

СОГЛАСОВАНО:



Экспертное заключение
№ 5/4 от 29.03.2022 г.



заведующий МБДОУ:

Т.В. Плос

Меню для детей от 3-х до 7-ми лет в МБДОУ №10 пгт Хрустальный Кавалеровского муниципального округа Приморского

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,0	33,9	236,4	0,1	0,5	0,1	0,1	0,1	0,2	120,0	32,6	163,1	1,6
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8
Итого за прием пищи:				12,0	15,3	58,7	422,5	0,1	1,4	0,1	0,3	0,2	0,2	222,6	42,3	222,4	2,5
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0
Обед																	
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,6	3,1	1,6	40,2	0,0	3,6	0,0	1,4	0,0	0,0	13,8	7,8	16,8	0,4
2012	ТТК № 67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	3,7	7,7	7,3	115,7	0,1	9,8	0,2	1,0	0,0	0,1	37,5	20,3	55,6	1,0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,3	2,8	170,1	0,0	0,5	0,3	0,5	0,0	0,1	14,6	17,3	109,4	1,6

2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	3,4	4,0	21,7	136,6	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	17,0	5,6	27,3	0,7
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,7	28,1	65,1	614,4	0,2	14,0	0,5	3,6	0,1	0,2	90,8	52,6	209,1	3,7
Полдник																	
2012	477	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	70	6,1	3,6	37,4	205,9	0,1	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	15,0	10,7	52,1	0,6
2012	ТТК № 383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	24,0	96,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	3,3	5,4	0,2
Итого за прием пищи:				6,2	3,6	61,4	302,3	0,1	0,2	0,1	1,2	0,0	0,0	27,7	14,0	57,6	0,9
Всего за день:				43,4	47,5	199,5	1 407,5	0,4	21,5	0,7	6,1	0,3	0,4	362,6	119,7	503,8	10,0

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4
2012	ТТК № 219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,3	14,0	8,7	206,1	0,1	0,9	0,2	1,7	1,6	0,3	93,3	17,5	173,9	1,8
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,3	88,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,6	14,7	73,4	0,2
Итого за прием пищи:				18,1	20,9	46,3	447,1	0,1	4,9	0,3	1,7	1,6	0,5	212,4	39,7	265,8	2,4
II Завтрак																	
2012	ТТК № 401	ЙОГУРТ	180	4,9	4,4	7,9	98,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	136,8	0,0
Итого за прием пищи:				4,9	4,4	7,9	98,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	136,8	0,0
Обед																	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	19,0	11,3	22,1	0,7

2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	6,9	10,3	13,6	175,2	0,2	3,4	0,2	2,9	0,0	0,1	27,2	27,8	82,6	1,6
2008	ТТК № 290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,5	8,0	4,6	153,6	0,1	8,6	4,0	3,1	0,2	1,0	12,6	10,9	174,6	3,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,8	20,0	135,3	0,1	9,7	0,0	0,2	0,1	0,1	32,7	27,2	78,4	1,1
2012	ттк № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,5	52,4	0,0	1,2	0,0	0,2	0,0	0,0	11,5	3,7	3,0	0,6
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,1	27,9	76,8	681,1	0,5	25,1	4,2	8,0	0,2	1,2	102,9	80,8	360,7	7,8
Полдник																	
2012	462	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	70	5,5	3,0	42,4	218,1	0,1	0,0	0,0	0,3	0,1	0,1	14,6	8,8	49,0	0,7
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯБЛОЧНО-ЯБЛОНОВЫЙ	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	0,0	0,1	36,0	18,0	32,4	0,4
Итого за прием пищи:				6,5	3,0	67,0	324,8	0,1	3,2	0,5	0,3	0,1	0,1	50,6	26,8	81,4	1,1
Всего за день:				56,6	56,1	198,0	1 551,6	0,7	33,8	5,0	10,0	2,0	2,0	549,5	167,5	844,6	11,3

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,9	28,7	208,4	0,1	0,5	0,1	0,9	0,1	0,1	111,4	16,6	94,9	0,4
2008	ТТК №2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2,0	0,2	28,7	124,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	1,8	2,3	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	117,9	20,7	91,0	0,5
Итого за прием пищи:				11,3	11,0	72,4	434,7	0,1	1,2	0,1	0,9	0,1	0,3	232,8	39,0	188,1	1,1
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4

Обед																	
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	50	0,6	2,5	3,2	38,1	0,0	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	22,0	16,4	23,8	0,4
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,2	9,0	8,9	135,3	0,1	5,7	0,2	0,9	0,0	0,1	34,0	21,1	60,6	1,1
2012	ТТК № 286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	8,9	11,6	8,7	174,5	0,1	0,6	0,0	1,0	0,0	0,1	9,0	10,9	75,8	1,0
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,4	2,8	2,3	35,9	0,0	0,6	0,2	0,1	0,1	0,0	7,4	4,2	8,3	0,2
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,2	4,9	29,8	179,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	21,6	18,4	144,7	1,1
2012	ТТК № 378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,2	0,1	15,0	62,1	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,1	5,9	9,3	0,2
2021	ТТК № 1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,7	31,4	80,7	691,2	0,3	19,9	1,4	4,1	0,1	0,2	109,1	76,9	322,5	4,0
Полдник																	
2008	ТТК №219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	19,2	12,1	20,6	271,9	0,1	0,2	0,1	1,3	0,1	0,2	146,7	20,8	191,6	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,1	5,5	0,1
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	5,0	6,7	0,7
Итого за прием пищи:				19,8	13,2	31,5	331,3	0,1	0,3	0,1	1,3	0,1	0,2	164,6	26,8	203,8	1,3
Всего за день:				52,2	56,1	196,0	1 512,0	0,4	26,1	1,5	7,1	0,2	0,7	523,8	151,4	726,4	8,7

