

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	гор. Блюдо	186	Каша ячневая молочная вязкая	200/5
	гор. Напит	288	Чай с лимоном и сахаром	200
		1	Бутерброд с маслом	30/10
			итого за завтрак	445
2 Завтрак		38	фрукт	200
			итого за 2 завтрак	200
Обед	закуска	26	салат из свеклы с яблоками	60
	1 блюдо	62	суп картофельный с горохом	200
	2 блюдо	118,08	рагу с овощами с тефтелями пф	160
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб бел.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
			итого за обед	625
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	гор.напит	286	Чай с сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
			итого за полдник	440
			итого аз день	1710

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	гор.блюдо	197	каша рисовая молочная	200/5
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		3	Бутерброд с сыром	50/15
			итого за завтрак	470
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200/10
			кондитерские изделия	40
			итого за 2 завтрак	250
Обед	1 блюдо	52	Щи из св. капусты со сметаной	200
	2 блюдо	445,3	Котлеты пф , в томатном соусе	80/40
	гарнир	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	150/5
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
			итого за обед	705
полдник		279	Булочка Домашняя	60
	гор. Напит	303	Кисель из концентрата	200
			итого за завтрак	260
			итого за день	1685

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	гор.блюдо	194	каша манная молочная	200/5
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		1	Бутерброд с маслом	30.окт
			итого за завтрак	395
2 Завтрак		38	фрукт	200
			итого за 2 завтрак	200
Обед	закуска	7	салат из белокачанной капусты с яблоками	60
	1 блюдо	65	суп лапша домашняя	200
	2 блюдо	445,3	фрикадельки пф с томатным соусом	60/40
	сладкое	170	гороховое пюре	155
	хлеб бел	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб черн	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
			итого за обед	780
полдник	гор.блюдо	75	Суп молочный с крупой	200
	гор. напит	286	Чай с сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
			итого за полдник	440
			итого за день	1815

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	агор. блюд	198	Каша пшененная молочная	200/5
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		3	Бутерброд с сыром	50/15
			итого за завтрак	470
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200/10
			кондитерские изделия	40
			итого за 2 завтрак	250
	1 блюдо	55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
	2 блюдо	445,3	тефтели пф с томатным соусом	80/40
	гарнир	185	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
			итого за обед	784
полдник	гор. Блюдо	199	Каша пшеничная молочная	200/5
	гор.напит	288	Чай с лимоном и сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
			итого за полдник	445
			итого за день	1949

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	гор.блюдо	183	каша рисовая молочная вязкая	200/5
	гор.напито	286	Чай с сахаром	200
		1	Бутерброд с маслом	30.окт
				итого за завтрак
				445
2 завтрак		299	витаминный напиток	200
			кондитерские изделия	40
				итого за 2 завтрак
				250
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	60
	1 блюдо	53	Рассольник ленинградский	200
	2 блюдо	445,3	Тефтели пф с томатным соусом	80/40
	гарнир	141	Пюре картофельное	150
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб бел.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
				итого за обед
				760
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
				итого за полдник
				440
				итого за день
				1895

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
		211,58	Макаронные изделия с тертым сыром	160
	гор.напито	291	Какао с молоком	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
				итого за завтрак
				400
2 Завтрак		38	фрукт	200
				итого за 2 завтрак
				200
Обед	1 блюдо	56,21	Суп с мелко шинкованными овощами со сметано	200
	гарнир	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40
	сладкое	610,03	Рис припущеный	150
	хлеб бел.	295	Компот из сухофруктов с вит. С	50
		421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
				итого за обед
				700
полдник	гор. Блюдо	75	Суп молочный с крупой	200
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
				итого за полдник
				440
				итого за день
				1740

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

в возрасте от 3 до 7 лет

прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетическая ценность, кКал
завтрак	гор. Блюда	185	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5
	гор.напитки	286	Чай с сахаром	200
		3	Бутерброд с сыром	50/15
			итого за завтрак	395
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200/10
			кондитерские изделия	40
			итого за 2 завтрак	250
Обед	закуска	24	Салат из свеклы с растительным маслом	60
	1 блюдо	66,63	Суп лапша	200
	гарнир	118,08	рагу с овощами с тефтелями пф	160
	хлеб черн.	295	Компот из сухофруктов с вит. С	50
		421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детей	50
			итого за обед	520
полдник		273	Плюшка Новомосковская	60
	гор. Напит.	303	Кисель из концентрата	200
			итого за полдник	260
			итого за день	1690

