

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15.3	4.6	0.3	103.1	0.07	0.51	0.03	1.02	0.08
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	16.6	67.3	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	635	24.2	11.1	75.9	513.3	0.22	3.65	0.10	2.26	0.08
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.9	8.8	86.3	0.02	15.40	0.03	2.25	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	13.2	11.0	19.0	227.7	0.21	5.02	0.22	2.29	0.08
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	0.09	14.40	0.13	3.24	0.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	0.00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	860	40.9	34.8	123.3	972.8	0.47	47.82	0.42	9.72	0.08
Полдник										
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.02	1.00	0.09	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	235	5.8	4.6	36.7	214.4	0.07	1.11	0.14	1.39	0.00
Всего за день:		70.9	50.5	235.9	1,700.5	0.76	52.58	0.66	13.37	0.16

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	180/10/70	0.4	0.0	10.8	45.8	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00
Итого за прием пищи:	680	19.9	18.1	78.4	561.0	0.21	26.84	0.20	1.74	0.00
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	15.60	0.19	1.44	0.00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9.2	11.2	11.0	184.1	0.10	8.53	0.23	0.58	0.08
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	16.9	16.1	13.4	266.0	0.10	5.00	0.01	2.20	0.00
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	710	29.7	30.8	63.2	651.0	0.29	29.17	0.43	5.10	0.08
Полдник										
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1.9	0.2	5.6	34.9	0.05	8.00	0.10	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	1.9	0.2	5.6	34.9	0.05	8.00	0.10	0.00	0.00
Всего за день:		51.5	49.1	147.3	1,246.9	0.55	64.01	0.73	6.84	0.08

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	12.0	14.8	10.7	224.0	0.05	0.72	0.02	0.51	0.10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	29.3	134.9	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00
Итого за прием пищи:	590	22.5	30.9	79.8	701.9	0.29	97.82	0.31	4.35	0.18
Обед										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.3	0.07	8.02	0.45	4.61	0.00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.7	9.2	13.3	169.5	0.06	5.37	0.19	0.54	0.06
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	14.0	16.1	3.4	214.3	0.06	0.45	0.10	0.50	0.36
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.2	37.5	0.00	0.95	0.10	0.09	0.04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	16.0	63.8	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	865	32.8	43.8	105.9	951.1	0.30	14.79	0.89	6.98	0.46
Полдник										
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	170.6	0.04	0.11	0.09	0.16	0.08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/15	0.3	0.0	16.8	69.8	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	265	6.0	9.4	32.3	240.4	0.04	1.37	0.09	0.16	0.08
Всего за день:		61.3	84.2	218.0	1,893.4	0.63	113.98	1.29	11.49	0.72

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА	200	8.1	8.7	39.8	270.7	0.19	0.48	0.05	1.41	0.10
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ БЕЗ САХАРА	190	12.6	12.6	22.0	255.1	0.09	2.57	2.46	1.48	0.53
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.0	2.4	21.3	119.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.04	13.00	0.01	0.82	0.00
Итого за прием пищи:	740	25.6	24.5	104.2	747.3	0.39	16.61	2.54	4.15	0.63
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9.2	11.1	12.9	191.0	0.07	8.37	0.24	0.54	0.08
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.6	0.18	25.20	0.05	0.24	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00
Итого за прием пищи:	870	30.2	36.1	102.0	857.7	0.44	41.25	0.65	4.89	0.08
Полдник										
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	3.9	3.6	30.7	170.0	0.06	1.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	220	5.2	3.8	39.2	210.8	0.10	1.00	0.00	0.44	0.00
Всего за день:		61.0	64.3	245.4	1,815.9	0.93	58.86	3.19	9.48	0.71

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	0.16	8.71	0.29	3.28	0.00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	595	22.5	27.0	68.3	621.8	0.27	20.65	0.34	5.50	0.00
Обед										
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.3	0.03	0.00	0.02	3.71	0.00
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	0.18	7.00	0.23	0.40	0.00
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18.9	20.2	1.1	261.0	0.05	0.00	0.02	2.88	0.00
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3.3	7.2	18.3	152.1	0.08	18.30	0.00	3.05	0.00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	860	35.2	38.6	99.7	889.0	0.42	27.30	0.27	11.02	0.00
Полдник										
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	220	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		63.7	65.8	176.0	1,572.8	0.77	49.95	0.61	16.52	0.00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	282.9	0.08	0.00	0.27	4.90	0.00
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2.3	7.4	13.5	130.0	0.04	0.00	0.00	3.02	0.00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	520	20.1	31.5	54.1	582.0	0.22	15.40	0.27	9.18	0.00
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.06	25.13	0.17	0.39	0.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	8.7	10.8	8.6	170.1	0.05	11.85	0.22	0.47	0.07
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	13.4	15.6	9.9	234.0	0.06	1.50	0.00	4.50	0.00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	860	30.8	32.6	116.2	888.0	0.30	38.48	0.44	7.10	0.07
Полдник										
СОК ТОМАТНЫЙ	200	1.9	0.2	5.6	34.9	0.05	8.00	0.10	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	200	1.9	0.2	5.6	34.9	0.05	8.00	0.10	0.00	0.00
Всего за день:		52.8	64.3	176.0	1,504.9	0.57	61.88	0.81	16.28	0.07