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2016	ТТК №10/1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,7	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0,0	2,2	0,0	0,0	10,1	10,6	31,2	0,4
2012	207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	5,0	8,4	23,5	189,9	0,1	0,0	0,0	0,9	0,1	0,0	62,4	7,7	53,2	0,8

2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,2	38,4	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	5,5	7,5	0,7
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,3	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,7	12,4	61,6	402,0	0,1	3,0	0,0	3,1	0,1	0,1	85,0	23,8	91,9	1,8
II Завтрак																	
2012	ТТК № 401/1	СНЕЖОК	180	5,0	4,5	19,8	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,0	4,5	19,8	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																	
2017	60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	6,1	8,7	18,4	176,4	0,2	4,1	0,2	1,4	0,0	0,1	21,6	51,1	107,2	2,0
2012	ТТК №302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	16,9	18,6	24,1	336,5	0,2	10,5	1,0	0,8	0,1	0,2	59,4	54,2	209,3	2,7
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,3	28,4	75,3	672,5	0,4	17,7	1,2	2,1	0,1	0,3	102,7	115,4	331,0	5,0
Полдник																	
2012	ТТК № 454	РАССТЕГАЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ	60	9,8	8,9	29,2	235,1	0,1	0,2	0,0	0,4	0,1	0,1	16,6	12,6	87,9	1,1
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	11,5	48,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	6,6	8,9	1,0
Итого за прием пищи:				10,0	8,9	40,7	283,0	0,1	0,8	0,0	0,5	0,1	0,1	30,4	19,2	96,8	2,2
Всего за день:				53,0	54,2	197,5	1 497,9	0,5	21,4	1,3	5,7	0,4	0,4	218,1	158,3	519,7	9,0

5 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральнь			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

Завтрак																	
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,8	5,1	16,7	132,8	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	146,3	21,6	117,3	0,2
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	15,9	98,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,6	16,3	81,5	0,3
Итого за прием пищи:				12,5	14,9	47,2	374,7	0,1	1,3	0,1	0,2	0,1	0,3	344,5	41,5	249,8	0,6
II Завтрак																	
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (БЕБЕЖИКОРМ)	180	0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3
Итого за прием пищи:				0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3
Обед																	
2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99,0	0,0	2,0	0,0	2,5	0,0	0,0	26,0	13,0	79,0	0,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	180	4,5	5,4	7,8	98,0	0,1	6,3	0,2	0,3	0,0	0,1	24,2	18,2	60,5	0,9
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	70	8,6	3,1	8,4	95,6	0,1	0,1	0,0	1,2	0,0	0,0	18,5	24,2	105,6	0,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,6	1,8	22,1	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	4,0	2,0	3,9	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	0,1	9,0	0,0	0,2	0,1	0,1	30,4	25,2	72,8	1,0
2012	ТТК № 379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	5,3	13,9	0,7
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,3	22,7	82,0	643,1	0,2	17,8	0,3	4,3	0,1	0,2	126,8	87,8	335,6	3,5
Полдник																	
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	9,5	6,9	30,3	195,9	0,1	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	51,3	12,3	97,5	0,8
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				15,1	11,7	39,6	300,6	0,1	1,1	0,1	0,7	0,1	0,3	255,3	34,7	241,5	1,0
Всего за день:				55,4	49,3	197,6	1 437,2	0,5	24,6	0,6	5,2	0,3	0,9	734,7	183,5	851,2	5,4

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	5,2	7,6	21,0	173,3	0,1	0,4	0,0	0,9	0,1	0,1	99,0	37,3	129,9	1,0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	8,5	14,7	144,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	131,0	22,9	101,0	0,5
Итого за прием пищи:				11,4	19,4	52,4	430,9	0,1	1,1	0,1	1,1	0,2	0,3	231,2	60,2	232,7	1,5
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Обед																	
2016	57	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,0	3,5	0,1	0,0	0,0	0,0	20,5	7,5	18,5	0,4
2012	ТТК №58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С ПТИЦЕЙ	180	5,5	6,4	10,8	124,2	0,1	5,0	0,2	1,0	0,0	0,1	34,5	23,2	75,1	1,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,4	8,7	2,3	157,1	0,2	10,1	4,7	1,2	0,1	1,1	13,8	12,8	194,6	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,8	219,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	16,1	118,5	176,8	4,0
2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,3	47,1	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	10,3	3,3	2,7	0,5
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,4	26,5	79,1	694,9	0,4	19,7	5,0	2,8	0,1	1,3	95,2	165,3	467,7	10,4
Полдник																	
2017	ТТК № 456	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	3,8	6,9	33,7	211,9	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	13,3	5,5	33,4	0,4
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
Итого за прием пищи:				4,8	7,1	53,3	295,3	0,1	1,6	0,1	0,2	0,2	0,1	25,9	12,7	46,0	2,9

Итого за прием пищи:				40,1	23,6	69,4	651,4	0,3	19,9	1,0	5,1	0,1	0,2	135,5	90,7	311,0	3,6
Полдник																	
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	9,5	6,9	30,3	195,9	0,1	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	51,3	12,3	97,5	0,8
2012	ТТК № 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3,1	2,6	18,2	109,5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	114,7	13,9	80,0	0,3
Итого за прием пищи:				12,6	9,5	48,5	305,4	0,1	0,6	0,1	0,7	0,1	0,2	166,0	26,3	177,5	1,1
Всего за день:				64,1	49,1	198,4	1 473,3	0,6	26,5	1,2	6,4	0,3	0,7	572,0	175,2	715,9	6,4

