     | 180          | 9,83             | 11,60   | 44,34       | 320,15                        | 0,00  | 0,26   | 0,15   | 0,05  | 5,56  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 200          | 0,20             | 0,20    | 27,90       | 115,00                        | 2,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,10  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:           | 980          | 32,48            | 32,58   | 151,96      | 1 054,06                      | 27,78 | 0,66   | 0,37   | 0,41  | 15,29 |
|                                |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"      | 250          | 10,47            | 14,73   | 56,86       | 384,32                        | 0,98  | 0,16   | 0,23   | 0,08  | 1,14  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ            | 40           | 2,30             | 9,12    | 5,60        | 113,90                        | 0,00  | 0,03   | 0,02   | 0,07  | 0,22  |
| ДЖЕМ                           | 30           | 0,17             | 0,03    | 12,22       | 38,41                         | 4,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,75             | 3,01    | 24,42       | 141,00                        | 0,52  | 0,03   | 0,12   | 0,02  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 19,34            | 27,24   | 107,92      | 737,83                        | 6,30  | 0,29   | 0,40   | 0,17  | 2,24  |
| Всего за день:                 |              | 51,82            | 59,82   | 259,88      | 1 791,89                      | 34,08 | 0,95   | 0,77   | 0,58  | 17,53 |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                                   |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 100          | 9,72             | 8,69    | 17,50       | 123,77                        | 5,30  | 0,08   | 0,04   | 0,01  | 3,26  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 300          | 2,42             | 6,90    | 15,16       | 133,36                        | 10,25 | 0,06   | 0,07   | 0,27  | 2,72  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 100          | 10,41            | 8,15    | 8,01        | 147,45                        | 1,60  | 0,08   | 0,09   | 0,04  | 2,83  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 180          | 3,82             | 6,26    | 25,69       | 174,45                        | 12,45 | 0,15   | 0,13   | 0,05  | 0,29  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0,25             | 0,01    | 33,17       | 132,03                        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                         | 980          | 33,85            | 30,73   | 138,46      | 913,35                        | 29,60 | 0,54   | 0,39   | 0,37  | 11,16 |
|                                              |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ     | 180          | 24,72            | 19,50   | 55,50       | 500,29                        | 0,48  | 0,08   | 0,46   | 0,11  | 0,51  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                         | 100          | 0,40             | 0,40    | 7,80        | 27,00                         | 10,00 | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,63  |
| кондитерское изделие                         | 20           | 1,14             | 0,91    | 14,55       | 71,00                         | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 200/15/7     | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14  | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| Итого за прием пищи:                         | 562          | 29,07            | 21,17   | 101,59      | 720,05                        | 11,62 | 0,20   | 0,52   | 0,12  | 2,02  |
| Всего за день:                               |              | 62,92            | 51,90   | 240,05      | 1 633,40                      | 41,22 | 0,74   | 0,91   | 0,49  | 13,18 |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                           |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)         | 100          | 3,08             | 6,87    | 12,05       | 109,42                        | 47,00 | 0,05   | 0,05   | 0,46  | 3,07  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ            | 300          | 3,16             | 3,42    | 23,78       | 138,89                        | 7,92  | 0,11   | 0,07   | 0,24  | 1,89  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ               | 100          | 13,95            | 5,28    | 3,38        | 136,61                        | 0,56  | 0,05   | 0,10   | 0,07  | 0,99  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180          | 6,35             | 7,55    | 40,56       | 255,37                        | 0,00  | 0,08   | 0,03   | 0,04  | 1,43  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                       | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 1,60  | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                 | 980          | 34,74            | 24,03   | 138,29      | 926,00                        | 57,08 | 0,48   | 0,33   | 0,81  | 9,44  |
