

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16,3	23,5	33,7	412,4	0,1	1,8	0,3	4,8	22,9	39,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>23,3</b>	<b>44,1</b>	<b>88,5</b>	<b>846,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,9</b>	<b>0,6</b>	<b>5,8</b>	<b>91,1</b>	<b>69,7</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	29,1	16,7	410,7	0,1	0,8	0,1	2,8	49,0	30,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,3	3,9	21	132,6	0,1	0	0	0,7	16,4	5,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>34,6</b>	<b>44,8</b>	<b>104,0</b>	<b>954,7</b>	<b>0,5</b>	<b>9,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>149,5</b>	<b>98,2</b>
<b>Полдник</b>											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>33,9</b>	<b>151,8</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>34,2</b>	<b>18,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>89,7</b>	<b>226,4</b>	<b>1952,5</b>	<b>0,7</b>	<b>26,7</b>	<b>0,9</b>	<b>17,9</b>	<b>274,8</b>	<b>185,9</b>



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	10,9	35,8	269,6	0,2	0,5	0,1	1,2	110,0	39,4
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	13,3	11,0	17,9	234,2	0	0,1	0,1	0,5	106,7	19,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	1,9	1,4	2,9	45,6	0	0,7	0	0	114	13,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>28,2</b>	<b>26,9</b>	<b>94,4</b>	<b>757,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>448,2</b>	<b>94,0</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,1	14,7	112,9	0,1	6,7	0,2	2,3	33,2	26,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,0	11,6	16,2	228,0	0,1	0,3	0	4,4	60,9	51,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	11,1	24,8	214,4	0,2	12,0	0,1	0,4	43,9	33,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>27,1</b>	<b>34,4</b>	<b>123,1</b>	<b>928,3</b>	<b>0,6</b>	<b>109,4</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>219,6</b>	<b>156,0</b>
<b>Полдник</b>											
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>5,8</b>	<b>22,6</b>	<b>178,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>270,0</b>	<b>39,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>67,1</b>	<b>240,1</b>	<b>1864,1</b>	<b>0,9</b>	<b>118,6</b>	<b>0,8</b>	<b>14,5</b>	<b>937,8</b>	<b>289,8</b>



### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,3	20,4	2,3	238,0	0,1	0,2	0,3	2,0	76,5	12,9
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	28,9	36,2	9,1	475,6	0,1	1,1	0,2	0,5	27,5	27,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>45,5</b>	<b>57,1</b>	<b>51,4</b>	<b>900,5</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>137,0</b>	<b>65,6</b>
<b>Обед</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	9,8	7,3	124,7	0	6,0	0,2	4,3	28,8	17,7
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250	2,2	5,3	15,7	118,7	0,1	6,3	0,2	2,5	25,0	24,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,7	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>29,3</b>	<b>39,5</b>	<b>122,2</b>	<b>962,0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,6</b>	<b>9,3</b>	<b>92,5</b>	<b>105,3</b>
<b>Полдник</b>											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>33,9</b>	<b>151,8</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>34,2</b>	<b>18,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>76,4</b>	<b>97,4</b>	<b>207,5</b>	<b>2014,3</b>	<b>0,8</b>	<b>26,8</b>	<b>1,1</b>	<b>14,5</b>	<b>263,7</b>	<b>188,9</b>



### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,0	7,4	10,4	117,9	0	4,8	1,5	3,7	42,9	37,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	45,8	24,4	585,6	0,6	12,7	0	3,9	25,1	56,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,0</b>	<b>56,9</b>	<b>72,7</b>	<b>918,7</b>	<b>0,7</b>	<b>18,1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,7</b>	<b>207,9</b>	<b>126,3</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	9,5	11,6	13,7	197,7	0	0,7	0	2,3	24,6	13,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	6,5	3,7	122,3	0,1	1,8	0,6	2,9	47,0	51,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,2</b>	<b>32,0</b>	<b>128,2</b>	<b>950,2</b>	<b>0,5</b>	<b>40,3</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>188,4</b>	<b>136,1</b>
<b>Полдник</b>											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	16,8	31,9	375,2	0,1	0,5	0,1	2,2	182,6	27,8
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>30,1</b>	<b>22,0</b>	<b>40,2</b>	<b>484,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>431,0</b>	<b>56,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>94,3</b>	<b>110,9</b>	<b>241,1</b>	<b>2353,8</b>	<b>1,4</b>	<b>60,3</b>	<b>2,3</b>	<b>19,9</b>	<b>827,3</b>	<b>319,2</b>



### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,8	12,7	30,4	268,0	0,2	0,5	0,1	1,6	124,5	61,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>617</b>	<b>19,8</b>	<b>24,9</b>	<b>86,3</b>	<b>655,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>399,0</b>	<b>97,9</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	7,7	96,2	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,4	3,7	27,6	189,2	0,2	12,9	0,3	0,3	37,2	41,1
ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	22,7	51,2	43,3	725,7	0,5	1,7	0,2	4,0	21,9	59,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>40,9</b>	<b>61,4</b>	<b>133,3</b>	<b>1250,6</b>	<b>0,9</b>	<b>18,3</b>	<b>0,5</b>	<b>9,2</b>	<b>99,9</b>	<b>131,4</b>
<b>Полдник</b>											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>129,0</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>27,0</b>	<b>14,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>62,1</b>	<b>86,9</b>	<b>248,7</b>	<b>2035,5</b>	<b>1,2</b>	<b>26,3</b>	<b>0,6</b>	<b>12,6</b>	<b>525,9</b>	<b>243,7</b>



### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	32,2	17,0	95,9	663,7	0,3	0,3	0	0,8	58,9	40,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>37,6</b>	<b>26,3</b>	<b>139,8</b>	<b>946,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>122,1</b>	<b>69,0</b>
<b>Обед</b>											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,2	7,4	11,8	123,4	0	6,3	0,1	3,3	34,2	27,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>29,6</b>	<b>30,5</b>	<b>128,6</b>	<b>925,9</b>	<b>0,6</b>	<b>107,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>226,9</b>	<b>142,4</b>
<b>Полдник</b>											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>33,9</b>	<b>151,8</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>34,2</b>	<b>18,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68,8</b>	<b>57,6</b>	<b>302,3</b>	<b>2024,0</b>	<b>1,0</b>	<b>123,4</b>	<b>0,7</b>	<b>12,1</b>	<b>383,2</b>	<b>229,4</b>



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,3	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>652</b>	<b>27,0</b>	<b>34,9</b>	<b>92,7</b>	<b>794,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>81,4</b>	<b>78,3</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>27,4</b>	<b>29,2</b>	<b>123,8</b>	<b>872,6</b>	<b>0,4</b>	<b>12,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>110,1</b>	<b>104,3</b>
<b>Полдник</b>											
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	1,4	0,3	43,0	188,7	0,1	10,4	0	0,6	58,4	40,7
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>52,8</b>	<b>299,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>273,6</b>	<b>64,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,7</b>	<b>69,5</b>	<b>269,3</b>	<b>1966,2</b>	<b>0,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0,8</b>	<b>12,6</b>	<b>465,1</b>	<b>246,9</b>



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	6,9	31,7	212,0	0,1	0,5	0	0,7	105,5	30,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,9	11,8	14,7	225,1	0	0,2	0	1,3	108,8	18,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>29,9</b>	<b>25,9</b>	<b>93,1</b>	<b>735,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>468,7</b>	<b>91,4</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,2	0	8,2	0,2	2,3	41,9	25,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,2	10,1	16,5	201,8	0	13,4	0	0,6	40,7	27,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>26,6</b>	<b>28,8</b>	<b>136,9</b>	<b>916,3</b>	<b>0,4</b>	<b>38,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>189,7</b>	<b>126,6</b>
<b>Полдник</b>											
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,3</b>	<b>12,0</b>	<b>48,5</b>	<b>320,8</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>35,6</b>	<b>19,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>66,7</b>	<b>278,5</b>	<b>1972,1</b>	<b>0,6</b>	<b>45,7</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>694,0</b>	<b>237,3</b>