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2016	ТТК№10/1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1,4	3,0	3,9	48,1	0,0	1,9	0,0	1,8	0,0	0,0	8,4	8,8	26,0	0,3
2012	ТТК №225	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	10,9	13,1	5,0	182,6	0,1	0,9	0,9	1,8	1,7	0,4	100,2	25,0	179,5	2,0
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14,3	88,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,6	14,7	73,4	0,2
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,2	18,6	42,7	412,2	0,2	3,3	0,9	3,6	1,7	0,5	207,2	48,5	278,9	2,6
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Обед																	
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,0	3,0	5,9	55,4	0,0	2,5	1,0	1,6	0,0	0,0	25,9	20,5	32,8	0,7
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,5	6,2	12,8	132,9	0,1	6,4	0,1	1,1	0,0	0,1	20,4	24,7	87,7	1,4
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	14,3	4,6	0,3	99,6	0,1	0,3	0,0	0,3	0,1	0,1	34,5	46,0	201,3	0,7

2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,5	5,9	30,8	190,7	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,8	17,9	57,3	0,6
2012	ТТК № 379	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	5,3	13,9	0,7
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,8	20,3	85,1	637,1	0,2	9,3	1,2	3,4	0,1	0,2	107,4	114,3	393,0	4,0
Полдник																	
2016	442	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	80	5,2	2,9	49,3	241,5	0,1	3,8	0,0	0,2	0,1	0,0	16,1	10,4	47,0	0,6
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				10,8	7,8	58,6	346,3	0,1	4,9	0,1	0,2	0,1	0,3	220,1	32,8	191,0	0,8
Всего за день:				57,3	47,2	197,8	1 450,2	0,5	22,2	2,2	8,0	1,9	1,0	551,9	204,3	874,7	9,7

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,1	0,8	0,0	0,2	0,0	0,0	119,2	15,2	99,2	1,2
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	131,0	22,9	101,0	0,5
Итого за прием пищи:				13,1	14,5	48,6	380,5	0,1	1,5	0,1	0,4	0,1	0,2	338,8	41,6	251,1	1,8
II Завтрак																	
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	17,6	75,1	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Обед																	
2016	ТТК №20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	2,4	2,1	34,0	0,0	1,6	0,0	1,2	0,0	0,0	13,1	8,6	20,0	0,4

2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,5	10,9	12,0	166,2	0,1	4,8	0,2	1,8	0,0	0,1	22,6	22,1	74,9	1,0
2012	ТТК № 282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,8	15,1	9,8	217,5	0,1	0,4	0,0	1,2	0,0	0,1	13,4	19,3	112,6	1,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	0,1	9,0	0,0	0,2	0,1	0,1	30,4	25,2	72,8	1,0
2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,3	47,1	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	10,3	3,3	2,7	0,5
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,2	33,6	66,4	656,8	0,4	16,9	0,2	4,5	0,1	0,3	89,8	78,6	282,9	4,6
Полдник																	
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,8	1,4	39,3	196,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	40,1	11,7	66,5	0,6
2012	ТТК № 383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	24,0	96,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,7	3,3	5,4	0,2
Итого за прием пищи:				6,9	1,4	63,3	293,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	52,8	15,0	71,9	0,8
Всего за день:				42,0	49,7	196,0	1 405,4	0,6	20,1	0,3	4,9	0,2	0,5	492,7	141,6	617,3	9,5

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	8,0	28,7	209,1	0,1	0,5	0,1	0,9	0,1	0,1	111,4	16,6	94,9	0,4
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	8,5	14,7	144,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	12,0	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	5,0	6,7	0,7
Итого за прием пищи:				8,3	16,5	55,4	402,1	0,1	0,6	0,1	1,1	0,3	0,2	123,2	21,5	103,5	1,1
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0
Обед																	
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗНЫМ МАСЛОМ	50	0,6	2,5	3,2	38,1	0,0	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	22,0	16,4	23,8	0,4
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И ПИЩЕВЫМ МАСЛОМ	200	4,0	10,6	5,8	137,8	0,1	7,0	0,2	1,8	0,0	0,1	36,3	19,2	56,3	0,8
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	13,1	8,6	4,0	161,2	0,2	9,4	4,5	3,1	0,0	1,1	13,1	11,9	187,4	4,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,8	219,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	16,1	118,5	176,8	4,0
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯБЛОК, СЛИВ И МЯСЫС	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	1,7	0,0	0,0
2021	ТТК № 1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				27,0	28,0	66,4	645,1	0,5	17,4	5,6	7,4	0,0	1,2	100,7	173,4	470,4	10,5
Полдник																	
2012	471	БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	50	5,3	3,1	29,5	166,7	0,1	0,1	0,0	0,5	0,0	0,1	69,5	12,9	78,5	0,4
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,1	9,0	21,6	27,0	0,4
Итого за прием пищи:				5,9	3,1	61,5	298,6	0,1	4,9	0,1	0,5	0,0	0,2	78,5	34,5	105,5	0,7
Всего за день:				41,7	48,1	197,6	1 414,2	0,7	28,8	5,9	9,9	0,3	1,6	324,0	240,2	694,2	15,3

12 день

[illegible]