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

в возрасте от 3 до 7 лет

прием пищи	раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетическая ценность, кКал
завтрак	гор. Блюда	186	Каша яичневая молочная вязкая	200/5
	гор.напитки	286	Чай с сахаром	200
		1	Бутерброд с маслом	30/10
			итого за завтрак	445
2 Завтрак		38	фрукт	200
			итого за 2 завтрак	200
Обед	закуска	19	Салат из моркови	60
	1 блюдо	52	Щи из св.капусты со сметаной	200
	2 блюдо	445,3	Тефтели пф с томатным соусом	80/40
	гарнир	170	гороховое пюре	155
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детей	50
			итого за обед	785
полдник	гор. Блюда	194	каша манная молочная	200/5
	гор. Питан	288	Чай с лимоном и сахаром	200
	хлеб бел	420,02	хлеб пшеничный	40
			итого за полдник	440
			итого за день	1875

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	гор.блюдо	199	Каша пшеничная молочная	200/5
	гор. напит	288	Чай с лимоном и сахаром	200
		3	Бутерброд с сыром	50/15
				итого за завтрак
				470
2 завтрак		282	кисломолочный продукт	200/10
			кондитерские изделия	40
				итого за 2 завтрак
				250
	закуска	5	Салат из белокачанной капусты	60
	1 блюдо	67	свекольник	200
	2 блюдо	445,3	Котлеты пф , в томатном соусе	80/40
	гарнир	185	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
				итого за обед
				785
полдник	гор. Блюдо	77	Суп молочный с макаронными изделиями	200
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
				итого за полдник
				440
				итого за день
				1895

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

дошкольное питание

возраст от 3 до 7 лет

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
				энергетиче
завтрак	го.блюдо	200	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		1	Бутерброд с маслом	30/10
				итого за завтрак
				445
2 завтрак	сладкое	306	кисель Валетек	200
			кондитерские изделия	40
				итого за 2 завтрак
				240
Обед	закуска	31	Салат Школьный	60
	1 блюдо	62	Суп картофельный с бобовыми	200
	2 блюдо	469,02	фрикадельки мясные пф с томатным соусом	60/40
	гарнир	216	Макаронные.изд. Отварные с /м	150/5
	сладкое	295	Компот из сухофруктов с вит. С	200
	хлеб черн.	421,11	хлеб ржаной обогащенный витаминами для детс	50
				итого за обед
				710
полдник	гор. Блюдо	184	каша овсяная "Геркулес"молочная	200/5
	гор. Напит	286	Чай с сахаром	200
		420,02	хлеб пшеничный	40
				итого за полдник
				445
				итого за день
				1840

день понедельник

неделя:1

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, мг	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг
245	7,1	7,9	36,7	146,93	33,16	0,89	0,13	0,17
38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0
146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03
429	9,7	16,53	60,6	157,76	43,79	1,57	0,18	0,2
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
49	0,4	2	3,3	12,5	7,27	0,72	0,01	0,01
169	6,2	4,1	25,5	25,46	31,42	1,82	0,17	0,06
237,8	12,95	15,24	12,02	35,72	39,44	2,48	0,12	0,15
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
842,8	26,05	23,49	123,62	282,41	200,82	70,74	24,47	36,33
119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
248	7,7	4,63	47	116,75	20,01	1,35	0,19	0,21
1552,8	42,45	43,25	241,72	642,92	309,62	105,66	36,84	54,74

день вторник

неделя:1

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, мг	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг
215	5	7,8	30,9	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
412	13	482,83	64,2	284,65	52,66	1,55	0,14	0,24
91	5,6	0,1	16,4	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01
257,9	8,6	4	46,2	161,62	27	1,19	0,1	0,1
76	1,4	4,5	6,8	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04
219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14
196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
668,03	40,9	31,55	94,3	107,29	75,48	5	0,36	0,31
210	4,2	6,85	32,6	12,75	8	0,68	0,07	0,03
76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0
286	4,2	6,85	52,6	13,23	8	0,74	0,07	0,03
1623,93	65,09	522,94	259,35	566,43	163,14	8,48	0,67	0,68

