

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОБУ д/с «Гульназира» с. Ургаза

Султангареева Н.И. Султангареева

01.11.2021

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
на осенне -зимний период

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день понедельник	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:1	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
Завтрак	гор. Блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	184	5.3
	гор. Блюдо	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0.1
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2.4
			итого за завтрак	339	320	7.8
2 Завтрак		38	фрукт	200	94	0.8
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8
Обед	закуска	26	Салат свеклы с яблоками	40	32	0.4
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	150	122	4.5
	2 блюдо	118.08	Рагу из овощей с отварным мясом	130	193.2	10.5
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит. С	150	67	0.7
	хлеб бел.	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	88	3.2
			итого за обед	510	690.2	20.9
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными издели	150	89	3.3
	гор.напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
	хлеб	1.1	хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	330	185	5.8
			итого за день	1379	1289.2	35.3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Вторник	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:1	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
завтрак	гор. Блюдо	197	Каша рисовая молочная	150/4	164	3.8
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5
			итого за завтрак	344	288	8.9
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	150/5	59	4.2
			кондитерские изделия	30	166.9	3
			итого за 2 завтрак	185	225.9	8.6
Обед	закуска	19	Салат из моркови	40	56	1
	1 блюдо	52	Щи из св. капусты со сметаной	150	182.53	9.97
	2 блюдо	95	Гуляш	45/45	157	4.3
	гарнир	216	Макаронизм. Отварные с /м	120/4	67	0.7
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит. С	200	88	3.2
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	88	3.2
			итого за обед	664	668.03	34.97
полдник		276	Булочка Домашняя	60	210	4.2
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	150	57	0
			итого за завтрак	210	286	4.2
			итого за день	1403	1467.93	56.97

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Среда	
--	--	--	--	--	------------	--

дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:1	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
завтрак	гор. блюдо	191	каша манная молочная	150/4	138	3.8
	гор. Напит.	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2.4
			итого за завтрак	339	265	6.3
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8
Обед	закуска	5	Салат из белокачанной капусты	40	36	0.9
	1 блюдо	65	Суп лапша домашняя	150	62	1.7
	2 блюдо	80.62	Рыба тушеная с овощами	50\50	182.53	9.97
	гарнир	610.03	Рис припущенный	120	192	11.5
	сладкое	296	Компот из сухофруктов свитамин С	150	67	0.7
	хлеб черн	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	88	3.2
			итого за обед	600	813.53	29.37
полдник	гор.блюдо	75	Суп молочный с крупой	150	81	2.6
	гор. напиток.	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
	хлеб	1.1	хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	330	330	6.8
			итого за день	1469	1502.53	35.47

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Четверг	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:1	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
Завтрак	гор.блюдо	198	Каша пшенная молочная	150/4	187	5.6
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5
			итого за завтрак	344	311	10.7
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	150/5	59	4.2
			кондитерские изделия	30	166.9	3
			итого за 2 завтрак	185	225.9	8.6
ОБЕД	Закуска	19	Салат из моркови с яблоками	40	58	1
	1 блюдо	55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	182.53	9.97
	2 блюдо	98	Котлеты мясные с томатным соусом	60\40	125	4.32
	гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	67	0.7
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с вит С	150	88	3.2
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	88	3.2
			итого за обед	605	520.53	34.99
полдник	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная	150/4	181	5.6
	гор.напит	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0.1

		1.1	хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	334	286	8.1
			итого за день	1477	1437.63	65.49

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Пятница	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:1	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетическая	Белки
завтрак	гор. блюдо	183	каша рисовая молочная вязкая	150/4	190	4.3
	гор.напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2.4
			итого за завтрак	334	317	6.8
2 завтрак		303	Кисель из концентрата	150	57	0
			кондитерские изделия	30	166.9	3
			итого за 2 завтрак	180	223.9	8.6
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	40	41	0.5
	1 блюдо	53	Рассольник ленинградский	150	77	1.3
	2 блюдо	97	Биточки мясные с томатным соусом	60\40	182.53	9.97
	гарнир	141	Пюре картофельное	120	109	2.4
	сладкое	296	Компот из сухофр. свит.С	150	67	0.7
	хлеб бел.	1.2	Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	40	88	3.2
			итого за обед	600	564.53	29.67
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	89	3.3
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		1.1	хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	330	185	5.8
			итого за день	1454	1929.43	67.37

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день понедельник	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:2	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетическая	Белки
завтрак	гор. блюдо	211.56	Макаронные изделия с тертым сыром	130	230.6	7.6
	гор.напиток	292	Какао с молоком	150	70	2.7
		1.1	Хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за завтрак	310	378.6	12.7
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8
Обед	1 блюдо	56.21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметаной	150/5	64.2	1.2
	2 блюдо	115	Плов из говядины	120	235.2	13.2
	гарнир	296	Компот из сухофруктов с вит.С	150	67	0.7