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22.5	21.4	17.8	353.8	0.13	6.65	0.01	2.93	0.00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	495	28.2	29.0	57.9	607.3	0.20	18.93	0.06	5.17	0.00
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	5.9	2.3	65.2	0.02	3.80	0.01	2.62	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9.5	9.0	17.5	189.6	0.12	8.82	0.21	0.49	0.05
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9.1	7.1	9.7	145.3	0.05	1.57	0.17	1.82	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	0.17	6.00	0.05	0.24	0.00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	875	25.8	29.0	97.3	758.9	0.44	23.19	0.44	6.45	0.05
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	50	9.0	5.9	8.4	125.1	0.02	0.09	0.02	0.71	0.03
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0.3	0.0	16.8	69.8	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	250	9.3	5.9	25.2	194.9	0.02	1.35	0.02	0.71	0.03
Всего за день:		63.2	63.8	180.4	1,561.1	0.66	43.47	0.52	12.33	0.08

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9.5	11.3	10.4	184.9	0.04	0.01	0.01	1.67	0.00
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.2	37.5	0.00	0.95	0.10	0.09	0.04
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	21.3	119.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	570	18.5	22.3	83.4	613.2	0.16	7.50	0.17	2.65	0.14
Обед										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	9.1	10.0	5.6	151.2	0.04	13.50	0.00	2.34	0.00
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7.0	14.0	25.7	257.4	0.14	12.60	0.35	6.66	0.00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	860	27.8	38.1	99.0	853.2	0.44	239.10	0.91	10.18	0.00
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.1	2.4	17.5	104.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	220	3.1	2.4	17.5	104.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00
Всего за день:		49.4	62.8	199.9	1,571.2	0.64	247.12	1.10	12.83	0.14

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	41.6	42.0	0.2	543.9	0.12	1.80	0.16	0.48	0.00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.01	0.00	0.09	0.20	0.00
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	590	61.5	62.0	31.3	945.2	0.29	30.60	0.43	1.42	0.00
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	0.10	8.00	0.20	0.30	0.00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.0	23.1	20.7	386.7	0.17	10.88	0.04	0.93	0.08
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.1	2.4	16.1	99.4	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	790	34.8	34.7	81.6	779.5	0.41	23.57	0.56	4.81	0.08
Полдник										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0.5	0.2	27.9	118.2	0.02	4.00	0.01	0.38	0.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	235	5.3	4.9	36.4	213.6	0.07	4.11	0.06	0.87	0.00
Всего за день:		101.6	101.5	149.3	1,938.2	0.77	58.28	1.05	7.10	0.08

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	5.5	6.2	26.3	183.8	0.09	0.40	0.03	0.11	0.08
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	190	20.7	20.3	24.3	369.7	0.08	1.61	0.11	2.48	0.41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3.1	2.4	17.1	103.5	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	580	34.1	33.4	76.3	750.7	0.26	2.57	0.19	3.08	0.49
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.2	0.03	26.05	0.32	2.40	0.00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	4.8	14.4	112.9	0.04	0.60	0.24	0.31	0.19
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.15	12.45	0.05	0.29	0.09
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	770	13.4	19.2	91.4	593.5	0.33	40.10	0.62	3.88	0.28
Полдник										
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00
ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ С ФРУКТОЗОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	220	6.0	0.2	8.0	62.0	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		53.5	52.8	175.6	1,406.2	0.67	44.67	0.81	6.96	0.77

ИП Шашенкова Л.Н.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Итого за весь период	628.9	659.1	1,903.7	16,211.2	6.95	794.80	10.77	113.20	2.81	6.18	5,715.78	2,184.59	9,348.87	146.22	17,600.19	492.86
Среднее значение за период	62.9	65.9	190.4	1,621.1	0.70	79.48	1.08	11.32	0.28	0.62	571.58	218.46	934.89	14.62	1,760.02	49.29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	36.6	47.9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	600	832	227