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	5,9	6,5	85,1	0	3,4	0	2,7	27,3	16,9
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>30,5</b>	<b>62,3</b>	<b>626,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,1</b>	<b>176,0</b>	<b>81,7</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,2	10,5	105,4	0,1	6,8	0,6	2,9	20,0	22,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	5,0	22,0	148,7	0,1	4,6	0,2	1,4	28,0	20,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	21,3	46,7	17,4	576,0	0,5	36,2	0,1	3,0	97,7	58,7
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>33,3</b>	<b>60,6</b>	<b>109,8</b>	<b>1119,3</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>0,9</b>	<b>8,6</b>	<b>174,9</b>	<b>124,5</b>
<b>Полдник</b>											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	11,1	10,8	24,2	240,8	0	0,1	0	0,2	82,8	11,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>15,0</b>	<b>14,1</b>	<b>40,9</b>	<b>354,0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>213,7</b>	<b>34,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>73,2</b>	<b>105,2</b>	<b>213,0</b>	<b>2099,7</b>	<b>1,1</b>	<b>62,5</b>	<b>1,2</b>	<b>15,9</b>	<b>564,6</b>	<b>241,1</b>



### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	186,9	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,0	44,2	0	0	0	0	16,6	5,1
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>16,0</b>	<b>18,9</b>	<b>53,6</b>	<b>455,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>458,2</b>	<b>51,3</b>
<b>Обед</b>											
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,0	7,4	10,4	117,9	0	4,8	1,5	3,7	42,9	37,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,5	7,5	17,8	169,1	0,1	9,0	0,2	1,5	27,8	33,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>31,4</b>	<b>32,2</b>	<b>138,2</b>	<b>980,3</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>1,8</b>	<b>10,7</b>	<b>195,3</b>	<b>149,1</b>
<b>Полдник</b>											
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	16,5	11,5	51,3	372,7	0	0,7	0	1,7	136,5	23,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,8</b>	<b>11,5</b>	<b>62,8</b>	<b>419,8</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>158,4</b>	<b>32,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>62,6</b>	<b>254,6</b>	<b>1855,5</b>	<b>0,6</b>	<b>24,5</b>	<b>1,8</b>	<b>12,7</b>	<b>811,9</b>	<b>233,3</b>



## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,61	10,22	7,82	137,27	0,07	8,02	0,45	4,61	20,04	20,04
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	13,9	35,7	2,8	388,1	0,3	1,0	0,1	2,1	11,5	23,7
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,3	5,6	38,5	225,1	0,1	0	0	2,3	20,9	21,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>29,01</b>	<b>54,32</b>	<b>86,02</b>	<b>949,07</b>	<b>0,57</b>	<b>9,52</b>	<b>0,55</b>	<b>10,11</b>	<b>175,94</b>	<b>90,04</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	6,9	132,9	0	3,4	0	2,2	159,5	21,3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,3	95,0	0	8,0	0,2	2,3	32,1	19,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	28,2	31,1	16,2	455,7	0,1	1,1	0,1	0,4	54,7	36,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>43,0</b>	<b>54,9</b>	<b>117,2</b>	<b>1135,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>320,4</b>	<b>131,8</b>
<b>Полдник</b>											
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>5,8</b>	<b>22,6</b>	<b>178,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>270,0</b>	<b>39,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>78,61</b>	<b>115,02</b>	<b>225,82</b>	<b>2262,67</b>	<b>1,07</b>	<b>42,92</b>	<b>1,05</b>	<b>17,61</b>	<b>766,34</b>	<b>261,64</b>



## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>											
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	42,8	20,7	544,8	0,5	10,9	0	0,2	22,7	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>29,5</b>	<b>47,27</b>	<b>81,1</b>	<b>869,25</b>	<b>0,73</b>	<b>18,08</b>	<b>0,05</b>	<b>1,27</b>	<b>199,4</b>	<b>228,59</b>
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,1	8,1	24,6	231,0	0,2	9,8	0	0,5	46,0	67,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>27,3</b>	<b>20,6</b>	<b>114,1</b>	<b>752,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>133,2</b>	<b>128,3</b>
<b>Полдник</b>											
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	150	6,7	13,1	42,4	313,5	0,1	0,6	0	3,3	19,9	11,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>16,4</b>	<b>59,1</b>	<b>426,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>150,8</b>	<b>34,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>67,4</b>	<b>84,27</b>	<b>254,3</b>	<b>2047,95</b>	<b>1,33</b>	<b>41,58</b>	<b>0,25</b>	<b>10,87</b>	<b>483,4</b>	<b>391,09</b>