	сладкое		1.2 Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	40	88	3.2
			итого за обед	465	732.7	18
полдник	гор. Блюдо	75	Суп молочный с крупой	150	81	2.6
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		1.1	хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	330	330	6.8
			итого за день	1305	1382.7	38.2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Вторник	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:2	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
завтрак	гор блюдо	185	Каша гречневая вязкая с маслом	150/4	200	6.8
	гор.напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2.4
			итого за завтрак	314	324	11.9
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	150/5	59	4.2
			кондитерские изделия	30	166.9	3
			итого за 2 завтрак	185	225.9	8.6
Обед	закуска	27	салат из свеклы с солеными огурцами	40	0.5	3.5
	1 блюдо	58	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.5
	2 блюдо	96	Жаркое по домашнему	120	193.2	10.5
	сладкое	296	Компот из сухофруктов с витамином С	150	67	0.7
	хлеб черн	1.2	Хлеб ржаной об (для дет. Питан.)	40	88	3.2
			итого за обед	540	461.9	32.2
полдник		273	Плюшка Новомосковская	60	210	4.2
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	150	57	0
			итого за полдник	210	267	4.2
			итого за день	1249	1310.93	63.65

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Среда	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:2	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
завтрак	гор. блюдо	186	каша ячневая молочная	150/4	184	5.3
	гор.напиток	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5
			итого за завтрак	334	311	7.8
2 Завтрак		38.59	фрукт	200	94	0.8
			итого за 2 завтрак	200	94	0.8
Обед	закуска	17	Салат из моркови	40	40	0.4
	1 блюдо	52	Щи из св.капусты со сметаной	150	77	1.3

	2 блюдо	95	Гуляш	50/50	182.53	9.97
	гарнир	170	пюре гороховое	120/4	11.7	4.08
	сладкое	296	Компот из сухофрукт с витамин С	200	67	0.7
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной	40	88	3.2
			итого за обед	650	834.53	28.67
полдник	гор. Блюдо	183	каша рисовая молочная вязкая	150/4	190	4.3
	гор. Питан	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0.1
	хлеб бел	1.1	Хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	334	374	9.7
			итого за день	1436	1589.53	40.07

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Четверг	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:2	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшеничная молочная	150/4	181	5.6
	гор. напиток	288	Чай с лимоном и сахаром	150	27	0.1
		1	Бутерброд с маслом	30/5	109	2.4
			итого за завтрак	339	314	10.7
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	150	59	4.2
			кондитерские изделия	30	166.9	3
			итого за 2 завтрак	180	225.9	8.6
обед	закуска	5	салат из белокачанной капусты	40	36	0.9
	1 блюдо	67	Свекольник со сметаной	150	71	1.3
	2 блюдо	423.18	Тефтели рыбные с томат, соусом	50/40	182.53	9.97
	гарнир	175	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	157	5.4
	сладкое	296	Компот из сухофр с вит. С	150	67	0.7
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной	40	88	3.2
			итого за обед	595	1053.33	37.27
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	81	2.6
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		1.1	Хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	330	185	5.8
			итого за день	1444	1704	59.87

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВА Я ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД					день Пятница	
дошкольное питание		ВОЗРАСТ: ДО 3 ЛЕТ			неделя:2	
Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	пищевая	
					энергетич	Белки
завтрак	гор.блюдо	200	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	174	4.7
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		3	Бутерброд с сыром	30/10	106	5
			итого за завтрак	339	301	7.2
2 завтрак	сладкое	303	Кисель из концентрата	150	57	0
			кондитерские изделия	30	166.9	3
			итого за 2 завтрак	180	223.9	3

Обед	закуска	31	Салат Школьный	40	40	0.6
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	150	122	4.5
	2 блюдо	98	Биточки мясные с томатным соусом	50/40	141.8	8.3
	гарнир	216	Отварные макаронные изделия	120/4	157	4.3
	сладкое	296	Компот из свежих плодов с вит. С	150	67	0.7
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржаной	40	88	3.2
			итого за обед	554	575.8	21
полдник	гор. Блюдо	184	каша овсяная "Геркулес" молочная	150/4	198	6.1
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	150	18	0.1
		1.1	хлеб пшеничный	30	78	2.4
			итого за полдник	334	294	8.6
			итого за день	1412	1418.7	40.1