|                                      |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 100          | 1,90             | 8,90    | 10,70       | 111,00                        | 7,00  | 0,02   | 0,05   | 0,19  | 0,00  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ             | 100          | 8,22             | 5,84    | 7,96        | 132,29                        | 1,08  | 0,05   | 0,07   | 0,02  | 1,63  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ           | 180          | 9,83             | 11,60   | 44,34       | 320,15                        | 0,00  | 0,26   | 0,15   | 0,05  | 5,56  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                      | 200          | 0,13             | 0,12    | 27,70       | 110,05                        | 1,20  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,19  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 1,99             | 0,26    | 6,62        | 45,15                         | 0,00  | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,66  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                 | 670          | 26,65            | 27,09   | 127,43      | 860,73                        | 9,28  | 0,49   | 0,33   | 0,26  | 9,22  |
| Всего за день:                       |              | 61,39            | 51,12   | 265,72      | 1 786,73                      | 66,36 | 0,97   | 0,66   | 1,07  | 18,66 |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит   |        |        |       |       |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                                       |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                 | 100          | 1,37             | 10,18   | 7,32        | 127,17                        | 9,29  | 0,04   | 0,04   | 0,20  | 4,33  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                         | 300          | 2,67             | 6,27    | 19,71       | 146,60                        | 8,04  | 0,10   | 0,06   | 0,24  | 2,92  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                  | 100          | 7,55             | 6,45    | 7,13        | 125,30                        | 12,10 | 0,04   | 0,07   | 0,00  | 2,41  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ                         | 180          | 7,60             | 10,82   | 46,25       | 312,25                        | 0,00  | 0,21   | 0,04   | 0,05  | 2,01  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                            | 200          | 0,23             | 0,06    | 22,44       | 92,54                         | 1,80  | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,10  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00  | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00  | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                             | 980          | 26,65            | 34,50   | 141,78      | 1 006,15                      | 31,23 | 0,57   | 0,28   | 0,50  | 13,83 |
|                                                  |              |                  |         |             |                               |       |        |        |       |       |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 250          | 10,51            | 15,60   | 42,91       | 339,75                        | 0,62  | 0,23   | 0,19   | 0,07  | 2,15  |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ                    | 50           | 2,15             | 3,38    | 18,96       | 107,55                        | 2,96  | 0,02   | 0,02   | 0,02  | 0,69  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                              | 40           | 2,30             | 9,12    | 5,60        | 113,90                        | 0,00  | 0,03   | 0,02   | 0,07  | 0,22  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                             | 100          | 0,40             | 0,40    | 7,80        | 27,00                         | 10,00 | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,63  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00       | 60,00                         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| Итого за прием пищи:                             | 640          | 15,56            | 28,60   | 90,27       | 648,20                        | 13,58 | 0,31   | 0,25   | 0,17  | 3,69  |
| Всего за день:                                   |              | 42,21            | 63,10   | 232,05      | 1 654,35                      | 44,81 | 0,88   | 0,53   | 0,67  | 17,52 |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит    |        |        |       |       |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг  | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг |
| Рацион № 3                                          |              |                  |         |             |                               |        |        |        |       |       |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 100          | 1,60             | 10,10   | 7,40        | 127,00                        | 28,00  | 0,03   | 0,00   | 0,30  | 4,50  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ                  | 300          | 2,36             | 8,00    | 13,77       | 136,38                        | 73,30  | 0,10   | 0,11   | 0,28  | 0,88  |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                             | 100          | 13,35            | 9,32    | 8,70        | 172,65                        | 9,39   | 0,16   | 1,10   | 4,45  | 3,01  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                  | 180          | 3,52             | 5,74    | 28,51       | 179,85                        | 14,40  | 0,17   | 0,12   | 0,04  | 0,32  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 200/15/7     | 0,16             | 0,01    | 14,92       | 61,56                         | 1,14   | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00   | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00   | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                                | 1002         | 28,22            | 33,89   | 112,23      | 879,73                        | 126,23 | 0,63   | 1,40   | 5,07  | 10,77 |