день среда

неделя:1

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг
184	5	7,8	23,4	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03
355	7,5	16,43	47,1	135,62	27,33	0,97	0,11	0,18
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
51	1,1	2,7	5,7	28,6	9,71	0,64	0,02	0,02
77	2,1	3,4	9,3	9,29	5,75	0,33	0,02	0,02
219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14
240	14,6	5,1	33,1	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
974	36,2	27,65	141,5	360,62	230,55	73,27	24,7	36,39
109	3,5	4,1	14,5	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
440	6,8	4,53	11,33	114,94	23	1,23	0,18	0,21
2086,2	46,26	56,92	259,86	515,09	275,46	103,99	36,64	54,99

день четверг

неделя:1

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, г.	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг
250	7,4	8,8	35,1	128,82	45	1,17	0,16	0,16
25	4	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
447	19,3	483,83	68,4	290,58	69,7	2,31	0,24	0,25
91	5,6	0,1	16,4	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01
257,9	8,6	4	46,2	161,62	27	1,19	0,1	0,1
79	1,4	4,1	0,4	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04
219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14
200	6,8	6,7	27,8	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
697	42,2	33,65	82,4	188,05	151,09	7,03	0,45	0,46
241	7,4	8	36,5	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18
38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
383	10,8	8,43	67,8	144,98	42,61	2,89	0,28	0,26
1421,4	77,17	595,38	283,13	717,71	344,19	15,52	1,11	1,03

день пятница

неделя:1

пищевая ценность	минеральные элементы, г.						витамины, мг	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг
253	5,7	7,8	39,8	116,68	33,34	0,54	0,06	0,15
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03
424	8,2	16,43	63,5	125,04	43,24	1,19	0,11	0,18
60	0	0	15,8	220	12,18	0	0,3	0,38
166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01
226,9	8,6	4	45,6	220,12	14,48	0,08	0,32	0,39
66	0,8	4,9	4,8	20,64	11,2	0,72	0,01	0,02
104	1,7	4,8	12,3	12,04	17,99	0,67	0,06	0,04
219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14
137	3,1	4,6	20,1	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
725	34	37,05	91,4	140,83	110,68	6,13	0,45	0,41
119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
248	7,7	4,63	47	116,75	20,01	1,35	0,19	0,21
1929,43	67,37	43,45	234,17	602,74	188,41	8,75	1,07	1,19

день понедельник

неделя 2

пищевая ценность	минеральные элементы, г.						витамины, мг	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2,мг
283,91	9,43	12,55	33,06	173,99	16,43	0,9	0,09	0,09
100	3,6	3,3	19,7	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
487,91	16,23	16,25	74,76	292,36	49	2,78	0,26	0,3
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
85,6	1,6	1,6	8,8	27,4	18,1	0,65	0,06	0,05
157,63	9,25	9,84	7,96	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
630,23	17,35	13,59	99,56	263,81	157,01	67,93	24,3	36,27
109	3,5	4,1	14,5	106,68	17,4	0,2	0,04	0,13
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
440	6,8	4,53	11,33	114,94	23	1,23	0,18	0,21
1882,23	66,1	632,1	286,13	771,2	305,91	104,64	36,76	54,82

день вторник

неделя 2

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, мг	
жизненная ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг
200	6,8	6,7	27,8	122,4	109	3,41	0,22	0,23
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
397	14,8	481,73	61,1	284,16	133,7	4,55	0,3	0,32
91	5,6	0,1	16,4	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01
257,9	8,6	4	46,2	161,62	27	1,19	0,1	0,1
66	0,8	4,9	4,8	20,64	11,2	0,72	0,01	0,02
97	2	4	12	6,11	4,25	0,39	0,04	0,01
237,8	12,95	15,24	12,02	35,72	39,44	2,48	0,12	0,15
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
510,8	36,95	32,64	51,82	74,07	71,69	4,79	0,33	0,26
210	4,2	6,85	32,6	12,75	8	0,68	0,07	0,03
76	0	0	20	0,48	0	0,06	0	0
286	4,2	6,85	52,6	13,23	8	0,74	0,07	0,03
1663,43	72,05	46,36	251,2	643,36	313,28	46,86	2,73	0,89

день среда

неделя 2

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, мг	
жизненная ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг
245	7,1	7,9	36,7	146,93	33,16	0,89	0,13	0,17
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03
416	9,6	16,53	60,4	155,29	43,06	1,54	0,18	0,2
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
94	0,8	0,8	19,6	86	45	32	12	18
60	0,6	2,7	8,7	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02
104	1,7	4,8	12,3	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04
219	11,9	14,3	10,6	219	11,9	14,3	10,6	35,8
240	14,6	5,1	33,1	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
1010	35,3	29,05	147,5	543,67	229,09	85,5	35,22	72,07
184	5	7,8	23,4	127,26	17,43	0,32	0,06	0,15
38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
440	6,8	4,53	11,33	137,99	23,76	1,38	0,2	0,23
1800	44,39	40,22	289,6	854,06	275,52	116,56	47,26	90,42

