

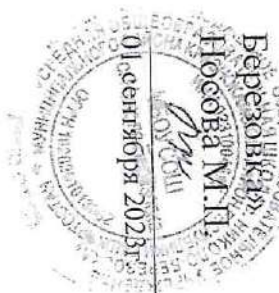
Согласовано

Директор МБОУ

«СОЦ.с.Николо-

Березовка»

Носова М.П.



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «ГРАНД-

ПИТАНИЕ»

Минзоров Р.И.

01 сентября 2023г.



Примерное меню для организации питания обучающихся с оздоровительной направленностью

(для детей с сахарным диабетом)

общеобразовательных учреждений Краснокамского района

2023-2024 учебный год

Возраст 7-10 лет

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	
33,33	Макароны отварные с овощами	190	8	8	40	269	0,12	5,31		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			22	20	76	570	0,25	5,31	30,4	

Обед										
187,01	Салат из моркови и яблок	60	1	6	4	75	0,03	3,63		
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			35	31	99	824	0,47	52,25	7,63	

Итого за день			57	51	175	1394	0,72	57,56	38,03	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Итого за										

Завтрак										
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52	
9,14	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	185/5	7	7	31	215	0,15	1,25	39,16	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			21	22	90	635	0,32	1,54	105,48	

Обед										
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2	
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			34	30	87	756	0,36	22,63	67,2	

Итого за день			55	52	177	1391	0,68	24,17	172,68	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
56,38	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,26	39,34	27,69	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		
Итого за Завтрак			17	23	83	594	0,38	49,34	27,69	

Обед										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		
16,2	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			37	31	88	781	0,54	26,32	7,62	

Итого за день			54	54	171	1375	0,92	75,66	35,31	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			16	20	84	567	0,33	1,42	44,84	

Обед										
6,09	Салат витаминный (без сахара)	60	1	6	4	73	0,02	14,13		
15,69	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	205	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5	
418	Фрикассе из курицы	90	12	12	6	181	0,08	2,33	40	
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24	
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			28	29	102	782	0,39	34,48	71,5	

Итого за день			44	49	186	1349	0,72	35,9	116,34	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
76,14	Салат из моркови (без сахара)	100	1	10	6	122	0,05	4,55		
55,15	Омлет натуральный с маслом	145/5	14	21	3	253	0,09	0,49	277,25	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			19	32	37	505	0,22	5,04	277,25	

Обед										
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66	
30,05	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			29	30	113	843	0,49	36,32	74,82	

Итого за день			48	62	150	1348	0,71	41,36	352,07	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3	
33,21	Макаронные изделия (группа А)	160	8	5	38	233	0,1		25,6	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			23	15	78	535	0,22	1,49	28,6	

Обед										
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63		
16,34	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	205	5	7	8	119	0,06	25,58	7,5	
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			23	29	91	717	0,27	35,43	23,82	

Итого за день			46	44	169	1252	0,49	36,92	52,42	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
100,13	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	185/5	7	7	30	213	0,15	1,26	39,42	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89	
77,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	60	5	1	28	132	0,1			
Итого за Завтрак			17	16	95	585	0,31	1,33	49,31	

Обед										
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12	
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	201	0,08	1,77	10,15	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
343,12	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18		
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			36	29	93	790	0,42	89,14	22,15	

Итого за день			53	45	188	1375	0,73	90,47	71,46	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
275,01	Чахохбили	90	20	22	4	291	0,12	6,43	41,2	
35,1	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	170	10	8	45	288	0,33		28	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			34	31	77	709	0,53	6,43	69,2	

Обед										
5,08	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	60	1	6	3	71	0,02	24,33		
12,43	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	13	192	0,1	15,89	7,63	
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04			
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			34	30	82	748	0,44	69,53	7,63	

Итого за день			68	61	159	1457	0,97	75,96	76,83	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: осень-зима
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		
37,37	Пюре картофельное с маслом	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			17	16	65	465	0,34	33,38	56,48	

Обед										
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73		
13,35	Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	200	5	5	17	128	0,19	9,32		
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20	
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			28	28	96	740	0,47	14,25	44	

Итого за день			45	44	161	1205	0,81	47,63	100,48	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
12,74	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей (без сахара)	200/5/20	8	10	12	168	0,09	23,34	18,7	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			16	16	67	468	0,23	23,49	51,35	

Обед										
5,27	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	82	0,02	18,47		
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64		
29,02	Рыба (минтай) тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08	
373	Д9 Каша вязкая ячневая	150	3	6	22	154	0,09		30	
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4	19	0,01	4,14		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			23	26	92	696	0,46	36,84	41,08	