|                                                     |              |                  |         |             |                               |        |        |        |       |       |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                 | 100          | 0,98             | 6,15    | 3,68        | 75,28                         | 16,70  | 0,05   | 0,03   | 0,08  | 2,77  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ                        | 180          | 9,66             | 15,76   | 41,76       | 347,84                        | 0,04   | 0,09   | 0,07   | 0,08  | 1,62  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                      | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 1,60   | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40           | 2,65             | 0,35    | 8,82        | 60,20                         | 0,00   | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60           | 4,58             | 0,37    | 30,11       | 142,09                        | 0,00   | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 1,18  |
| Итого за прием пищи:                                | 580          | 18,84            | 22,82   | 103,96      | 708,83                        | 18,34  | 0,33   | 0,18   | 0,16  | 6,45  |
| Всего за день:                                      |              | 47,06            | 56,71   | 216,19      | 1 588,56                      | 144,57 | 0,96   | 1,58   | 5,23  | 17,22 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |       |        |          |         |        |                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг |  |
| Итого за весь период                                                     | 544,37           | 566,68  | 2 450,65       | 17 134,99                           | 538,23   | 8,90   | 9,09   | 18,39 | ##### | 6,30   | 95,57    | 15,21   | 98,65  | 1 425,93              |  |
| Среднее значение за период                                               | 54,44            | 56,67   | 245,07         | 1 713,50                            | 53,82    | 0,89   | 0,91   | 1,84  | 16,11 | 0,63   | 9,56     | 1,52    | 9,87   | 142,59                |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,7             | 29,8    | 57,5           |                                     |          |        |        |       |       |        |          |         |        |                       |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 597     | 984  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | F, мг |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 43,00                | 0,00   | 0,00  | 38           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,25    | 0,93   | 10,44                 | 43,32                | 0,00   | 0,03  | 99           | 2011             |
| 0,00   | 1,16     | 0,20    | 1,83   | 9,25                  | 20,53                | 0,00   | 0,03  | 278          | 2011             |
| 0,13   | 0,00     | 0,09    | 0,57   | 11,68                 | 35,32                | 0,02   | 0,01  | 203          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,02    | 0,10   | 1,80                  | 17,36                | 0,00   | 0,00  | 375          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,13   | 1,16     | 0,71    | 4,62   | 61,37                 | 180,53               | 0,02   | 0,08  |              |                  |
| 0,17   | 0,00     | 0,14    | 0,58   | 13,69                 | 153,49               | 0,00   | 0,03  | 173          | 2011             |
| 0,15   | 0,00     | 0,00    | 0,27   | 0,00                  | 6,90                 | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,02   | 0,00                  | 5,94                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,26   | 0,00                  | 111,41               | 0,00   | 0,00  | 379          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,32   | 0,00     | 0,21    | 1,40   | 25,69                 | 284,94               | 0,00   | 0,03  |              |                  |
| 0,45   | 1,16     | 0,92    | 6,02   | 87,06                 | 465,47               | 0,02   | 0,11  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,04    | 0,16   | 4,00                  | 20,70                | 0,00   | 0,02  | 71           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,18    | 0,66   | 13,44                 | 62,64                | 0,00   | 0,03  | 82           | 2011             |
| 0,02   | 44,40    | 0,45    | 5,39   | 179,48                | 21,19                | 0,02   | 0,14  | 255          | 2011             |
