

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОБУ д/с «Гульназира» с. Ургаза
Султангареева
01.11.2021



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
на осенне -зимний период

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день понедельник

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор. Блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	245	7.1	7.9	36.7	146.93
	гор. Напит	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0.03	9.3	2.73
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2.4	8.6	14.6	8.1
			итого за завтрак	445	429	9.7	16.53	60.6	157.76
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8	0.8	19.6	86
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8	0.8	19.6	86
Обед	закуска	26	Салат свеклы с яблоками	60	49	0.4	2	3.3	12.5
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	200	169	6.2	4.1	25.5	25.46
	2 блюдо	120	Рагу из овощей с мясом	150	237.8	12.95	15.24	12.02	35.72
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб бел.	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	625	842.8	26.05	23.49	123.62	282.41
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4.4	4.2	15.9	108.49
	гор.напит	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб	1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	440	248	7.7	4.63	47	116.75
			итого за день	1710	1552.8	42.45	43.25	241.72	642.92

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день вторник

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор.блюдо	183	каша рисовая молочная	200/5	215	5	7.8	30.9	122.89
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	50/15	172	7.9	4.75	24.2	161.5
			итого за завтрак	470	412	13	48.283	64.2	284.65

2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200	91	5.6	0.1	16.4	161.5
			кондитерские изделия	40	166.9	3	3.9	29.8	0.12
			итого за 2 завтрак	240	257.9	8.6	4	46.2	161.62
Обед	закуска	19	Салат из моркови	60	76	1.4	4.5	6.8	25.45
	1 блюдо	52	Щи из св. капусты со сметаной	200	219	11.9	14.3	10.6	35.8
	2 блюдо	95	Гуляш	50/50	196	5.5	4.2	33.3	9.31
	гарнир	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	150	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит. С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	770	668.03	41.8	31.6	114.9	132.42
полдник		276	Булочка Домашняя	60	210	4.2	6.85	32.6	12.75
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0.48
			итого за завтрак	260	286	4.2	6.85	52.6	13.23
			итого за день	1740	1623.93	65.09	522.94	259.35	566.43

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день среда

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

неделя:1

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
				энергетическая ценн	Белки	Жиры	Углеводы	Са	
завтрак	гор.блюдо	194	каша манная молочная	200/5	184	5	7.8	23.4	127.26
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	146	2.4	8.6	14.6	8.1
			итого за завтрак	440	355	7.5	16.43	47.1	135.62
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8	0.8	19.6	86
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8	0.8	19.6	86
Обед	закуска	5	салат из белокачанной капусты	60	54	1.3	2.7	6.2	23.53
	1 блюдо	65	Суп лапша домашняя	200	77	2.1	3.4	9.3	9.29
	2 блюдо	80.62	Рыба тушеная с овощами	60/40	219	11.9	14.3	10.6	35.8
	сладкое	610.03	Рис припущенный	155	240	14.6	5.1	33.1	78.2
	хлеб бел	296	Компот из сухофруктов свитамин С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб черн	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	780	977	36.4	27.65	142	355.55

полдник	гор.блюдо	75	Суп молочный с крупой	200	109	3.5	4.1	14.5	106.68
	гор. напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб	1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	440	440	6.8	4.53	11.33	114.94
			итого за день	1860	2086.2	46.26	56.92	259.86	515.09