Итого за прием пищи:				20,7	23,8	38,8	450,0	0,1	4,2	0,4	2,2	2,4	0,6	211,2	34,5	296,2	2,9
II Завтрак																	
2012	ТТК № 401	ЙОГУРТ	180	4,9	4,4	7,9	98,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	136,8	0,0
Итого за прием пищи:				4,9	4,4	7,9	98,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,2	183,6	20,2	136,8	0,0
Обед																	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	19,0	11,3	22,1	0,7
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200	7,1	7,2	15,1	153,9	0,1	4,3	0,2	0,5	0,0	0,1	22,9	20,6	80,3	1,1
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,0	5,9	10,1	129,7	0,1	0,1	0,0	2,5	0,0	0,1	20,4	29,5	122,3	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,8	20,0	135,3	0,1	9,7	0,0	0,2	0,1	0,1	32,7	27,2	78,4	1,1
2012	ТТК № 398	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	20,8	86,0	0,0	16,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,9	7,4	5,9	0,2
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,1	22,4	87,8	647,4	0,3	32,4	0,2	4,9	0,1	0,2	109,9	95,9	309,0	4,0
Полдник																	
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	70	3,7	1,4	43,4	200,3	0,1	11,2	0,0	0,6	0,0	0,0	14,0	8,4	34,6	0,0
2012	ТТК № 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	200	3,4	2,9	20,2	121,6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	127,3	15,4	88,6	0,3
Итого за прием пищи:				7,2	4,3	63,7	321,9	0,1	11,9	0,0	0,6	0,0	0,1	141,3	23,8	123,3	0,3
Всего за день:				55,9	54,9	198,2	1 521,1	0,5	48,9	0,7	7,7	2,5	1,2	646,0	174,4	865,3	7,2

13 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины						Минеральн			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,5	34,8	245,0	0,2	0,5	0,1	1,2	0,1	0,1	115,5	40,6	153,3	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,2	38,4	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	5,5	7,5	0,7
Итого за прием пищи:				11,9	15,8	58,6	426,8	0,2	1,3	0,1	1,3	0,2	0,2	216,6	49,7	211,8	2,0
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	11,4	54,7	0,0	4,8	0,0	0,8	0,0	0,0	17,3	8,6	11,9	2,4
Обед																	
2017	60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200	4,6	10,0	9,9	150,2	0,1	6,4	0,2	1,0	0,0	0,1	37,7	23,4	67,3	1,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,2	12,3	2,9	170,4	0,0	0,5	0,3	0,5	0,0	0,1	14,6	17,3	109,4	1,6

2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,2	3,7	20,1	126,9	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	15,8	5,2	25,4	0,6
2008	ТТК № 402/1	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	18,5	76,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	8,5	20,9	0,5
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,6	27,2	73,6	642,2	0,2	9,9	0,5	2,2	0,1	0,2	102,7	62,9	237,4	4,3
Полдник																	
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,6	7,3	28,0	190,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	8,0	5,2	29,4	0,4
2012	ТТК №382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,3	0,1	24,2	98,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,3	3,5	10,7	0,8
Итого за прием пищи:				3,9	7,3	52,2	289,2	0,1	0,5	0,1	0,2	0,1	0,0	21,3	8,7	40,1	1,1
Всего за день:				40,9	50,8	195,9	1 413,0	0,5	16,5	0,7	4,5	0,4	0,4	357,9	129,9	501,1	9,7

14 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2012	ТТК №240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	200	21,6	14,2	26,1	325,0	0,1	2,3	0,1	0,7	0,4	0,3	171,2	31,2	241,7	2,2
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	5,0	6,7	0,7
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,2	14,6	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,0	14,4	49,7	431,6	0,1	2,3	0,1	0,7	0,4	0,3	181,7	36,2	248,3	2,9
II Завтрак																	
2012	ТТК № 401/1	СНЕЖОК	180	5,0	4,5	19,8	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,0	4,5	19,8	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед																	
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	60	0,7	3,0	3,9	45,7	0,0	1,2	1,1	1,6	0,0	0,0	26,4	19,7	28,6	0,5
2012	ТТК № 80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	5,4	5,3	16,8	136,8	0,1	6,2	0,2	1,2	0,0	0,1	21,8	24,5	91,6	1,1
2012	ТТК № 282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	70	9,4	12,6	8,8	185,9	0,1	0,4	0,0	0,4	0,0	0,1	13,0	17,6	101,0	1,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,6	4,0	9,2	87,4	0,0	25,4	0,1	0,3	0,0	0,0	84,6	27,3	55,4	1,1
2008	ТТК № 402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,0	0,0	10,5	41,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,1	25,8	66,2	585,6	0,3	33,1	1,4	3,5	0,0	0,2	153,6	90,8	276,5	4,3
Полдник																	
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,3	9,1	41,8	269,6	0,1	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	11,9	7,7	44,7	0,5
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
Итого за прием пищи:				6,3	9,3	61,4	353,0	0,1	1,6	0,1	0,3	0,2	0,1	24,5	14,9	57,3	3,1
Всего за день:				57,4	53,9	197,1	1 510,6	0,4	37,0	1,6	4,4	0,6	0,5	359,8	141,9	582,1	10,2

15 день

Сборник	№ технологической карты	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
---------	-------------------------	--------------------------	-------	------------------	--	--	-------------------------	----------	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--

рецептур	гической	блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,3	209,9	0,1	1,3	0,1	0,3	0,0	0,0	150,7	52,8	188,0	2,6
2012	7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,1
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	180	0,2	0,1	10,4	43,2	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	12,4	5,9	8,0	0,9
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	3,8	0,4	24,3	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,0	14,4	59,0	422,0	0,1	1,9	0,1	0,4	0,0	0,1	275,3	62,9	256,0	3,6

II Завтрак

2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0

Обед

2016	ТТК №20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	50	0,7	2,0	1,7	28,3	0,0	1,4	0,0	1,0	0,0	0,0	10,9	7,2	16,6	0,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200	5,0	7,0	8,7	117,8	0,1	7,0	0,2	0,3	0,1	0,1	27,0	20,2	67,4	1,0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,3	10,9	6,3	180,3	0,1	0,4	0,1	1,8	0,3	0,2	72,9	42,5	208,4	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,5	28,7	177,4	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,6	16,6	53,3	0,5
2012	ТТК № 398	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,2	0,1	18,7	77,4	0,0	14,4	0,0	0,1	0,0	0,0	13,4	6,6	5,4	0,2
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,6	26,1	76,8	647,2	0,2	23,1	0,3	3,5	0,4	0,3	126,9	93,1	351,0	2,9