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ 2

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, мг	
жизненная ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг
241	7,4	8	36,5	134,25	36,28	1,83	0,14	0,18
38	0,2	0,03	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0
172	7,9	475	24,2	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
451	15,5	483,03	70	298,48	61,71	3	0,22	0,27
91	5,6	0,1	16,4	161,5	24,7	1,11	0,08	0,09
166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01
257,9	8,6	4	46,2	161,62	27	1,19	0,1	0,1
54	1,3	2,7	6,2	35,3	12,31	0,45	0,02	0,03
95	1,8	4,1	11,9	26,78	22,37	1,12	0,04	0,04
219	11,9	14,3	10,6	35,8	20,2	1,98	0,09	0,14
200	6,8	6,7	27,8	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
1282,8	43,9	36,35	192,5	191,22	157,17	7,38	0,46	0,46
119	4,4	4,2	15,9	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
248	7,7	4,63	47	116,75	20,01	1,35	0,19	0,21
1693	48,57	506,41	268,9	768	265,89	12,92	0,99	1,04

ДЕНЬ ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ 2

пищевая ценность				минеральные элементы, г.			витамины, мг	
жизненная ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг
232	6,3	8,1	33,5	127,1	37,07	0,8	0,12	0,16
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
146	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03
403	8,8	16,73	57,2	135,46	46,97	1,45	0,17	0,19
93	0	0	23,9	220	12,18	0	0,3	0,38
166,9	3	3,9	29,8	0,12	2,3	0,08	0,02	0,01
259,9	3	3,9	53,7	220,12	14,48	0,08	0,32	0,39
60	0,9	4,5	4	16,39	10,8	0,56	0,02	0,03
169	6,2	4,1	25,5	25,46	31,42	1,82	0,17	0,06
157,63	9,25	9,84	7,96	27,68	16,22	1,56	0,07	0,11
196	5,5	4,2	33,3	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02
89	0,9	0,05	20,6	25,13	15,89	0,52	0,01	0,03
110	4	0,5	23	11,6	16,8	1,2	0,16	0,08
721,63	25,85	30,99	110,36	99,18	87,64	5,84	0,47	0,3
264	8,1	9,8	35,6	137,2	67,45	1,67	0,2	0,18
25	0,1	0,03	9,1	0,26	0	0,03	0	0
104	3,2	0,4	22	8	5,6	1	0,14	0,08
393	11,4	-10,23	66,7	145,46	73,05	2,7	0,34	0,26
1766,03	49,17	55,36	285,24	600,2	222,14	10,07	1,3	1,14

.
C,мг
0,5
1,12
0
1,62
46
46
1,94
3,73
22,09
0,13
0
119,89
0,52
0
0
0,52
168,03

.
C,мг
0,54
0
0,11
0,65
0,11
0
0,11
9,6
2,62
0
0,13
0
12,35
0
0
0
13,11

.
C,мг
0,55
0
0
0,55
46
46
11,48
0,48
2,62
0
0,13
0
106,71
0,52
0
0
0,52
153,23

.
C,мг
0,53
0
0,11
0,64
0,11
0
0,11
6,38
2,62
0,38
0,13
0
9,51
0,53
1,12
0
1,65
12,79

.
C,Mr
0,5
0
0
0,5
11,2
0
11,2
1,12
5,36
2,62
10,4
0,13
0
19,63
0,52
0
0
0,52
31,85

.
C,Mr
0,11
0,52
0
0,63
46
46
17
2,6
0,13
0
0
19,73
0,52
0
0
0,52
66,88

.
C,мг
0,5
0
0,11
0,61
0,11
0
0,11
1,12
1,2
22,09
0
0
24,41
0
0
0
6,66

.
C,мг
0,5
0
0
0,5
46
46
2,3
9,6
20,2
0
0,13
0
124,23
0,55
1,12
0
1,67
172,4

.
C,мг
0,53
1,12
0,11
1,76
0,11
0
0,11
12,99
3,99
2,62
0,38
0,13
0
7,12
0,52
0
0
0,52
9,51

.
C,мг
0,53
0
0
0,53
11,2
0
11,2
2,64
3,73
2,6
0
0,13
0
6,46
0,51
0
0
0,51
18,7