

Согласовано
директор МБОУ НОШЭР г. Углегорска
Позднякова Л.А.

28.08.2023 г.

Согласовано
директор ООО "Чайка"
Боковая Л.И.

28.08.2023

Перспективное 10-ти дневное меню для питания учащихся (от 6,5 до 11 лет) на 2023-2024 г.

1 де

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В
Завт												
САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	66,1	0,02	27,65	0,06	2,89	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,7	28,8	2,6	312,3	0,00	0,50	0,20	2,10	0,00	0,00	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	4,5	37,0	202,6	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,0	15,6	63,6	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	540	17,5	39,7	72,0	714,2	0,02	29,95	0,26	5,29	0,10	0,00	0,00
Всего за день:		17,5	39,7	72,0	714,2	0,02	29,95	0,26	5,29	0,10	0,00	0,00

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,00	0,00	18,04	8,42	15,03	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
0,00	0,00	0,10	1,50	20,30	20,30	119,60	1,50	1,60	46,00	240,90	5,60	0,10	0,00	256	2011
0,00	0,10	0,60	9,80	15,20	24,50	71,70	0,60	0,70	8,40	52,80	0,70	0,00	0,00	171.2	2011
0,00	0,00	0,00	0,40	2,30	0,90	1,50	0,00	0,00	1,00	14,50	0,10	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,10	0,70	11,70	55,84	54,12	207,83	2,58	2,30	55,40	308,20	6,40	0,10	0,00		
0,00	0,10	0,70	11,70	55,84	54,12	207,83	2,58	2,30	55,40	308,20	6,40	0,10	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В	
													Завт
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,5	76,2	0,00	2,80	0,20	2,60	0,00	0,00	0,00	
ПЛОВ С МЯСОМ	220	13,5	27,4	45,0	480,7	0,00	1,30	0,20	2,90	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	532	16,7	33,8	79,1	687,0	0,00	4,10	0,40	5,50	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		16,7	33,8	79,1	687,0	0,00	4,10	0,40	5,50	0,00	0,00	0,00	

1

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,30	3,80	14,10	11,40	22,20	0,60	0,20	208,70	169,00	2,20	0,00	0,00	51	2008
0,00	0,10	1,00	14,10	17,70	48,00	189,70	1,80	2,30	48,60	314,40	6,40	0,00	0,00	265	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,10	1,30	17,90	38,20	60,80	211,90	2,40	2,50	258,90	484,40	8,60	0,00	0,00		
0,00	0,10	1,30	17,90	38,20	60,80	211,90	2,40	2,50	258,90	484,40	8,60	0,00	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,7	3,0	4,2	46,9	0,00	2,00	0,00	1,40	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ,СОУСОМ	110	7,7	17,0	14,3	242,0	0,00	1,70	0,10	1,70	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	572	16,6	25,4	82,7	626,8	0,10	4,90	0,10	3,20	0,10	0,00
Всего за день:		16,6	25,4	82,7	626,8	0,10	4,90	0,10	3,20	0,10	0,00

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Таблетки															
0,00	0,00	0,10	6,30	16,20	9,60	19,00	0,60	0,20	22,40	140,40	3,40	0,00	0,00	31	2012
0,00	0,00	0,20	5,60	13,80	15,90	81,80	1,00	1,10	25,90	200,80	3,90	0,00	0,00	278	2011
0,00	0,00	0,50	0,00	19,80	7,80	49,50	0,90	0,40	9,10	68,10	2,20	0,00	0,00	331	2008
0,00	0,00	0,00	0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,80	12,50	58,80	35,50	151,70	2,60	1,70	59,80	422,00	9,50	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,80	12,50	58,80	35,50	151,70	2,60	1,70	59,80	422,00	9,50	0,00	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,5	53,9	0,00	8,60	0,20	1,30	0,00	0,00
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	11,9	28,0	15,2	359,6	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,4	23,3	155,0	0,20	11,20	0,00	0,20	0,10	0,10
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	552	18,7	36,7	73,6	698,6	0,20	19,80	0,20	4,00	0,10	0,10

3

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,10	0,30	5,30	23,80	9,10	16,40	0,60	0,20	7,50	100,20	1,70	0,00	0,00	35	2008
0,00	0,00	0,10	3,00	25,50	17,80	115,90	1,20	1,40	44,60	215,60	5,10	0,00	0,00	268	2011
0,10	0,40	1,40	12,10	40,10	32,20	95,20	1,30	0,60	19,40	832,00	8,50	0,00	0,00	335	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,10	0,50	1,80	20,40	95,80	60,50	227,50	3,10	2,20	73,10	1 148,80	15,30	0,00	0,00		

Всего за день:	18,7	36,7	73,6	698,6	0,20	19,80	0,20	4,00	0,10	0,10
-----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------	-------	------	------	------	------

0,10	0,50	1,80	20,40	95,80	60,50	227,50	3,10	2,20	73,10	1 148,80	15,30	0,00	0,00
------	------	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	----------	-------	------	------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,3	0,07	8,02	0,47	4,61	0,00	0,00
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,1	29,6	0,0	362,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	602	30,3	44,1	37,6	668,8	0,07	9,22	0,47	4,71	0,10	0,00
Всего за день:		30,3	44,1	37,6	668,8	0,07	9,22	0,47	4,71	0,10	0,00

4

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,00	0,00	20,04	20,04	46,09	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	293	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	1,10	0,80	0,00	0,00	1,40	1,10	0,00	0,00	0,00	323	2008
0,00	0,00	0,00	0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,60	34,24	23,34	48,29	1,00	0,00	3,80	13,80	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,60	34,24	23,34	48,29	1,00	0,00	3,80	13,80	0,00	0,00	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,6	3,1	1,6	40,2	0,01	3,60	0,00	1,38	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	220	11,5	29,3	26,6	417,6	0,20	13,00	0,40	4,50	0,00	0,10
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,0	15,6	63,6	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	510	15,7	32,7	58,4	591,0	0,21	18,40	0,40	5,88	0,00	0,10