Итого за день			39	42	159	1164	0,69	60,33	92,43	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	
33,31	Макаронные изделия (группа А)	190	9	7	45	276	0,11		30,4	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			23	19	81	577	0,24		60,8	

Обед										
426,01	Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	60	1	4	8	68	0,03	3,58		
15,4	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	10	7	11	147	0,09	10,4	7,59	
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			34	28	93	754	0,55	14,23	7,59	

Итого за день			57	47	174	1331	0,79	14,23	68,39	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6		73	0,01	0,14	52	
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			20	25	81	619	0,34	1,56	98,64	

Обед										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8		
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	
38,09	Капуста тушеная	150	3	4	10	91	0,06	79,95	21,2	
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			33	33	81	761	0,36	89,87	89,48	

Итого за день			53	58	162	1380	0,7	91,43	188,12	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		
Итого за Завтрак			23	30	47	545	0,24	10,61	359,32	

Обед										
6,08	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		
16,31	Суп из овощей	200/5	1	4	9	80	0,07	17		
399,01	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	9	13	175	0,1	1,89	16,5	
33,08	Макаронные изделия (группа А)	150	7	5	36	218	0,09		24	
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			25	24	101	730	0,4	29,13	40,5	

Итого за день			48	54	148	1275	0,64	39,74	399,82	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
100,13	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом (без сахара)	185/5	7	7	30	213	0,15	1,26	39,42	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
71,06	Шанежка наливная	70	6	9	35	245	0,08	0,04	27	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			17	17	88	568	0,32	1,3	66,42	

Обед										
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15		
12,37	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	11	184	0,09	22,96	7,63	
327,05	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85	
Итого за Обед			36	28	105	812	0,44	53,96	15,48	

Итого за день			53	45	193	1380	0,76	55,26	81,9	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73		
342,01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85	
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			27	27	74	632	0,47	4,67	62,85	

Обед										
406	Салат из свеклы с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	
19,61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66	
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3	
197,05	Картофель отварной с маслом сливочным	155	3	4	26	154	0,19	31,36	20	
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Обед			26	28	99	757	0,43	44,75	74,66	

Итого за день			53	55	173	1389	0,9	49,42	137,51	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	
416,03	Макароны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			21	26	78	630	0,24	4,47	105,6	

Обед										
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98		
16,24	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,06	7,63	
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05			
54,27	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			34	31	89	771	0,46	60,04	7,63	

Итого за день			55	57	167	1401	0,7	64,51	113,23	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
5,18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом (без сахара)	185/5	7	9	23	200	0,17	1,42	41,84	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			16	18	81	543	0,33	1,42	50,84	

Обед										
76,12	Д9 Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без сахара)	60	2	12	7	146	0,04	35,64		
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10	
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	
79,01	Каша рассыпчатая из перловой крупы	150	5	3	34	184	0,06		16	
69,53	Компот из изюма (без сахара)	180	1		15	63	0,03			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			36	39	106	924	0,38	39,76	84,28	

Итого за день			52	57	187	1467	0,71	41,18	135,12	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			18	19	64	495	0,34	33,08	66,88	

Обед										
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5	
12,5	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	200/5	14	9	7	168	0,07	22,11	7,63	
58,09	Кулеш с мясом (гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25		
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			38	30	93	788	0,54	30,98	15,13	

Итого за день			56	49	157	1283	0,88	64,06	82,01	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
19,79	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	10	11	17	205	0,13	13,84	19,4	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			
Итого за Завтрак			21	16	62	467	0,28	13,93	27,22	

Обед										
98,14	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	60	2	6	5	80	0,03	35,46		
262,19	Суп Любительский на курином бульоне	200	5	5	22	153	0,16	11,64		
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03			
261,04	Птица, тушеная в соусе с овощами	30/150	16	16	18	282	0,2	20,99	39,23	
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1			
Итого за Обед			29	28	89	723	0,52	70,89	39,23	

Итого за день			50	44	151	1190	0,8	84,82	66,45	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--

Рацион: Кр ШК 01.09.23-24г 7-10лет С/диабет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак										
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63		
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62		
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200								
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			
Итого за Завтрак			22	23	75	578	0,42	7,25	24	

Обед										
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73		
13,12	Суп картофельный с гороховый на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	
87,31	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/150/5	13	16	30	314	0,1	1,28	32,83	
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			
Итого за Обед			34	30	89	765	0,46	18,35	32,94	

Итого за день			56	53	164	1343	0,88	25,6	56,94	
Итого за период			1042	1023	3371	26749	15,2	1076,21	2437,54	
Итого за период			52	51	169	1337	0,76	53,81	121,88	

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
26,9	71,04	22,03	0,45	14,42	64,86
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
76,4	236,2	61,33	2,51	43,77	90,24