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день четверг

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор. блюдо	198	Каша пшеничная молочная	200/5	250	7.4	8.8	35.1	128.82
	гор. Напиток	286	Чай с сахаром	200	25	4	0.03	9.1	0.26
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	50/15	172	7.9	475	24.2	161.5
			итого за завтрак	470	447	19.3	483.83	68.4	290.58
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200	91	5.6	0.1	16.4	161.5
			кондитерские изделия	40	166.9	3	3.9	29.8	0.12
			итого за 2 завтрак	240	257.9	8.6	4	46.2	161.62
	закуска	19	Салат из моркови с яблоками	60	79	1.4	4.1	0.4	23.61
	1 блюдо	55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	219	11.9	14.3	10.6	35.8
	2 блюдо	98	Котлеты мясные с томатным соусом	80\40	200	6.8	6.7	27.8	91.91
	гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с витамином С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	785	786	43.1	33.7	103	213.18
полдник	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная	200/5	241	7.4	8	36.5	134.25
	гор.напиток	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0.03	9.3	2.73
	хлеб	1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	445	383	10.8	8.43	67.8	144.98
			итого за день	1940	1421.4	77.17	595.38	283.13	717.71

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

день пятница

неделя:1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор.блюдо	183	каша рисовая молочная вязкая	200/5	253	5.7	7.8	39.8	116.68
	гор.напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/10	146	2.4	8.6	14.6	8.1
			итого за завтрак	445	424	8.2	16.43	63.5	125.04
2 завтрак		299	витаминный напиток	200	60	0	0	15.8	220
			кондитерские изделия	40	166.9	3	3.9	29.8	0.12
			итого за 2 завтрак	240	226.9	8.6	4	45.6	220.12
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	66	0.8	4.9	4.8	20.64
	1 блюдо	53	Рассольник ленинградский	200/5	104	1.7	4.8	12.3	12.04
	2 блюдо	97	Биточки мясные с томатным соусом	80/40	219	11.9	14.3	10.6	35.8
	гарнир	141	Пюре картофельное	150	137	3.1	4.6	20.1	35.62
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с витамином С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб бел.	1.2	Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	775	725	34	37.05	91.4	140.83
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4.4	4.2	15.9	108.49
	гор. Напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб бел.	1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	440	248	7.7	4.63	47	116.75
			итого за день	1900	1929.43	67.37	43.45	234.17	602.74

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

день понедельник

неделя 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гор. блюдо	211.56	Макаронные изделия с тертым сыром	150	283.91	9.43	12.55	33.06	173.99
	гор.напиток	292	Какао с молоком	200	100	3.6	3.3	19.7	110.37

	хлеб	1.1	Хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за завтрак	390	487.91	16.23	16.25	74.76	292.36
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8	0.8	19.6	86
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8	0.8	19.6	86
Обед	1 блюдо	56.21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	200/5	85.6	1.6	1.6	8.8	27.4
	2 блюдо	115	Плов из говядины	150	157.63	9.25	9.84	7.96	27.68
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит. С	200	110	4	0.5	23	11.6
	хлеб бел.	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	605	541.23	16.45	13.54	78.96	238.68
полдник	гор. Блюдо	75	Суп молочный с крупой	200	109	3.5	4.1	14.5	106.68
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
	хлеб	1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	440	440	6.8	4.53	11.33	114.94
			итого за день	1635	1882.23	66.1	632.1	286.13	771.2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день вторник

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

неделя 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
				энергетическая ценн	Белки	Жиры	Углеводы	Са	
завтрак	гор. Блюдо	185	каша гречневая молочная вязкая	200/5	200	6.8	6.7	27.8	122.4
	гор.напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
		3	Бутерброд с сыром	50/15	172	7.9	475	24.2	161.5
			итого за завтрак	370	397	14.8	481.73	61.1	284.16
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200	91	5.6	0.1	16.4	161.5
			кондитерские изделия	40	166.9	3	3.9	29.8	0.12
			итого за 2 завтрак	240	257.9	8.6	4	46.2	161.62
Обед	закуска	27	салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.7	5.3	3.7	65	16.88
	1 блюдо	58	суп картофельный с макаронами	200	2.2	2.1	15.1	89	10.95
	гарнир	96	Жаркое по домашнему	150	237.8	12.95	15.24	12.02	35.72