ценность		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
5.7	27.6	110.19	25.39	0.67	0.1	0.12	0.7
0.03	6.5	1.94	0.52	0.04	0	0	0.8
4.4	14.5	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
10.13	48.6	119.63	35.81	1.32	0.15	0.14	1.5
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
2	3.3	8.33	4.84	0.48	0.01	0.01	1.3
3.1	17.5	18.7	23	1.33	0.13	0.05	2.8
12.38	9.7	29	32	2	0.09	0.12	17.9
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
19.51	103.5	258.48	178.56	69.4	24.4	36.28	114.1
3.1	11.9	81.36	10.8	0.24	0.04	0.09	0.39
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
3.42	33	87.49	10.8	1	0.14	0.14	0.39
33.86	204.7	551.6	270.17	103.72	36.69	54.56	161.99

ценность		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
5.9	23.7	94.03	21.4	0.32	0.04	0.12	0.41
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
3	14.5	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
8.92	42.8	201.06	36.8	1	0.09	0.18	0.48
0.1	10	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
3.9	29.8	0.12	2.3	0.08	0.02	0.01	0
4	39.8	107.02	17.7	0.75	0.07	0.07	0.07
3.2	5.1	19.09	11.46	0.42	0.03	0.03	7.2
11.9	8.87	29.87	16.87	1.65	0.08	0.12	2.19
3.4	26.7	7.44	5.85	0.59	0.05	0.02	0
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
26.93	74.47	86.85	62.9	4.25	0.33	0.27	9.49
6.85	32.6	12.75	8	0.68	0.07	0.03	0
0	15	0.36	0	0.04	0	0	0
6.85	52.6	13.11	8	0.72	0.07	0.03	0
46.75	212.77	408.04	125.4	6.72	1.21	0.55	10.04

ценность							
		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
5.9	17.6	95.45	13.07	0.24	0.04	0.12	0.41
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
4.4	14.5	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
10.32	36.7	103.08	22.97	0.86	0.09	0.14	0.41
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
1.8	4.1	23.53	8.21	0.3	0.01	0.02	8.66
2.6	7.9	7.58	4.65	0.27	0.02	0.02	0.36
11.9	8.87	182.53	9.97	11.9	8.87	29.87	16.87
4.08	26.5	62.5	12.99	3.67	0.3	0.07	0
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
22.41	120.07	474.17	152.81	81.86	33.37	66.07	116.93
3.1	10.9	80.01	13.05	0.15	0.03	0.09	0.39
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
4.53	11.33	86.14	13.05	0.91	0.13	0.14	0.39
94.32	187.7	610.08	140.41	112.87	45.34	84.21	163.32

ценность							
		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
6.6	26.4	96.9	33.7	0.88	0.13	0.12	0.4
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
3	14.5	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
9.62	45.5	203.93	49.1	1.56	0.18	0.18	0.47
0.1	10	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
3.9	29.8	0.12	2.3	0.08	0.02	0.01	0
4	39.8	107.02	17.7	0.75	0.07	0.07	0.07
2.9	7	17.7	12.21	0.58	0.02	0.03	4.78
11.9	8.87	182.53	9.97	11.9	8.87	29.87	16.87
4.28	17.76	58.8	52.39	1.6	0.1	0.1	0.24
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
27.51	67.43	289.48	103.29	15.67	9.16	30.1	21.99
6	27.4	100.69	27.21	1.37	0.1	0.13	0.4
0.03	6.5	1.94	0.52	0.04	0	0	0.8

0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
6.33	50.4	108.63	27.73	2.16	0.2	0.18	1.2
38.7	218.08	668.21	252.07	22.2	8.57	30.66	24.26

ценность		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
5.8	29.8	87.51	25	0.4	0.05	0.11	0.38
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
4.4	14.5	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
10.22	48.9	95.14	34.9	1.02	0.1	0.13	0.38
0	15	0.36	0	0.04	0	0	0
3.9	29.8	0.12	2.3	0.08	0.02	0.01	0
4	44.8	0.48	2.3	0.12	0.02	0.01	0
2.3	4.8	13.76	7.47	0.48	0.01	0.01	0.75
3.5	9.2	9.03	13.49	0.5	0.05	0.03	4.02
11.9	8.87	182.53	9.97	11.9	8.87	29.87	16.87
3.7	16.1	28.5	22.8	0.83	0.09	0.08	8.34
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
29.73	72.77	264.27	82.45	15.3	9.19	30.09	30.08
3.1	11.9	81.36	10.8	0.24	0.04	0.09	0.39
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
3.42	33	87.49	10.8	1	0.14	0.14	0.39
43.45	234.17	447.38	130.45	17.44	9.45	30.37	30.85

ценность		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
10.2	26.8	141	13.3	0.67	0.67	0.67	0.08
2	9.9	82.76	20.23	0.66	0.02	0.09	0.39
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
12.5	53.2	229.76	33.53	2.08	0.79	0.81	0.47
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
1.2	6.6	20.6	13.6	0.49	0.05	0.04	12.804
12.2	18.5	11.2	25.5	0.56	0.04	0.03	0
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1