| 0,17   | 0,00     | 0,32    | 2,68   | 25,57                 | 24,37                | 0,00   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 8,46                 | 0,00   | 0,00  | 349          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,19   | 44,40    | 1,14    | 10,08  | 250,69                | 158,36               | 0,02   | 0,22  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,20   | 0,36     | 0,11    | 0,72   | 1,86                  | 344,33               | 0,02   | 0,04  | 223          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,30   | 2,00                  | 16,00                | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 7,00                 | 0,00   | 0,00  | 394          | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,20   | 0,36     | 0,34    | 2,21   | 32,06                 | 388,33               | 0,02   | 0,06  |              |                  |
| 0,39   | 44,76    | 1,48    | 12,29  | 282,75                | 546,69               | 0,04   | 0,28  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,11    | 0,43   | 5,94                  | 26,84                | 0,00   | 0,02  | 67           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,21    | 1,16   | 7,23                  | 60,53                | 0,01   | 0,04  | 102          | 2011             |
| 0,31   | 0,04     | 0,07    | 1,13   | 4,94                  | 59,31                | 0,01   | 0,41  | 254          | 2012             |
| 0,09   | 0,00     | 0,54    | 1,87   | 14,40                 | 27,91                | 0,00   | 0,05  | 310          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,04   | 0,63                  | 13,29                | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,40   | 0,04     | 1,08    | 5,82   | 61,34                 | 208,88               | 0,02   | 0,53  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,11    | 0,77   | 6,86                  | 39,38                | 0,00   | 0,04  | 61           | 2011             |
| 0,18   | 0,36     | 0,10    | 0,50   | 15,26                 | 208,95               | 0,01   | 0,02  | 204          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,16   | 0,20                  | 12,60                | 0,00   | 0,00  | 389          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,18   | 0,36     | 0,44    | 2,62   | 50,52                 | 281,93               | 0,01   | 0,07  |              |                  |
| 0,58   | 0,40     | 1,52    | 8,44   | 111,86                | 490,81               | 0,03   | 0,60  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,10    | 0,50   | 11,00                 | 14,00                | 0,00   | 0,00  | 71           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,32    | 1,17   | 10,26                 | 61,98                | 0,00   | 0,04  | 96           | 2011             |
| 0,00   | 0,74     | 0,86    | 9,30   | 20,71                 | 36,21                | 0,04   | 0,19  | 291          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,02    | 0,07   | 0,60                  | 15,54                | 0,00   | 0,00  | 352          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,74     | 1,45    | 12,23  | 70,77                 | 148,73               | 0,04   | 0,24  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,18   | 0,00     | 0,10    | 0,67   | 13,69                 | 136,33               | 0,00   | 0,01  | 173          | 2011             |
| 0,10   | 0,02     | 0,00    | 0,18   | 4,86                  | 10,51                | 0,00   | 0,00  | 446          | 2012             |
| 0,15   | 0,00     | 0,00    | 0,27   | 0,00                  | 6,90                 | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,30   | 2,00                  | 16,00                | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 5,00                 | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| 0,43   | 0,02     | 0,18    | 1,42   | 20,55                 | 174,74               | 0,00   | 0,02  |              |                  |
| 0,43   | 0,76     | 1,63    | 13,65  | 91,32                 | 323,47               | 0,04   | 0,26  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,08   | 0,00                  | 20,70                | 0,00   | 0,00  | 70           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,32    | 1,18   | 11,76                 | 31,50                | 0,00   | 0,04  | 103          | 2011             |
| 0,07   | 1,20     | 0,19    | 1,85   | 7,81                  | 37,58                | 0,00   | 0,02  | 281          | 2011             |
| 0,07   | 0,00     | 0,88    | 3,63   | 52,46                 | 123,89               | 0,05   | 0,14  | 166          | 2012             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,16   | 0,20                  | 12,60                | 0,00   | 0,00  | 389          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,14   | 1,20     | 1,62    | 8,09   | 100,43                | 247,27               | 0,05   | 0,21  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 26,00                | 0,00   | 0,00  | 29           | 2008             |
| 2,16   | 0,44     | 0,14    | 0,39   | 10,79                 | 117,73               | 0,03   | 0,05  | 219          | 2012             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,04   | 0,63                  | 13,29                | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 2,16   | 0,44     | 0,29    | 1,62   | 39,62                 | 178,02               | 0,03   | 0,06  |              |                  |