### 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	830.8	1,021.8	2,969.3	24,567.3	11.6	639.2	12.0	171.0	7,039.0	3,083.2	12,115.8	219.5
Среднее значение за период	69,23	85,15	247,44	2047,28	0,97	53,27	1,00	14,25	586,59	256,94	1009,65	18,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,53	37,43	49,04									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	601	950	354

Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
37	0,7		2008
181,7	1,8	291	2011
5,1	0,5	377	2011
26,8	0,4	1	2011
26,1	1,2		2008
<b>276,7</b>	<b>4,6</b>		
36,9	1,2	52	2011
70,4	1,7	102	2011
209,5	2,3	294	2011
26,4	0,6	203	2011
0	0	349	2011
52,2	2,4		2008
<b>395,4</b>	<b>8,2</b>		
12,6	2,5	389	2011
14,9	3	338	2011
<b>27,5</b>	<b>5,5</b>		
<b>699,6</b>	<b>18,3</b>		



Ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
149,0	1,1	182	2011
156,8	1,1	222	2011
82,4	0,3	379	2011
26	0,4		2008
90,3	0		2008
<b>504,5</b>	<b>2,9</b>		
27,7	0,7	21	2011
54,9	1,4	83	2011
223,4	1,4	234	2011
99,5	1,4	128	2011
3,1	0,5	388	2011
19,8	4	338	2011
52,2	2,4		2008
<b>480,6</b>	<b>11,8</b>		
196,7	0,2	386	2011
14,9	3	338	2011
<b>211,6</b>	<b>3,2</b>		
<b>1196,7</b>	<b>17,9</b>		



Исходные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
33,5	0,4	к/к	к/к
171,5	1,9	210	2011
241,8	2,5	295	2011
5,1	0,5	377	2011
43,5	2		2008
<b>495,4</b>	<b>7,3</b>		
39,2	0,9	67	2011
62,2	1,0	96	2011
146,8	2,1	246	2011
88,1	0,5	304	2011
2	0,4	344	2011
52,2	2,4		2008
<b>390,5</b>	<b>7,3</b>		
14,9	3	338	2011
12,6	2,5	389	2011
<b>27,5</b>	<b>5,5</b>		
<b>913,4</b>	<b>20,1</b>		



Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
61,4	1,3	75	2011
234,9	3,2	259	2011
101	0,6	382	2011
43,5	2		2008
<b>440,8</b>	<b>7,1</b>		
31,0	0,6	47	2011
83,6	0,9	113	2011
184,4	1,0	229	2011
100,8	1,4	128	2011
0	0	349	2011
52,2	2,4		2008
45,5	0,7		2008
<b>497,5</b>	<b>7,0</b>		
243,7	0,8	219	2011
196,7	0,2	386	2011
<b>440,4</b>	<b>1,0</b>		
<b>1378,7</b>	<b>15,1</b>		



Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
198,6	1,6	173	2011
95,5	0,5	3	2011
5,1	0,5	377	2011
43,5	2		2008
90,3	0		2008
<b>433,0</b>	<b>4,6</b>		
52,0	0,6		2011
94,5	1,7	54-11с-2020	2020
264,4	2,6	265	2008
7,4	0	882	2008
52,2	2,4		2008
<b>470,5</b>	<b>7,3</b>		
12,6	2,5	389	2011
9,9	2	338	2011
<b>22,5</b>	<b>4,5</b>		
<b>926,0</b>	<b>16,4</b>		



Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
37	0,7		2008
273,4	3,8	391	2011
5,1	0,5	377	2011
43,5	2		2008
<b>359,0</b>	<b>7,0</b>		