12,76	22,23	15,53	0,65	0,09	0,36
47,29	159,78	33,7	2,83	0,61	5,96
7,25	27,41	10,4	0,63		
20,57	167,79	41,16	2,52	12,67	3,47
20	32,25	10,5	0,75	0,15	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
122,82	466,01	132,74	8,68	32,24	11,87

199,22	702,21	194,07	11,19	76,01	102,11
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

176	100	7	0,2		
155,36	225,73	33,75	0,88	16,92	88,62
17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
14,5	65	21	1,8	15,45	
363,19	440,01	69,96	3,46	39,09	106,14

8,4	15,6	12	0,54		
15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84
26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27
19,96	162,7	20	0,91	18,85	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
86,54	466,16	94,45	5,33	62,16	105,19

449,73	906,17	164,41	8,79	101,25	211,33
--------	--------	--------	------	--------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

28,82	192,41	54,19	2,89	10,16	2,73
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
8	28	42	0,6		
48,32	263,91	112,69	4,49	24,56	2,73

21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
37,43	156,95	30,62	2,49	0,34	85,17
18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05
2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
97,12	549,97	217,03	11	42,11	94,3

145,44	813,88	329,72	15,49	66,67	97,03
--------	--------	--------	-------	-------	-------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44
2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
14,5	65	21	1,8	15,45	
164,06	296,96	80,1	3,51	32,36	34,68

19,09	18,39	11,33	0,54	0,13	1,05
25,34	61,9	21,52	0,84	5,08	80,83
60,29	132,35	17,84	0,88	10,05	26,88
11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79
7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
138,45	321,73	84,68	4,58	47,98	112,55

302,51	618,69	164,78	8,09	80,34	147,23
--------	--------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

24,57	50,25	34,58	0,64	0,09	
104,79	227,89	17,46	2,57	31,42	62,96
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
140,86	321,64	68,54	4,21	45,91	62,96

13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27
41,46	233,12	66,03	1,84	22,93	0,01
3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
92,03	402,67	117,35	5,15	55,36	127,17

232,89	724,31	185,89	9,36	101,27	190,13
--------	--------	--------	------	--------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24
12,18	50,64	8,96	0,01	14,78	0,84
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
42,06	178,48	41,11	1,69	41,6	40,08

17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
39,19	43,46	19,43	0,73	3,94	81,69
19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
90,99	282,86	95,89	4,29	29,57	86,57

133,05	461,34	137	5,98	71,17	126,65
--------	--------	-----	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

132,52	191,01	35,79	1,85	28,1	8,74
10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
17,4	78	25,2	2,16	18,54	
160,33	311,37	67,89	4,57	53,03	23,95

11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
26,12	172,64	23,52	2,75	3,42	102,16
7,25	27,41	10,4	0,63		
97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84
20	32,25	10,5	0,75	0,15	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
178,72	476,92	125,98	8,68	34,72	173,04

339,05	788,29	193,87	13,25	87,75	196,99
--------	--------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

26,06	189,09	31,19	1,71	16,46	6,27
23,43	237,11	157,26	5,33	10,99	69,87
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
60,99	469,7	204,95	8,04	41,85	76,14

27,25	19,97	10,82	0,36	0,17	1,6
42,01	177,26	39,86	3,21	0,76	4,98
5,43	20,55	7,8	0,47		
20,57	167,79	41,16	2,52	12,67	3,47
2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
114,51	454,41	124,18	8,3	32,88	12,13

175,5	924,11	329,13	16,34	74,73	88,27
-------	--------	--------	-------	-------	-------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

26,6	121,66	17,48	0,46	22,53	
60,04	126,77	42,09	1,56	1,26	48,34
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
98,14	291,93	76,07	3,02	38,19	48,34

14,74	30,15	20,75	0,38	0,05	
27,69	86,28	31,39	1,58	3,91	0,04
10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
79,2	307,53	94,2	4,05	45,01	25,92

177,34	599,46	170,27	7,07	83,2	74,26
--------	--------	--------	------	------	-------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

47,95	99,13	30,76	1,51	8,65	82,89
38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
14,5	65	21	1,8	15,45	
101,35	221,06	60,46	3,82	32,5	114,57

24,04	23,68	12,41	0,42	0,13	1,07
22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07
31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02
28,44	116,47	16,65	0,61	12,55	
6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
127,54	462,24	151,3	5,96	57,26	105,07

228,89	683,3	211,76	9,78	89,76	219,64
--------	-------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
14,46	60,14	10,64	0,02	17,56	1
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
63,96	225,3	49,94	2,08	46,91	26,38

18,38	26,61	16,04	0,57	0,22	0,2
26,27	130,76	25,69	1,98	1,34	63,89
18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
80,08	523,81	214,54	10,21	42,89	73,22