| 2,30   | 1,64     | 1,91    | 9,71   | 140,05                | 425,29               | 0,08   | 0,27  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,13    | 0,49   | 9,69                  | 44,58                | 0,00   | 0,02  | 45           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,21    | 1,16   | 7,23                  | 60,53                | 0,01   | 0,04  | 102          | 2011             |
| 0,00   | 1,02     | 0,18    | 1,64   | 7,45                  | 18,82                | 0,00   | 0,02  | 279          | 2011             |
| 0,17   | 0,00     | 0,32    | 2,68   | 25,57                 | 24,37                | 0,00   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 7,00                 | 0,00   | 0,00  | 394          | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,17   | 1,02     | 0,99    | 7,16   | 78,14                 | 176,30               | 0,01   | 0,11  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,17   | 0,00     | 0,20    | 0,86   | 16,90                 | 210,84               | 0,00   | 0,02  | 328          | 2008             |
| 0,15   | 0,00     | 0,00    | 0,27   | 0,00                  | 6,90                 | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,02   | 0,00                  | 5,94                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,14   | 1,80                  | 111,43               | 0,00   | 0,00  | 382          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,32   | 0,00     | 0,27    | 1,56   | 30,70                 | 342,31               | 0,00   | 0,02  |              |                  |
| 0,49   | 1,02     | 1,26    | 8,72   | 108,84                | 518,61               | 0,01   | 0,13  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,55   | 12,50                 | 19,55                | 0,00   | 0,00  | 10           | 2012             |
| 0,00   | 0,00     | 0,18    | 0,66   | 13,44                 | 62,64                | 0,00   | 0,03  | 82           | 2011             |
| 0,05   | 0,01     | 0,06    | 0,97   | 5,93                  | 51,61                | 0,01   | 0,34  | 235          | 2011             |
| 0,09   | 0,00     | 0,46    | 1,62   | 12,30                 | 53,77                | 0,00   | 0,05  | 312          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 8,46                 | 0,00   | 0,00  | 349          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,14   | 0,01     | 0,93    | 4,99   | 72,37                 | 217,03               | 0,01   | 0,43  |              |                  |
| 0,20   | 0,36     | 0,11    | 0,71   | 1,85                  | 343,14               | 0,02   | 0,04  | 223          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,30   | 2,00                  | 16,00                | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,10   | 0,00                  | 1,98                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,04   | 0,63                  | 13,29                | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,20   | 0,36     | 0,26    | 1,42   | 16,48                 | 381,61               | 0,02   | 0,05  |              |                  |
| 0,34   | 0,37     | 1,19    | 6,41   | 88,85                 | 598,64               | 0,03   | 0,48  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | F, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,15    | 0,63   | 9,55                  | 35,18                | 0,00   | 0,02  | 49           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,34    | 1,25   | 12,24                 | 37,52                | 0,00   | 0,05  | 101          | 2011             |
| 0,00   | 0,41     | 0,39    | 4,67   | 4,26                  | 23,13                | 0,02   | 0,09  | 290          | 2011             |
| 0,13   | 0,00     | 0,09    | 0,58   | 11,84                 | 35,58                | 0,02   | 0,01  | 203          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,16   | 0,20                  | 12,60                | 0,00   | 0,00  | 389          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,13   | 0,41     | 1,20    | 8,48   | 66,29                 | 165,01               | 0,04   | 0,18  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,40   | 0,00                  | 41,00                | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 1,16     | 0,20    | 1,83   | 9,25                  | 20,93                | 0,00   | 0,03  | 278          | 2011             |
| 0,17   | 0,00     | 0,32    | 2,68   | 25,57                 | 24,37                | 0,00   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,02    | 0,07   | 0,60                  | 15,54                | 0,00   | 0,00  | 352          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,05    | 0,20   | 9,00                  | 5,40                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,17   | 1,16     | 0,67    | 6,10   | 60,62                 | 121,04               | 0,00   | 0,06  |              |                  |
| 0,30   | 1,57     | 1,87    | 14,58  | 126,91                | 286,05               | 0,04   | 0,24  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------|------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | F, мг |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,00   | 0,00     | 0,11    | 0,43   | 5,94                  | 26,84                | 0,00   | 0,02  | 67           | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,32    | 1,17   | 10,26                 | 61,98                | 0,00   | 0,04  | 96           | 2011             |