Зг, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00		
0.07	23.40	26.84	187.55	0.48	339.20	132.39	0.00	0.00	227	2011
0.00	10.96	25.90	77.69	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.01	13.50	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
0.30	187.48	88.09	425.87	4.03	652.58	136.43	0.03	0.00		
0.04	43.57	13.07	24.44	0.80	172.05	2.37	0.02	0.00	45	2011
0.14	40.84	41.88	154.88	3.01	609.65	7.20	0.06	0.00	99	2008
0.00	73.80	34.20	147.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
0.00	13.20	8.40	43.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.21	186.61	108.15	409.92	8.17	836.10	11.81	0.08	0.00		
0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.00	29.00	18.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008
0.07	164.60	27.05	120.40	1.95	40.40	1.12	0.01	0.00		
0.58	538.69	223.29	956.19	14.15	#####	149.36	0.12	0.00		

З2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011
0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
0.02	22.05	9.51	12.51	1.17	49.85	0.00	0.00	0.00	377	2011
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
0.20	94.25	74.38	257.70	6.49	703.93	10.14	0.09	0.01		
0.00	21.60	10.20	16.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
0.11	36.89	28.49	109.63	1.74	503.59	7.23	0.05	0.00	95	2008
0.00	21.00	36.00	190.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.15	100.16	88.48	358.78	7.81	586.37	9.47	0.05	0.00		
0.05	12.60	21.60	57.60	1.26	480.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
0.05	12.60	21.60	57.60	1.26	480.00	0.00	0.00	0.00		
0.40	207.01	184.46	674.08	15.56	#####	19.61	0.14	0.01		

Зг, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.03	16.65	14.56	30.83	0.86	209.55	2.37	0.01	0.00	24	2011
0.06	14.42	14.79	107.50	1.58	236.64	4.74	0.03	0.00	278	2011
0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
0.05	19.30	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008
0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
0.32	203.91	74.13	315.79	5.68	#####	17.51	0.09	0.00		
0.00	20.04	20.04	46.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
0.09	26.72	25.93	102.73	1.49	498.43	6.27	0.04	0.00	91	2008
0.14	41.93	15.64	142.05	1.47	143.96	7.04	0.08	0.02		2008
0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
0.00	7.65	5.24	9.61	0.22	63.13	0.21	0.00	0.00	348	2011
0.00	8.55	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.26	125.29	107.48	428.88	6.40	761.01	15.76	0.13	0.02		
0.07	138.30	9.15	95.45	0.46	41.55	0.00	0.01	0.00	3	2011
0.01	16.24	7.01	9.65	0.88	40.77	0.00	0.00	0.00	431	2008
0.08	154.54	16.16	105.10	1.34	82.32	0.00	0.01	0.00		
0.66	483.74	197.77	849.77	13.42	#####	33.27	0.23	0.02		

З2, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.13	113.19	47.77	171.31	1.43	240.34	10.57	0.01	0.00	184	2008
0.26	149.78	54.07	189.72	1.73	357.03	11.95	0.07	0.02	159	2011
0.12	110.70	16.33	80.15	0.89	174.03	9.00	0.00	0.00	430	2008
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.03	20.80	10.40	14.30	2.86	361.40	2.60	0.01	0.00		2008
0.56	398.07	132.37	472.88	7.71	#####	35.24	0.09	0.02		
0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
0.12	48.60	30.72	108.80	2.01	477.10	8.80	0.05	0.00	76	2008
0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011
0.00	25.20	36.00	94.80	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
0.31	143.29	110.01	404.99	8.04	989.56	20.70	0.15	0.01		
0.00	129.00	14.00	84.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	414	2008
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.02	132.60	17.80	101.40	1.60	27.20	1.12	0.00	0.00		
0.89	673.96	260.18	979.27	17.35	#####	57.06	0.24	0.03		

З2, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011
0.18	29.89	38.41	184.79	2.28	716.95	10.53	0.14	0.02	309	2008
0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
0.41	189.32	70.89	328.90	5.15	#####	13.91	0.16	0.02		
0.00	45.09	27.05	56.11	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
0.00	26.00	71.00	125.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
0.00	16.20	21.60	185.40	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2008
0.06	40.72	24.73	58.57	1.29	489.43	5.37	0.03	0.00	406	2011
0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.09	142.21	155.98	463.88	11.79	543.83	7.61	0.03	0.00		
0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.50	583.53	256.87	988.78	16.94	#####	21.52	0.19	0.02		