	хлеб черн	296	Компот из сухофруктов с витамином С	200	110	4	0.5	23	11.6
		1.2	Хлеб ржаной	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	660	350.7	41.55	42.54	189.02	75.15
полдник		273	Плюшка Новомосковская	60	210	4.2	6.85	32.6	12.75
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200	76	0	0	20	0.48
			итого за полдник	260	286	4.2	6.85	52.6	13.23
			итого за день	1530	1663.43	72.05	46.36	251.2	643.36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

день среда

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

неделя 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор. Блюдо	186	каша ячневая молочная	200/5	245	7.1	7.9	36.7	146.93
	гор.напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
		3	Бутерброд с сыром	50/15	146	2.4	8.6	14.6	8.1
			итого за завтрак	470	416	9.6	16.53	60.4	155.29
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8	0.8	19.6	86
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8	0.8	19.6	86
Обед	закуска	17	Салат из моркови	60	60	0.6	2.7	8.7	12.29
	1 блюдо	52	Щи из св.капусты со сметаной	200	104	1.7	4.8	12.3	25.45
	2 блюдо	95	Гуляш	60\50	219	11.9	14.3	10.6	219
	гарнир	170	пюре гороховое	150/5	14.8	5.1	33.1	240	78.2
	сладкое	296	Компот из сухофрукт с витамин С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	770	784.8	25.8	57.05	354.4	543.67
полдник	гор. Блюдо	183	каша рисовая молочная	200/5	215	5	7.8	30.9	122.89
	гор. Питан	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0.03	9.3	2.73
	хлеб бел	1.1	Хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	445	445	6.8	4.53	11.33	133.62
			итого за день	1885	1800	44.39	40.22	289.6	854.06

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшеничная молочная	200/5	241	7.4	8	36.5	134.25
	гор. напиток	288	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0.2	0.03	9.3	2.73
		1	Бутерброд с маслом	30/10	172	7.9	475	24.2	161.5
			итого за завтрак	445	451	15.5	483.03	70	298.48
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200	91	5.6	0.1	16.4	161.5
			кондитерские изделия	40	166.9	3	3.9	29.8	0.12
			итого за 2 завтрак	240	257.9	8.6	4	46.2	161.62
	закуска	5	Салат из белокоч, капусты	60	54	1.3	2.7	6.2	35.3
	1 блюдо	67	Свекольник со сметаной	200	95	1.8	4.1	11.9	26.78
	2 блюдо	423.18	Тефтели рыбные с томат, соусом	60\40	219	11.9	14.3	10.6	35.8
	гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	200	6.8	6.7	27.8	91.91
	сладкое	296	Компот из сухофр с вит. С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	765	1282.8	43.9	36.35	192.5	191.22
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4.4	4.2	15.9	108.49
	гор. Напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
		1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	440	248	7.7	4.63	47	116.75
			итого за день	1890	1693	48.57	506.41	268.9	768

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ 2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая ценность				минерал
					энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	гор.блюдо	200	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	232	6.3	8.1	33.5	127.1
	гор. Напиток	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
		3	Бутерброд с сыром	50/15	146	2.4	8.6	14.6	8.1

			итого за завтрак	445	403	8.8	16.73	57.2	135.46
2 завтрак	сладкое	306	кисель Валетек	200	93	0	0	23.9	220
			кондитерские изделия	40	166.9	3	3.9	29.8	0.12
			итого за 2 завтрак	240	259.9	3	3.9	53.7	220.12
Обед	закуска	31	Салат Школьный	60	60	0.9	4.5	4	16.39
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	200	169	6.2	4.1	25.5	25.46
	2 блюдо	98	Биточки мясные с томатным соусом	80/40	157.63	9.25	9.84	7.96	27.68
	гарнир	216	Отварные макаронные изделия	150/5	196	5.5	4.2	33.3	9.31
	сладкое	296	Компот из свежих плодов с вит. С	200	89	0.9	0.05	20.6	25.13
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной	50	110	4	0.5	23	11.6
			итого за обед	785	721.63	25.85	30.99	110.36	99.18
полдник	гор. Блюдо	184	каша овсяная "Геркулес"молочная	200/5	264	8.1	9.8	35.6	137.2
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200	25	0.1	0.03	9.1	0.26
		1.1	хлеб пшеничный	40	104	3.2	0.4	22	8
			итого за полдник	445	393	11.4	-10.23	66.7	145.46
			итого за день	1915	1766.03	49.17	55.36	285.24	600.2