0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
20.23	117.9	261.93	174.04	68.2	24.33	36.28	15.5
3.1	10.9	80.01	13.05	0.15	0.03	0.09	0.39
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
4.53	11.33	86.14	13.05	0.91	0.13	0.14	0.39
35.76	202.03	663.8	265.6	103.19	37.2	55.23	62.36

ценность		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
6.7	27.8	91.91	81.91	2.56	0.16	0.17	0.38
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
4.4	14.5	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
9.72	46.9	198.94	97.31	3.24	0.21	0.23	0.45
0.1	10	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
3.9	29.8	0.12	2.3	0.08	0.02	0.01	0
4	39.8	107.02	17.7	0.75	0.07	0.07	0.07
2	41	10.29	6.07	0.37	0.004	0.01	0.4
11.3	67	8.22	12.55	0.52	0.05	0.03	3.96
12.38	9.7	29	32	2	0.09	0.12	17.9
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
26.11	58.26	77.79	99.39	4.36	0.3	0.24	19.95
6.85	32.6	12.75	8	0.68	0.07	0.03	0
0	15	0.36	0	0.04	0	0	0
6.85	47.6	13.11	8	0.72	0.07	0.03	0
32.53	201.76	602.49	248.57	22.07	9.73	30.42	19.44

ценность		минеральные элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
5.7	27.6	110.19	25.39	0.67	0.1	0.12	0.7
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
3	14.5	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
10.12	46.7	117.82	35.29	1.29	0.15	0.14	0.7
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
0.8	19.6	86	45	32	12	18	46
1.8	5.8	8.28	11.4	0.22	0.01	0.02	0.69
3.5	9.2	19.09	11.46	0.42	0.03	0.03	7.2

11.9	8.87	182.53	9.97	11.9	8.87	29.87	16.87
26.47	192	62.5	57.8	3.7	0.32	0.08	0
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
23.31	123.37	474.85	164.54	81.8	33.38	66.09	116.86
5.8	29.8	87.51	25	0.4	0.05	0.11	0.38
0.03	6.5	1.94	0.52	0.04	0	0	0.8
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
8.53	64.8	103.39	13.59	1.03	0.14	0.17	1.21
31.23	258.2	727	251.28	113.14	45.42	84.35	164.77

--

--

ценность		минеральныеи элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
6	27.4	100.69	27.21	1.37	0.1	0.13	0.4
0.03	6.5	1.94	0.52	0.04	0	0	0.8
4.4	14.5	7.5	9.9	0.61	0.05	0.02	0
9.03	48.4	209.53	43.13	2.08	0.15	0.15	1.2
0.1	10	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
3.9	29.8	0.12	2.3	0.08	0.02	0.01	0
4	39.8	107.02	17.7	0.75	0.07	0.07	0.07
1.8	4.1	23.53	8.21	0.3	0.01	0.02	8.66
3.1	8.9	20.1	16.79	0.84	0.03	0.03	2.99
11.9	8.87	182.53	9.97	11.9	8.87	29.87	16.87
5.36	22.2	73.5	65.5	2	0.13	0.13	0.3
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
30.59	157.47	306.58	120.98	16.33	9.2	30.13	20.26
3.1	10.9	80.01	13.05	0.15	0.03	0.09	0.39
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
3.42	33	87.49	10.8	1	0.34	0.18	0.4
32.85	270.1	710.62	192.61	19.16	9.56	30.53	21.99

--

--

ценность		минеральныеи элементы, г.			витамины, г.		
Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг	C,мг
6.1	25.1	95.32	27.8	0.6	0.09	0.12	0.4
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
3	14.5	106.9	15.4	0.67	0.05	0.06	0.07
10.52	44.2	102.95	37.7	1.22	0.14	0.14	0.4
0	15	0.36	0	0.04	0	0	0
3.9	29.8	0.12	2.3	0.08	0.02	0.01	0
3.9	44.8	0.48	2.3	0.12	0.02	0.01	0

3	2.7	10.92	7.18	0.38	0.02	0.02	1.76
3.1	17.5	18.7	23	1.33	0.13	0.05	2.8
8.8	7.1	27.68	16.22	1.56	0.07	0.11	2.6
3.4	26.7	7.44	5.85	0.59	0.05	0.02	0
0.03	15.4	18.85	11.92	0.39	0.01	0.02	0.1
0.4	18.4	11.6	16.8	1.2	0.16	0.08	0
26.53	85.1	84.27	73.79	5.07	0.42	0.28	5.5
7.4	26.7	103	50.58	1.25	0.15	0.13	0.38
0.02	4.6	0.13	0	0.01	0	0	0
0.3	16.5	6	0	0.75	0.1	0.05	0
-7.72	47.8	109.13	50.58	2.01	0.25	0.18	0.38
45.72	227.8	296.83	164.37	8.42	0.83	0.61	6.28