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Грак															
0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	7,80	16,80	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
0,00	0,50	1,80	15,30	34,30	53,90	185,00	2,70	1,90	47,40	1 094,30	13,00	0,00	0,00	133	2008
0,00	0,00	0,00	0,40	2,30	0,90	1,50	0,00	0,00	1,00	14,50	0,10	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,50	1,80	15,70	50,40	62,60	203,30	3,12	1,90	48,40	1 108,80	13,10	0,00	0,00		

Всего за день:	15,7	32,7	58,4	591,0	0,21	18,40	0,40	5,88	0,00	0,10
-----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------	-------	------	------	------	------

0,00	0,50	1,80	15,70	50,40	62,60	203,30	3,12	1,90	48,40	1 108,80	13,10	0,00	0,00
------	------	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	----------	-------	------	------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,0	4,3	6,6	69,9	0,00	4,10	0,50	1,80	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,8	8,2	12,0	168,4	0,10	1,10	0,40	3,20	0,00	0,10
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	4,5	37,0	202,6	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	552	18,8	17,3	85,2	571,0	0,10	5,20	0,90	5,30	0,10	0,10
Всего за день:		18,8	17,3	85,2	571,0	0,10	5,20	0,90	5,30	0,10	0,10

3

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Трак															
0,00	0,10	0,50	4,10	15,70	15,50	29,90	0,60	0,20	161,00	229,10	2,50	0,00	0,00	43	2011
0,10	0,10	0,80	5,90	50,90	39,70	160,40	0,80	1,00	36,70	330,10	93,80	0,40	0,00	241	2008
0,00	0,10	0,60	9,80	15,20	24,50	71,70	0,60	0,70	8,40	52,80	0,70	0,00	0,00	171.2	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,10	0,30	1,90	19,80	88,20	81,10	262,00	2,00	1,90	207,70	613,00	97,00	0,40	0,00		
0,10	0,30	1,90	19,80	88,20	81,10	262,00	2,00	1,90	207,70	613,00	97,00	0,40	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,5	76,2	0,00	2,80	0,20	2,60	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ,СОУСОМ	110	8,7	11,4	14,5	197,5	0,00	2,00	0,10	1,80	0,00	0,10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	572	17,6	22,9	83,2	611,6	0,10	6,00	0,30	4,50	0,10	0,10
Всего за день:		17,6	22,9	83,2	611,6	0,10	6,00	0,30	4,50	0,10	0,10

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,00	0,30	3,80	14,10	11,40	22,20	0,60	0,20	208,70	169,00	2,20	0,00	0,00	51	2008
0,20	0,20	2,40	7,20	20,20	13,50	79,30	0,90	1,00	30,00	162,90	4,00	0,00	0,00	278	2011
0,00	0,00	0,50	0,00	19,80	7,80	49,50	0,90	0,40	9,10	68,10	2,20	0,00	0,00	331	2008
0,00	0,00	0,00	0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,20	0,20	3,20	11,60	63,10	34,90	152,40	2,50	1,60	250,20	412,70	8,40	0,00	0,00		
0,20	0,20	3,20	11,60	63,10	34,90	152,40	2,50	1,60	250,20	412,70	8,40	0,00	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,1	52,2	0,00	8,60	0,00	1,30	0,00	0,00
ПЛОВ С МЯСОМ	220	13,5	27,4	45,0	480,7	0,00	1,30	0,20	2,90	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	532	17,0	30,7	79,7	663,0	0,00	9,90	0,20	4,20	0,00	0,00
Всего за день:		17,0	30,7	79,7	663,0	0,00	9,90	0,20	4,20	0,00	0,00

3

ЭНЬ

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0,00	0,10	0,30	4,90	24,50	22,20	18,30	1,90	0,20	58,20	184,60	1,40	0,00	0,00	49	2012
0,00	0,10	1,00	14,10	17,70	48,00	189,70	1,80	2,30	48,60	314,40	6,40	0,00	0,00	265	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,00	0,20	1,30	19,00	48,60	71,60	208,00	3,70	2,50	108,40	500,00	7,80	0,00	0,00		
0,00	0,20	1,30	19,00	48,60	71,60	208,00	3,70	2,50	108,40	500,00	7,80	0,00	0,00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завт											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0,00	2,60	0,00	1,70	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	14,6	18,6	15,2	285,1	0,00	0,50	0,10	2,60	0,00	0,10
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,0	4,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,0	15,6	63,6	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	530	18,1	26,5	49,3	507,1	0,00	4,90	0,10	4,40	0,10	0,10
Всего за день:		18,1	26,5	49,3	507,1	0,00	4,90	0,10	4,40	0,10	0,10

Э

день

				Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Таблетка															
0,00	0,00	0,10	5,80	17,10	10,60	22,30	0,60	0,20	172,00	134,40	2,70	0,00	0,00	55	2011
0,40	0,40	4,30	5,90	31,10	14,40	118,30	1,20	1,50	53,50	157,00	4,80	0,10	0,00	268	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	1,10	0,80	0,00	0,00	1,40	1,10	0,00	0,00	0,00	323	2008
0,00	0,00	0,00	0,40	2,30	0,90	1,50	0,00	0,00	1,00	14,50	0,10	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
0,40	0,40	4,40	12,10	55,70	27,00	142,90	1,80	1,70	227,90	307,00	7,60	0,10	0,00		
0,40	0,40	4,40	12,10	55,70	27,00	142,90	1,80	1,70	227,90	307,00	7,60	0,10	0,00		