144,04	749,11	264,48	12,29	89,8	99,6
--------	--------	--------	-------	------	------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

176	100	7	0,2		
147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44
1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
14,5	65	21	1,8	15,45	
339,64	393,27	86,64	3,65	31,69	34,44

21,46	25,04	12,76	0,81	0,41	
15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84
25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
94,66	64,26	31,94	1,26	0,73	85,19
20	32,25	10,5	0,75	0,15	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
194,09	397,07	108,55	6,45	45,02	205,73

533,73	790,34	195,19	10,1	76,71	240,17
--------	--------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

2,4	3		0,02		
128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
14,5	65	21	1,8	15,45	
8	28	42	0,6		
153,58	377,06	84,68	5,6	54,45	78,59

13,2	24,49	11,08	0,47	0,12	0,59
24,88	42,5	17,62	0,68	0,32	80,52
30,29	160,44	37,42	0,94	25,31	12,68
11,42	47,48	8,4	0,01	13,86	0,79
7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
103,6	347,27	102,36	4,81	59	97,58

257,18	724,33	187,04	10,41	113,45	176,17
--------	--------	--------	-------	--------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

132,52	191,01	35,79	1,85	28,1	8,74
15,31	51,25	8,54	0,64	7,25	21,74
14,5	65	21	1,8	15,45	
162,33	307,26	65,33	4,29	50,8	30,48

8,4	15,6	12	0,54		
45,74	171,34	38	3,01	0,69	5,69
21,52	150,91	34,97	2,2	13,21	33,5
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63
96,26	436,13	114,08	7,78	39,44	65,9

258,59	743,39	179,41	12,07	90,24	96,38
--------	--------	--------	-------	-------	-------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

14,74	30,15	20,75	0,38	0,05	
17,23	117,83	14,72	0,98	11,26	14,42
20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
64,09	400,6	190,7	7,06	35,4	76,06

106,5	71,6	14,5	0,8	0,35	
17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27
28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96
20,93	93,27	36,31	1,45	0,63	44
7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
199,14	407	109,77	6,23	52,24	175,95

263,23	807,6	300,47	13,29	87,64	252,01
--------	-------	--------	-------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

2,4	3		0,02		
33,44	114,06	22,04			
28,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
75,68	220,03	52,68	2,22	29,01	144,8

17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25
47,99	162,32	32,87	2,65	0,42	86,17
7,25	27,41	10,4	0,63		
25,66	176,79	44,86	2,7	13,15	4,01
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
112,86	448,14	120,84	8,1	32,79	92,51

188,54	668,17	173,52	10,32	61,8	237,31
--------	--------	--------	-------	------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

147,16	193,92	52,31	1,15	10,48	18,44
5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
14,5	65	21	1,8	15,45	
166,79	301,43	80,4	3,57	33,02	51,16

49,5	44,47	24,5	0,95	0,43	2,12
15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84
25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
19,96	162,7	20	0,91	18,85	
18	29,03	9,45	0,68	0,14	
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
145,43	511,72	107,3	6,17	63,15	122,66

312,22	813,15	187,7	9,74	96,17	173,82
--------	--------	-------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	48,34
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
108,34	290,43	81,39	3,61	29,96	73,72

14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3
47,29	159,78	33,7	2,83	0,61	5,96
18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05
7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
104,52	556,52	224,72	12,34	43,11	24,31

212,86	846,95	306,11	15,95	73,07	98,03
--------	--------	--------	-------	-------	-------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

24,44	112,56	26,11	1,32	11,78	90,6
24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23
14,5	65	21	1,8	15,45	
63,91	241,38	56,24	3,59	37,6	106,83

40,34	30,71	15,41	0,55	0,24	2,33
22,43	102,16	57,44	2,01	6,97	81,07
3,62	13,7	5,2	0,32		
39,99	192,68	47,57	2,06	11,69	14,85
2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
124,13	397,34	147,91	6,28	37,65	100,33

188,04	638,72	204,15	9,87	75,25	207,16
--------	--------	--------	------	-------	--------

Минеральные вещества (мг)					
Ca	P	Mg	Fe	Se	I
12	13	14	15	16	17

17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95
20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64
11,5	43,5	16,5	1	14,4	
57,86	358,31	179,12	7,85	34,95	64,89

14,74	30,15	20,75	0,38	0,05	
35,39	190,3	43,15	3,26	0,67	3,96
19,15	124,4	17,22	1,3	21,07	4,25
7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
93,09	417,21	108,96	7,65	41,18	11,21

150,95	775,52	288,08	15,5	76,13	76,1
4893	14779,04	4367,05	224,88	1672,41	3110,39
244,65	738,95	218,35	11,24	83,62	155,52