Полдник

2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	10,2	7,4	34,2	214,6	0,1	0,1	0,1	0,7	0,1	0,1	53,2	13,4	104,1	0,9
2012	ТТК № 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛАДОМ	180	3,1	2,6	18,2	109,5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	114,7	13,9	80,0	0,3
Итого за прием пищи:				13,3	10,0	52,4	324,1	0,1	0,6	0,1	0,7	0,1	0,2	167,9	27,3	184,1	1,2
Всего за день:				53,4	51,1	202,5	1 461,7	0,5	31,6	0,5	5,5	0,4	0,5	591,6	194,1	806,0	10,7

16 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	ТТК №184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	7,4	18,5	163,0	0,1	0,5	0,0	1,6	0,1	0,1	105,2	51,1	128,0	1,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	117,9	20,7	91,0	0,5
Итого за прием пищи:				13,6	17,7	48,1	408,3	0,1	1,1	0,1	1,7	0,2	0,3	311,7	75,3	269,9	2,1
II Завтрак																	

2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3
Итого за прием пищи:				0,5	0,0	28,8	118,7	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,3
Обед																	
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	4,9	54,6	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	19,0	11,3	22,1	0,7
2012	ТТК № 66	ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	5,4	6,6	11,1	127,6	0,1	5,0	0,2	1,0	0,0	0,1	25,4	20,9	70,7	1,0
2012	ТТК №276	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,6	6,3	28,1	275,9	0,2	13,8	0,6	0,5	0,1	0,1	33,7	44,7	105,5	1,9
2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,3	47,1	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	10,3	3,3	2,7	0,5
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				36,0	17,3	72,4	593,3	0,3	22,1	0,9	3,3	0,1	0,2	88,4	80,2	201,0	4,1
Полдник																	
2012	491	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	3,6	13,3	37,3	282,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8
Итого за прием пищи:				3,8	13,3	47,5	325,4	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	6,2	8,4	0,8
Всего за день:				53,9	48,3	196,9	1 445,7	0,4	28,3	1,1	5,0	0,2	0,6	422,2	181,1	503,6	7,3

17 день

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	ТТК № 224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	20,4	12,4	27,7	251,0	0,1	0,2	0,1	1,2	0,1	0,3	163,1	30,6	228,7	1,3
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,9	3,0	37,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	1,8	9,2	0,1
2012	ТТК № 395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	2,8	2,4	14,3	91,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	107,0	12,3	72,0	0,1
2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,2	14,6	69,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,2	16,9	59,6	448,8	0,1	0,8	0,1	1,2	0,1	0,4	282,8	44,7	309,9	1,5
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	1,0	0,0	0,0	21,6	10,8	14,9	3,0

Обед

[illegible]

Итого за прием пищи:				25,2	30,2	73,2	668,9	0,4	27,3	0,9	3,0	0,0	0,3	174,3	95,8	325,9	5,0
Полдник																	
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,8	3,8	40,3	217,6	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	13,4	8,4	47,1	0,6
2012	ТТК № 401	ЙОГУРТ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	152,0	0,0
Итого за прием пищи:				11,2	8,6	49,0	327,2	0,1	0,6	0,1	0,1	0,1	0,3	217,4	30,8	199,1	0,6
Всего за день:				63,2	56,3	196,1	1 572,4	0,6	34,6	1,1	5,2	0,3	1,0	696,1	182,1	849,7	10,0

18 день																	
Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	8,0	28,7	209,1	0,1	0,5	0,1	0,9	0,1	0,1	111,4	16,6	94,9	0,4
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	8,5	14,7	144,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0
2012	ТТК № 393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,2	38,4	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	5,5	7,5	0,7
Итого за прием пищи:				8,3	16,5	52,6	391,9	0,1	1,2	0,1	1,1	0,3	0,2	125,2	22,1	104,3	1,1
II Завтрак																	
2012	ТТК № 401/1	СНЕЖОК	180	5,0	4,5	19,8	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,0	4,5	19,8	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Обед																	
2008	ТТК № 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ	60	8,5	8,5	1,9	118,8	0,0	2,4	0,0	3,0	0,0	0,0	31,2	15,6	94,8	0,6
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,7	13,1	106,1	0,1	5,0	0,3	0,2	0,1	0,1	19,8	20,0	44,8	0,7
2008	ТТК № 290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,5	8,6	4,6	158,8	0,1	8,6	4,0	3,3	0,2	1,0	12,6	10,9	174,6	3,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,8	20,0	135,3	0,1	9,7	0,0	0,2	0,1	0,1	32,7	27,2	78,4	1,1
2012	ТТК № 378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ	200	0,2	0,1	15,0	62,1	0,0	12,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,1	5,9	9,3	0,2
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				34,5	25,5	71,6	669,1	0,3	37,7	4,3	6,9	0,3	1,2	111,3	79,5	401,9	6,4
Полдник																	
2012	476	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	70	5,8	2,0	37,9	192,4	0,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	14,3	9,4	49,5	0,6
2012	ТТК № 394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ	180	3,1	2,6	18,2	109,5	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	114,7	13,9	80,0	0,3
Итого за прием пищи:				8,9	4,6	56,1	301,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,1	129,0	23,4	129,5	0,9
Всего за день:				56,7	51,0	200,1	1 503,4	0,5	39,6	4,4	8,1	0,6	1,5	365,4	125,0	635,7	8,4