| 0,00   | 1,06     | 0,26    | 2,00   | 11,84                 | 36,35                | 0,00   | 0,03  | 306          | 2008             |
| 0,17   | 0,00     | 0,35    | 0,84   | 27,04                 | 28,14                | 0,00   | 0,02  | 171.4        | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,02    | 0,10   | 1,80                  | 17,36                | 0,00   | 0,00  | 375          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП           | 2008             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                 | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП           | 2008             |
| 0,17   | 1,06     | 1,21    | 5,73   | 85,08                 | 191,67               | 0,00   | 0,12  |              |                  |
|        |          |         |        |                       |                      |        |       |              |                  |
| 0,17   | 0,00     | 0,14    | 0,58   | 13,69                 | 153,49               | 0,00   | 0,03  | 173          | 2011             |
| 0,10   | 0,02     | 0,00    | 0,19   | 4,97                  | 10,56                | 0,01   | 0,00  | 446          | 2012             |
| 0,15   | 0,00     | 0,00    | 0,27   | 0,00                  | 6,90                 | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,30   | 2,00                  | 16,00                | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 5,00                 | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| 0,42   | 0,02     | 0,22    | 1,34   | 20,66                 | 191,95               | 0,01   | 0,04  |              |                  |
| 0,59   | 1,08     | 1,43    | 7,07   | 105,74                | 383,62               | 0,01   | 0,16  |              |                  |

| амины  |          |         |        |                             | Минеральные вещества |        |       | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------|----------|---------|--------|-----------------------------|----------------------|--------|-------|---------------------|---------------------|
| Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая<br>кислота,<br>мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |                     |                     |
|        |          |         |        |                             |                      |        |       |                     |                     |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                        | 45,00                | 0,00   | 0,00  | 39                  | 2008                |
| 0,14   | 0,00     | 0,47    | 1,18   | 15,50                       | 28,37                | 0,00   | 0,03  | 96                  | 2008                |
| 0,00   | 42,60    | 0,43    | 5,19   | 172,24                      | 28,19                | 0,02   | 0,13  | 261                 | 2011                |
| 0,09   | 0,00     | 0,54    | 1,87   | 14,40                       | 27,91                | 0,00   | 0,05  | 310                 | 2011                |
| 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,04   | 0,63                        | 13,29                | 0,00   | 0,00  | 377                 | 2011                |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                       | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП                  | 2008                |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                       | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП                  | 2008                |
| 0,23   | 42,60    | 1,59    | 9,47   | 230,97                      | 163,76               | 0,02   | 0,22  |                     |                     |
|        |          |         |        |                             |                      |        |       |                     |                     |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,33   | 7,76                        | 18,49                | 0,00   | 0,01  | 24                  | 2011                |
| 0,20   | 0,21     | 0,11    | 0,61   | 15,42                       | 129,80               | 0,02   | 0,01  | 211                 | 2008                |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,16   | 0,20                        | 12,60                | 0,00   | 0,00  | 389                 | 2011                |
| 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                       | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП                  | 2008                |
| 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,92   | 16,20                       | 13,80                | 0,00   | 0,01  | ПП                  | 2008                |
| 0,20   | 0,21     | 0,41    | 2,29   | 51,58                       | 181,89               | 0,02   | 0,03  |                     |                     |
| 0,43   | 42,81    | 2,00    | 11,76  | 282,55                      | 345,65               | 0,04   | 0,25  |                     |                     |

| Минеральные вещества |        |       |
|----------------------|--------|-------|
| Са, мг               | Se, мг | F, мг |
| 4 384,30             | 0,34   | 2,78  |
| 438,43               | 0,03   | 0,28  |