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
33.16	0.89	0.13	0.17	0.5
0.73	0.06	0	0	1.12
9.9	0.62	0.05	0.03	0
43.79	1.57	0.18	0.2	1.62
45	32	12	18	46
45	32	12	18	46
7.27	0.72	0.01	0.01	1.94
31.42	1.82	0.17	0.06	3.73
39.44	2.48	0.12	0.15	22.09
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
200.82	70.74	24.47	36.33	119.89
14.41	0.32	0.05	0.13	0.52
0	0.03	0	0	0
5.6	1	0.14	0.08	0
20.01	1.35	0.19	0.21	0.52
309.62	105.66	36.84	54.74	168.03

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
27.96	0.41	0.06	0.15	0.54
0	0.03	0	0	0
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
52.66	1.55	0.14	0.24	0.65

24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
2.3	0.08	0.02	0.01	0
27	1.19	0.1	0.1	0.11
15.28	0.56	0.04	0.04	9.6
20.2	1.98	0.09	0.14	2.62
7.31	0.74	0.06	0.02	0
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
91.37	5.52	0.37	0.34	12.48
8	0.68	0.07	0.03	0
0	0.06	0	0	0
8	0.74	0.07	0.03	0
163.14	8.48	0.67	0.68	13.11

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
17.43	0.32	0.06	0.15	0.55
0	0.03	0	0	0
9.9	0.62	0.05	0.03	0
27.33	0.97	0.11	0.18	0.55
45	32	12	18	46
45	32	12	18	46
8.21	0.3	0.01	0.02	8.66
5.75	0.33	0.02	0.02	0.48
20.2	1.98	0.09	0.14	2.62
72.2	4.6	0.4	0.1	0
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
229.05	72.93	24.69	36.39	103.89

17.4	0.2	0.04	0.13	0.52
0	0.03	0	0	0
5.6	1	0.14	0.08	0
23	1.23	0.18	0.21	0.52
275.46	103.99	36.64	54.99	153.23

ьные элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
45	1.17	0.16	0.16	0.53
0	0.03	0	0	0
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
69.7	2.31	0.24	0.25	0.64
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
2.3	0.08	0.02	0.01	0
27	1.19	0.1	0.1	0.11
16.29	0.77	0.03	0.04	6.38
20.2	1.98	0.09	0.14	2.62
81.91	2.56	0.16	0.17	0.38
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
166.98	7.55	0.46	0.49	9.64
36.28	1.83	0.14	0.18	0.53
0.73	0.06	0	0	1.12
5.6	1	0.14	0.08	0
42.61	2.89	0.28	0.26	1.65
344.19	15.52	1.11	1.03	12.79

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
33.34	0.54	0.06	0.15	0.5
0	0.03	0	0	0
9.9	0.62	0.05	0.03	0
43.24	1.19	0.11	0.18	0.5
12.18	0	0.3	0.38	11.2
2.3	0.08	0.02	0.01	0
14.48	0.08	0.32	0.39	11.2
11.2	0.72	0.01	0.02	1.12
17.99	0.67	0.06	0.04	5.36
20.2	1.98	0.09	0.14	2.62
28.6	1.04	0.12	0.1	10.4
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
110.68	6.13	0.45	0.41	19.63
14.41	0.32	0.05	0.13	0.52
0	0.03	0	0	0
5.6	1	0.14	0.08	0
20.01	1.35	0.19	0.21	0.52
188.41	8.75	1.07	1.19	31.85