19 день																	
Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2012	ТТК № 212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	16,3	9,7	30,7	279,4	0,1	0,1	0,1	1,8	0,1	0,2	110,2	20,8	163,0	1,1
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,4	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,4	7,5	0,1

2021	ТТК №1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,4	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	ТТК № 392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	5,0	6,7	0,7
Итого за прием пищи:				20,1	11,5	61,7	439,2	0,1	0,2	0,1	1,8	0,1	0,2	131,0	27,2	177,2	1,8
II Завтрак																	
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	140	0,5	0,5	13,3	63,8	0,0	5,6	0,0	0,9	0,0	0,0	20,2	10,1	13,9	2,8
Итого за прием пищи:				0,5	0,5	13,3	63,8	0,0	5,6	0,0	0,9	0,0	0,0	20,2	10,1	13,9	2,8
Обед																	
2017	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4
2012	ТТК № 57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	180	4,1	8,9	8,8	134,3	0,1	5,7	0,2	0,9	0,0	0,1	33,6	21,1	60,4	1,1
2012	ТТК № 286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1	70	8,5	15,5	8,7	207,8	0,1	0,6	0,0	1,2	0,0	0,1	9,1	11,0	74,2	1,0
2018	388	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	14,2	3,6	29,8	208,0	0,4	0,0	0,0	5,9	0,1	0,1	58,3	51,7	130,4	4,0
2012	ТТК № 398	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	20,8	86,0	0,0	16,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,9	7,4	5,9	0,2
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				29,8	28,7	81,9	709,8	0,6	25,3	0,2	8,1	0,1	0,2	129,7	99,6	285,3	6,7
Полдник																	
2012		ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3,3	1,9	30,8	151,3	0,0	2,4	0,0	0,1	0,1	0,0	10,0	6,5	29,4	0,4
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				8,9	6,7	40,1	256,0	0,1	3,4	0,0	0,1	0,1	0,2	214,0	28,9	173,4	0,6
Всего за день:				59,3	47,5	197,0	1 468,9	0,8	34,5	0,3	10,9	0,3	0,7	494,9	165,9	649,7	11,8

20 день																	
Сборник рецептур	№ техноло-гической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины						Минеральн			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																	
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,2	4,0	21,3	142,3	0,1	0,5	0,0	0,5	0,0	0,1	109,4	15,1	89,5	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,6	7,3	14,6	143,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	88,6	3,5	51,0	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	131,0	22,9	101,0	0,5
Итого за прием пищи:				13,7	14,6	52,5	398,9	0,1	1,2	0,1	0,6	0,1	0,3	328,9	41,5	241,4	1,1
II Завтрак																	
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,1	9,0	21,6	27,0	0,4
Итого за прием пищи:				0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	0,0	0,1	9,0	21,6	27,0	0,4
Обед																	
2012	ТТК № 41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С	50	0,6	2,5	3,2	38,1	0,0	1,0	1,0	1,4	0,0	0,0	22,0	16,4	23,8	0,4

2012	ТТК № 84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОБЖАРЕННЫМИ ОВОЩАМИ	200	9,6	4,8	14,6	140,6	0,1	7,5	0,2	1,1	0,0	0,1	30,0	33,3	125,3	1,2
2012	ТТК № 282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,3	13,0	11,2	206,4	0,1	0,3	0,0	0,5	0,0	0,1	13,6	19,1	114,4	1,7
2008	ТТК №141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,7	7,2	15,3	138,5	0,1	10,0	0,9	1,8	0,1	0,1	51,4	31,9	72,1	1,3
2012	ТТК № 372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,3	47,1	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	10,3	3,3	2,7	0,5
2021	ТТК №1/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,3	28,5	72,6	658,8	0,4	19,9	2,0	4,9	0,1	0,3	127,5	104,1	338,3	5,2
Полдник																	
2008	ТТК № 451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	10,6	10,5	28,1	222,8	0,1	0,2	0,1	0,9	0,1	0,1	15,5	13,5	99,0	1,4
2012	ТТК № 392/1	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	11,5	48,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	6,6	8,9	1,0
Итого за прием пищи:				10,9	10,6	39,6	270,7	0,1	0,9	0,1	1,0	0,1	0,1	29,3	20,1	107,9	2,5
Всего за день:				52,5	53,7	196,8	1 460,3	0,6	26,8	2,3	6,5	0,3	0,7	494,7	187,4	714,6	9,1

УТВЕРЖДАЮ:			
№10 пгт Хрустальный			
ОТНИКОВА			

о края

Содержание вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
233,6	8,8	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
33,3	0,0	0,0	0,0
276,4	8,8	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
301,8	4,7	0,0	0,0
252,2	5,6	0,0	0,0

23,5

3,8

40,1	0,5	0,0	0,0
0,9	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
594,9	10,7	0,1	0,0

34,1

86,9	1,4	0,0	0,0
32,4	0,0	0,0	0,0
119,3	1,4	0,0	0,0
1 407,6	23,9	0,1	0,1

16,8

е вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
157,5	0,0	0,0	0,0
200,4	18,8	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
144,2	8,1	0,0	0,0
502,1	26,9	0,0	0,0
262,8	0,0	0,0	0,0
262,8	0,0	0,0	0,0
164,2	4,0	0,0	0,0

24,8

5,5

397,7	4,5	0,0	0,0
196,6	5,6	0,1	0,0
711,8	7,9	0,0	0,0
84,2	0,6	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 554,6	22,6	0,2	0,0

37,8

87,3	1,5	0,0	0,0
490,0	0,0	0,0	0,0
577,3	1,5	0,0	0,0
2 896,8	51,0	0,3	0,1

18,0

ие вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
183,2	8,8	0,0	0,0
32,3	0,0	0,0	0,0
191,3	9,9	0,0	0,0
406,8	18,7	0,0	0,0
333,6	2,4	0,0	0,0
333,6	2,4	0,0	0,0