53,9	1,6	75	2011
46,2	1,0	99	2011
178,8	0,8	232	2011
100,8	1,4	128	2011
3,1	0,5	388	2011
52,2	2,4		2008
39	0,6		2008
<b>474,0</b>	<b>8,3</b>		

14,9	3	338	2011
12,6	2,5	389	2011
<b>27,5</b>	<b>5,5</b>		
<b>860,5</b>	<b>20,8</b>		



Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
37	0,7		2008
147,7	2,1	246	2011
88,1	0,5	304	2011
5,1	0,5	377	2011
43,5	2		2008
<b>321,4</b>	<b>5,8</b>		
54,0	0,6		2011
76,3	1,5	101	2011
102,9	1,6	268	2011
52,0	1,3	203	2011
9,7	0,2	783	2008
0	0	349	2011
52,2	2,4		2008
<b>347,1</b>	<b>7,6</b>		
47	0,8	339	2011
151,9	0,2	385	2011
<b>198,9</b>	<b>1,0</b>		
<b>867,4</b>	<b>14,4</b>		



Количество вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
124,7	0,7	175	2011
148,0	0,5	223	2011
101	0,6	382	2011
90,3	0		2008
32,5	0,5		2008
<b>496,5</b>	<b>2,3</b>		
27,7	0,7	21	2011
47,8	1,3	82	2011
123,0	2,0	2620	2008
100,8	1,4	128	2011
4	0,8	342	2011
52,2	2,4		2008
39	0,6		2008
<b>394,5</b>	<b>9,2</b>		
12,6	2,5	389	2011
26,8	0,4	1	2011
9,9	2	338	2011
<b>49,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>940,3</b>	<b>16,4</b>		



Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
35,8	1,0	55	2011
184,8	2,2	309	2008
82,4	0,3	379	2011
43,5	2		2008
<b>346,5</b>	<b>5,5</b>		
49,2	0,8	40	2011
60,0	1,0	108	2011
231,3	3,8	139-256	2011
12,6	2,5	389	2011
52,2	2,4		2008
18	0,4		2008
<b>423,3</b>	<b>10,9</b>		
112,2	0,4	217	2011
101	0,6	382	2011
<b>213,2</b>	<b>1,0</b>		
<b>983,0</b>	<b>17,4</b>		



Ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
150,2	0,5	120	2011
3,7	0,4	376	2011
95,5	0,5	3	2011
90,3	0		2008
<b>339,7</b>	<b>1,4</b>		

61,4	1,3	75	2011
111,2	1,8	104	2011
162,3	0,6	232	2011
88,1	0,5	304	2011
0	0	349	2011
52,2	2,4		2008
19,8	4	338	2011
<b>495,0</b>	<b>10,6</b>		

178,9	0,8	225	2011
12,6	1,3	376	2011
<b>191,5</b>	<b>2,1</b>		
<b>1026,2</b>	<b>14,1</b>		



Количество вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
46,09	0,9	30	2008
135,3	1,4	256	2011
173,6	1,1	171	2011
75,7	0,5	378	2011
43,5	2		2008
<b>474,19</b>	<b>5,9</b>		
106,6	1,2	50	2011
42,3	1,0	98	2011
270,3	2,9	294	2011
100,8	1,4	128	2011
9,7	0,2	783	2008
7,4	0	882	2008
52,2	2,4		2008
<b>589,3</b>	<b>9,1</b>		
196,7	0,2	386	2011
14,9	3	338	2011
<b>211,6</b>	<b>3,2</b>		
<b>1275,0</b>	<b>18,2</b>		
<b>9</b>			



Исходные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
50,1	13,53	62	2008
227,9	3,0	259	2011
82,4	0,3	379	2011
34,8	1,6		2008
32,5	0,5		2008
<b>427,7</b>	<b>18,93</b>		
27,7	0,7	21	2011
46,2	1,0	99	2011
246,7	2,0	502	2008
12,6	2,5	389	2011
52,2	2,4		2008
39	0,6		2008
<b>424,4</b>	<b>9,2</b>		
101	0,6	382	2011
58,8	1,0	403	2011
<b>159,8</b>	<b>1,6</b>		
<b>1011,9</b>	<b>29,73</b>		