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
16.43	0.9	0.09	0.09	0.11
26.97	0.88	0.03	0.13	0.52

5.6	1	0.14	0.08	0
49	2.78	0.26	0.3	0.63
45	32	12	18	46
45	32	12	18	46
18.1	0.65	0.06	0.05	17
16.22	1.56	0.07	0.11	2.6
16.8	1.2	0.16	0.08	0
16.8	1.2	0.16	0.08	0
141.12	67.41	24.29	36.24	19.73
17.4	0.2	0.04	0.13	0.52
0	0.03	0	0	0
5.6	1	0.14	0.08	0
23	1.23	0.18	0.21	0.52
305.91	104.64	36.76	54.82	66.88

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
109	3.41	0.22	0.23	0.5
0	0.03	0	0	0
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
133.7	4.55	0.3	0.32	0.61
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
2.3	0.08	0.02	0.01	0
27	1.19	0.1	0.1	0.11
9.96	0.55	0.006	0.01	0.6
16.74	0.69	0.07	0.04	5.28
39.44	2.48	0.12	0.15	22.09

16.8	1.2	0.16	0.08	0
16.8	1.2	0.16	0.08	0
82.94	4.92	0.356	0.28	27.97
8	0.68	0.07	0.03	0
0	0.06	0	0	0
8	0.74	0.07	0.03	0
313.28	46.86	2.73	0.89	6.66

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
33.16	0.89	0.13	0.17	0.5
0	0.03	0	0	0
9.9	0.62	0.05	0.03	0
43.06	1.54	0.18	0.2	0.5
45	32	12	18	46
45	32	12	18	46
7.02	0.32	0.01	0.02	2.3
15.28	0.56	0.04	0.04	9.6
11.9	14.3	10.6	35.8	20.2
72.2	4.6	0.4	0.1	0
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
229.09	85.5	35.22	72.07	124.23
27.96	0.41	0.06	0.15	0.54
0.73	0.06	0	0	1.12
5.6	1	0.14	0.08	0
34.29	1.47	0.2	0.23	1.66
275.52	116.56	47.26	90.42	172.4

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
36.28	1.83	0.14	0.18	0.53
0.73	0.06	0	0	1.12
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
61.71	3	0.22	0.27	1.76
24.7	1.11	0.08	0.09	0.11
2.3	0.08	0.02	0.01	0
27	1.19	0.1	0.1	0.11
12.31	0.45	0.02	0.03	12.99
22.37	1.12	0.04	0.04	3.99
20.2	1.98	0.09	0.14	2.62
81.91	2.56	0.16	0.17	0.38
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
157.17	7.38	0.46	0.46	7.12
14.41	0.32	0.05	0.13	0.52
0	0.03	0	0	0
5.6	1	0.14	0.08	0
20.01	1.35	0.19	0.21	0.52
265.89	12.92	0.99	1.04	9.51

ьныеи элементы, г.		витамины, г.		
Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
37.07	0.8	0.12	0.16	0.53
0	0.03	0	0	0
9.9	0.62	0.05	0.03	0

46.97	1.45	0.17	0.19	0.53
12.18	0	0.3	0.38	11.2
2.3	0.08	0.02	0.01	0
14.48	0.08	0.32	0.39	11.2
10.8	0.56	0.02	0.03	2.64
31.42	1.82	0.17	0.06	3.73
16.22	1.56	0.07	0.11	2.6
7.31	0.74	0.06	0.02	0
15.89	0.52	0.01	0.03	0.13
16.8	1.2	0.16	0.08	0
87.64	5.84	0.47	0.3	6.46
67.45	1.67	0.2	0.18	0.51
0	0.03	0	0	0
5.6	1	0.14	0.08	0
73.05	2.7	0.34	0.26	0.51
222.14	10.07	1.3	1.14	18.7