24,2

3,0

96,0	2,4	0,0	0,0
302,7	5,8	0,0	0,0
170,8	3,6	0,0	0,0
37,9	0,6	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
54,4	0,2	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
661,9	12,6	0,1	0,0

38,4

132,1	0,7	0,0	0,0
11,1	0,7	0,0	0,0
23,1	0,0	0,0	0,0
166,3	1,5	0,0	0,0
1 568,5	35,2	0,1	0,0

18,4

е вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
55,3	0,0	0,0	0,0
48,8	0,5	0,0	0,0

30,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
134,0	0,5	0,0	0,0

22,3

0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0

7,8

84,6	0,0	0,0	0,0
416,3	4,9	0,0	0,0
864,8	13,4	0,2	0,0
0,9	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 366,6	18,3	0,2	0,0

37,4

159,6	3,4	0,0	0,0
67,3	0,3	0,0	0,0
226,9	3,7	0,0	0,0
1 727,5	22,5	0,2	0,0

15,7

ле вещества			
K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг

216,9	12,8	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
160,3	9,0	0,0	0,0
386,7	21,8	0,0	0,0

20,8

273,6	0,0	0,0	0,0
273,6	0,0	0,0	0,0

6,6

0,0	0,0	0,0	0,0
299,6	3,9	0,0	0,0
204,1	71,0	0,3	0,0
22,5	0,3	0,0	0,0
660,8	7,3	0,0	0,0
71,8	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 258,7	82,5	0,4	0,0

35,7

38,3	0,6	0,0	0,0
292,0	18,0	0,0	0,0
330,3	18,6	0,0	0,0
2 249,4	122,9	0,4	0,0

16,7

ле вещества			
К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг
198,3	8,8	0,0	0,0
1,5	0,0	0,0	0,0
212,2	11,0	0,0	0,0
412,0	19,8	0,0	0,0
333,6	2,4	0,0	0,0
333,6	2,4	0,0	0,0
157,5	0,0	0,0	0,0
381,2	6,3	0,1	0,0
223,4	4,8	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
75,8	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
837,9	11,7	0,2	0,0
52,0	1,4	0,0	0,0
240,0	2,0	0,0	0,0
292,0	3,4	0,0	0,0

23,9

3,0

38,6

16,4

1 875,5	37,2	0,2	0,0
---------	------	-----	-----

е вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
189,1	4,1	0,0	0,0
15,9	0,9	0,0	0,0
67,3	0,3	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
272,3	5,3	0,0	0,0
262,8	0,0	0,0	0,0
262,8	0,0	0,0	0,0
164,2	4,0	0,0	0,0
301,8	4,7	0,0	0,0
1 225,3	15,5	0,1	0,0
150,2	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 841,4	24,2	0,2	0,0

24,8

5,5

36,3

0,0	0,0	0,0	0,0
99,5	0,7	0,0	0,0
99,5	0,7	0,0	0,0
2 476,0	30,2	0,2	0,0

17,2

ле вещества			
К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг
251,3	14,1	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
33,3	0,0	0,0	0,0
294,1	14,1	0,0	0,0
273,6	0,0	0,0	0,0
273,6	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
677,4	42,4	0,3	0,0
64,8	1,5	0,0	0,0
418,9	5,8	0,0	0,0
0,9	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0

22,1

6,6

1 161,9	49,7	0,4	0,0	36,2
38,3	0,6	0,0	0,0	17,0
165,7	9,7	0,0	0,0	
204,1	10,3	0,0	0,0	
1 933,7	74,0	0,4	0,0	

ие вещества				22,9
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
46,1	0,0	0,0	0,0	
241,3	20,7	0,1	0,0	
144,2	8,1	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	
431,6	28,8	0,1	0,0	
333,6	2,4	0,0	0,0	
333,6	2,4	0,0	0,0	3,0
168,5	3,3	0,0	0,0	
532,3	6,4	0,0	0,0	
392,9	138,4	0,6	0,0	

0,0	0,0	0,0	0,0
71,8	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 165,3	148,1	0,7	0,0

35,4

98,6	1,2	0,0	0,0
292,0	18,0	0,0	0,0
390,6	19,2	0,0	0,0
2 321,2	198,5	0,7	0,1

19,2

ие вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
0,0	0,0	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
212,2	11,0	0,0	0,0
221,8	11,0	0,0	0,0
216,0	1,8	0,0	0,0
216,0	1,8	0,0	0,0
85,4	0,2	0,0	0,0

21,1

4,2

411,2	4,9	0,0	0,0
221,7	4,2	0,0	0,0
660,8	7,3	0,0	0,0
75,8	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 454,8	17,2	0,1	0,0

36,5

113,4	3,4	0,0	0,0
32,4	0,0	0,0	0,0
145,8	3,4	0,0	0,0
2 038,4	33,4	0,1	0,0

16,3

ые вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
183,2	8,8	0,0	0,0
1,5	0,0	0,0	0,0
23,2	0,0	0,0	0,0
207,9	8,8	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0
96,0	2,4	0,0	0,0
327,8	4,6	0,0	0,0
200,3	4,5	0,1	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
0,8	0,0	0,0	0,0
40,8	1,7	0,0	0,0
665,8	13,2	0,2	0,0
129,0	4,0	0,0	0,0
304,0	0,0	0,0	0,0
433,0	4,0	0,0	0,0
1 723,6	28,9	0,2	0,0

22,3

3,8

35,8

16,6

ые вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
157,5	0,0	0,0	0,0
208,2	24,8	0,1	0,0
132,0	8,1	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0