B2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
0.00	114.24	19.04	247.52	2.72	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
0.01	7.61	10.37	38.37	0.79	44.67	0.00	0.00	0.00	239	2008
0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.06	144.25	47.55	341.77	4.69	131.27	1.12	0.00	0.00		
0.04	14.07	20.10	26.13	1.01	291.45	2.01	0.00	0.00		2008
0.10	47.17	26.61	100.70	1.74	428.10	6.91	0.04	0.00	84	2008
0.00	12.00	15.00	115.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008
0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.17	114.64	116.51	393.73	7.27	773.95	11.16	0.04	0.00		
0.05	12.60	21.60	57.60	1.26	480.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
0.05	12.60	21.60	57.60	1.26	480.00	0.00	0.00	0.00		
0.28	271.49	185.66	793.10	13.22	#####	12.28	0.04	0.00		

З2, мг	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011
0.00	27.93	47.88	252.70	3.99	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.09	174.86	65.71	347.76	6.38	143.63	2.54	0.01	0.00		
0.03	19.67	11.97	36.02	0.86	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011
0.11	27.26	34.58	123.73	1.98	747.39	8.79	0.06	0.00	97	2008
0.07	72.02	25.44	136.60	1.06	214.83	52.46	0.00	0.00	259	2011
0.00	56.40	34.80	102.00	1.32	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.24	187.55	116.39	436.15	7.82	#####	66.34	0.08	0.00		
0.10	70.45	11.36	94.93	0.37	67.61	0.46	0.01	0.01	224	2008
0.01	16.24	7.01	9.65	0.88	40.77	0.00	0.00	0.00	431	2008
0.11	86.69	18.37	104.58	1.25	108.38	0.46	0.01	0.01		
0.44	449.10	200.47	888.49	15.45	#####	69.34	0.10	0.01		

ЗЭ, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008
0.06	16.20	14.96	92.67	1.46	175.97	3.81	0.02	0.00	268	2011
0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011
0.00	7.65	5.24	9.61	0.22	63.13	0.21	0.00	0.00	348	2011
0.12	110.70	16.33	80.15	0.89	174.03	9.00	0.00	0.00	430	2008
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.25	156.44	72.80	298.27	4.47	579.21	16.68	0.06	0.01		
0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
0.00	34.20	19.80	85.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2008
0.00	34.20	43.20	108.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.08	179.60	126.60	407.30	8.80	369.40	2.24	0.00	0.00		
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.11	109.84	16.74	82.49	0.29	161.64	9.00	0.00	0.00	379	2011
0.11	109.84	16.74	82.49	0.29	161.64	9.00	0.00	0.00		
0.44	445.88	216.14	788.06	13.56	#####	27.92	0.06	0.01		

Зг, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.30	34.64	38.44	350.59	3.41	460.99	14.19	0.28	0.05	288	2011
0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
0.71	727.46	119.87	823.91	5.88	942.25	34.30	0.30	0.05		
0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
0.00	25.00	27.00	88.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008
0.21	24.69	50.33	250.38	3.87	#####	14.71	0.10	0.00	259	2011
0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.41	200.79	123.76	498.27	8.77	#####	29.80	0.12	0.00		
0.02	33.17	15.28	14.76	0.97	215.22	1.60	0.01	0.00	342	2011
0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.09	168.77	24.33	107.16	1.92	255.62	2.72	0.02	0.00		
1.21	#####	267.96	#####	16.57	#####	66.82	0.44	0.05		

B2, мг	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.12	92.91	25.28	126.36	1.28	181.00	6.84	0.00	0.02	189	2008
0.28	164.95	29.67	230.60	1.83	260.30	4.25	0.03	0.02	240	2011
0.11	109.82	16.74	82.49	0.29	161.64	9.00	0.00	0.00	379	2011
0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
0.57	483.48	79.69	516.85	4.32	643.34	21.21	0.04	0.04		
0.00	36.07	17.03	27.05	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
0.05	23.57	8.59	36.36	0.56	68.77	2.10	0.01	0.01	106	2008
0.13	42.04	34.88	100.73	1.42	914.52	10.13	0.05	0.00	128	2011
0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
0.21	229.88	82.10	288.94	5.68	#####	14.47	0.06	0.01		
0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
0.00	252.00	30.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
0.78	965.36	191.79	#####	10.00	#####	35.68	0.10	0.05		

F, мг	Se, мг
1.66	0.20
0.17	0.02