497,7	32,9	0,1	0,0	25,0	
262,8	0,0	0,0	0,0	5,5	
262,8	0,0	0,0	0,0		
				36,0	
164,2	4,0	0,0	0,0		
345,8	4,7	0,1	0,0		
217,2	69,3	0,3	0,0		
711,8	7,9	0,0	0,0		
71,2	0,2	0,0	0,0		
0,0	0,0	0,0	0,0		
1 510,2	86,1	0,4	0,0		
					17,9
0,0	0,0	0,0	0,0		
183,3	10,8	0,0	0,0		
183,3	10,8	0,0	0,0		
2 454,0	129,8	0,5	0,1		

ые вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
226,2	10,6	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
30,0	0,0	0,0	0,0
265,7	10,6	0,0	0,0
333,6	2,4	0,0	0,0
333,6	2,4	0,0	0,0
84,6	0,0	0,0	0,0
336,0	6,4	0,0	0,0
252,3	5,6	0,0	0,0

37,2	0,4	0,0	0,0
150,2	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
860,3	12,4	0,1	0,0

35,7

45,6	0,5	0,0	0,0
74,3	0,6	0,0	0,0
119,9	1,1	0,0	0,0
1 579,5	26,5	0,1	0,0

16,1

ые вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг

309,3	4,5	0,0	0,0
23,1	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
332,4	4,5	0,0	0,0

24,0

0,0	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0

7,8

115,2	2,9	0,0	0,0
472,3	5,2	0,0	0,0
196,6	3,6	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
0,9	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
785,0	11,7	0,1	0,0

32,5

68,3	1,0	0,0	0,0
240,0	2,0	0,0	0,0
308,3	3,0	0,0	0,0
1 425,6	19,2	0,1	0,0

19,6

ые вещества			
-------------	--	--	--

К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
0,0	0,0	0,0	0,0
13,2	0,0	0,0	0,0
60,6	0,3	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
73,8	0,3	0,0	0,0

23,4

417,0	3,0	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0

3,8

71,2	0,2	0,0	0,0
333,0	4,3	0,0	0,0
384,4	115,0	0,5	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
64,1	0,2	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
852,6	119,7	0,5	0,0

36,0

38,9	0,6	0,0	0,0
165,7	9,7	0,0	0,0
204,7	10,3	0,0	0,0
1 548,1	133,3	0,6	0,0

18,0

ые вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
221,2	9,1	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
191,3	9,9	0,0	0,0
422,0	19,0	0,0	0,0

22,7

273,6	0,0	0,0	0,0
273,6	0,0	0,0	0,0

6,6

164,2	4,0	0,0	0,0
379,2	5,1	0,1	0,0
965,2	9,8	0,1	0,0
75,8	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 584,3	19,4	0,2	0,0

33,0

0,0	0,0	0,0	0,0
33,3	0,0	0,0	0,0
33,3	0,0	0,0	0,0
2 313,3	38,4	0,2	0,0

18,1

ые вещества			
К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
243,1	1,7	0,0	0,0
18,4	1,2	0,0	0,0
146,7	9,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
408,1	11,9	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0
417,0	3,0	0,0	0,0
157,5	0,0	0,0	0,0
462,4	7,1	0,1	0,0
224,6	4,2	0,0	0,0
637,9	9,4	0,1	0,0
0,8	0,0	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0

24,9

3,8

1 483,2	20,7	0,2	0,0	37,2
71,3	1,2	0,0	0,0	18,2
292,0	0,0	0,0	0,0	
363,3	1,2	0,0	0,0	
2 671,6	36,8	0,2	0,0	

ые вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
183,2	8,8	0,0	0,0
1,5	0,0	0,0	0,0
30,0	0,0	0,0	0,0
214,7	8,8	0,0	0,0

0,0	0,0	0,0	0,0	7,8
0,0	0,0	0,0	0,0	

0,0	0,0	0,0	0,0	37,2
359,8	3,7	0,0	0,0	
196,6	5,6	0,1	0,0	
711,8	7,9	0,0	0,0	
54,4	0,2	0,0	0,0	
0,0	0,0	0,0	0,0	
1 322,7	17,3	0,2	0,0	

85,5	1,3	0,0	0,0	16,8
165,7	9,7	0,0	0,0	
251,2	11,0	0,0	0,0	
1 788,6	37,2	0,2	0,0	

ые вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
134,6	1,9	0,0	0,0
14,8	1,0	0,0	0,0

0,0	0,0	0,0	0,0
23,1	0,0	0,0	0,0
172,5	2,8	0,0	0,0

24,4

389,2	2,8	0,0	0,0
389,2	2,8	0,0	0,0

3,5

84,6	0,0	0,0	0,0
302,2	5,7	0,0	0,0
167,1	3,6	0,0	0,0
466,6	3,3	0,0	0,0
71,2	0,2	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 091,6	12,7	0,1	0,0

39,4

61,6	0,8	0,0	0,0
292,0	18,0	0,0	0,0
353,6	18,8	0,0	0,0
2 006,9	37,1	0,1	0,0

14,2

ые вещества			
К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
173,6	9,3	0,0	0,0
9,6	0,0	0,0	0,0
212,2	11,0	0,0	0,0
395,4	20,3	0,0	0,0
304,0	0,0	0,0	0,0
304,0	0,0	0,0	0,0
96,0	2,4	0,0	0,0

22,2

7,3

634,1	24,1	0,2	0,0
223,1	4,1	0,0	0,0
418,9	5,8	0,0	0,0
75,8	0,5	0,0	0,0
0,0	0,0	0,0	0,0
1 447,8	36,9	0,3	0,0

36,6

121,8	2,9	0,0	0,0
67,3	0,3	0,0	0,0
189,1	3,2	0,0	0,0
2 336,3	60,4	0,3	0,0

15,0