лишников П.⊁ "Утверждаю" иа-Ярославль" OF OTBETCTBEN, Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети 12-18 лет Директор МОУ СШ "Согласовано" Шницель из сви Рис отварной с консервировані Чай с сахаром Птого за Завтр Суп вермишеле Гуляш из свиния Каша гречневая Чай с сахаром. У Каша гречневая Чай с сахаром. Итого за Обед Птого за Обед Яблоко Итого за Полдн

Томем пиши. наименование блюда		-					-						-			-	-		
томем пиши, наименование опюда	Масса	Пище	Пищевые вещества (г)	ea (r)	Энерге-			Витамины					Σ	инеральные	Минеральные вещества (мг)	1			ž
	иипоои	ıo	¥	٨	ценность (ккал)	B1, Mr	В2, мг	C, ur	A, MKF	D, Mr	Ca	۵.	Mg	Fe	¥	_	u.	Se	hed.
2	3	4	5	9	7	89	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
	007	12.30	24.6	12 64	73005	0.42	0.15	80	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26			0,03	TTK
иницель из свинины ис отварной с овощими	215	4,47	4,52	46,49	244,55	0,05	0,03	0,13	24,2	20'0	15,09	77,79	32	2'0	67,71			0,01	332 306
law c caxapon	200	0.2	0.05	15,01	61.26		0.01	0.1	0.5		5,4	8,24	4,4	0.87	25,25		0.1		411
затонии к чаю	40	3	1,16	20,56	104.8	0,04	0,01				7.6	26	5,2	0,48	36,8				
того за Завтрак	555	20,95	37.23	95	801.28	0.51	0.2	1.03	41,14	0.71	49.64	299,31	69.7	4.28	406.02		0.1	0.04	
ул вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	90'0	1,73	202,06	2,0	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
	400	12.54	24 53	3 58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.53	1.58	282,38	0,01	0.05		293
VIIRE NO CEMENTON	200	10 13	66 9	45.76	286.06	0.34	0.17	0,48	28.6	0.08	23,33	241.4	160,38	5,42	305,8	0.01	0.02		330
аша гречневая рассынавая	210	0.29	90.0	15.31	64.66		0.01	4.1	0,5		9,4	10.44	5,6	0,93	41,55		0.1		411
Top of Caragoom, Same and Same	45	2.93	0.45	18.9	06	0.05	10.0				6	29.25	6,3	0.5	41,85		0.02	0.01	
того за Обед	825	32,39	46.64	99.26	946,66	1,02	0.37	9,14	341,66	0,28	74,89	498,83	212,62	9,45	817.86	0.02	0,19	0.02	
				27.00	200	0.40	000		120.75	104	38 45	136 34	14 37	181	133.14	0.01	0.04	0.02	406
Зыпечное изделие	100	11.28	13,77	39.10	353,43	0,00	0.00		20.13	0.	14	14	α	2.8					418
Ook	200	- 0	2.0	20.2	35	20.0	20.0	4.5			10.2	13.2	10.8	2.64	333.6		0.01		386
Блоко	071	10.48	0,40	74.45	472.02	0.04	70.0	12	12075	101	71.65	163.54	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02	
1того за Полдник	450	12.70	14,43	001.00	410,00	474	100	22 47	503 66	2	196 18	961.68	315 49	20 98	1 690 62	0.03	0.34	80'0	

The state of the s	ž	Se peu.	20 20	0,01 199		7	416		0,01	0,01 95	0.02 TTK	218	411	0,05	0.02 406		386	0,02	00.0	Ž	Se peq.	20 20	249	411	386		60	000	411	10,01		0.05	0,02 406	418	0000
		ц.	19	0.03			0,02		90'0	0,35			0.1	0.48	0.04		0,01	0.05	0000		<u>_</u>	19	0,04	0,1	0.01	0.15		500	0,1	0,02		0,13	0,04		10.0
		_	18	0.01	_		0,01		0.02	0,01			1	0,01	0.01		H	0.01	۵		-	18	0,01			0.01	$\left\{ \cdot \right\}$	-				-	0.01	+	-
	тва (мг)		17	-		14,25	206,66 0	.2	552,88 0	661,75 0	287.91	107.7	.25	+	133.14 0	-	Н	466.74 0	-	тва (мг)	×	17	196,61	25,1	333.6	55.2	-	304,70	25,1	.2	27,6	0,72	133,14 0		1.00
	Минеральные вещества (мr)	×		272,27		H		\vdash			287		+	+	-	-	Н	+	-	Минеральные вещества (мг)				-	-	-	1	+	-	-	H	7	133	+	_
	Минералы	Fe	16	1.12	0.03	0,15	1,01	0,72	3,03	1,51	1,5	1,45	0,87	5,88	181	2.8	2.64	7.25	10,10	Минералы	- E	16	1,21	0,85	2.64	0.72	130	2.07	0,85	0,44	0,36	6.76	1.81	2,8	4.07
		Mg	15	50.91	90'0	6.75	31	7.8	96,54	38,64	24.33	14,23	4.4	88,6	14.37	8	10,8	33,17	16,012		Mg	15	34,8	4,4	10,8	7,8	43.64	70.45	4,4	5,6	3.9	128,01	14,37	8	111111
		۵	14	214,16	4.5	96	116,2	39	469,86	126,88	126.03	78.24	8,24	371,89	136.34	14	13.2	163,54	1 003,23		۵	14	262,86	8,24	13,2	39	400 55	250 30	8,24	26	19,5	422,68	136,34	14	250
1		Ca	13	174,13	3.6	150	125,42	11,4	464.55	32,16	37.61	25.24	5.4	110,41	38.45	14	19.2	71.65	040.01		Ca	13	199,32	5,25	19.2	11,4	12 42	38 55	5,25	8	5,7	89.67	38,45	14	7.51
ИГ		О, мг	12	0.14	0.2		0,53		78'0	4,03	0.36	80'0	1	4.47	1.01			1.01	NI NI		D, Mr	12	0,53			0.53		0.51	200			0,51	1.01		•
2 день 1 недели		А, миг	11	53,52	67.5	38.7	22		181,72	205,5	70,68	28.8	0,5	305,48	120.75			120,75	1 недели		A, MKF	11	92,02	5,0		92.52	70 300	501 45	0,5			818,19	120.75		
2 день	Витамины	C. Mr	10	1,73		0,12	6,58		8,43	21,83	5,44	4	0,1	27,37	-		Н	12	3 день	Витамины	C, Mr	10	96'0	0,1	12	13.05	1	+	1		\forall	18,49		-	
	В	В2, мг	6	0.23	0.02	0.05	0,16	0.02	0.48	0,12	0.12	0.04	0.01	0,31	0.23	0.02	0.02	0.27	-	8	В2. мг	6	0,33	0,01	0.02	0,02	{	0.16	0,01	0.01	H	0.29	0.23	0,02	
		В1.мг	8	0.18			0,04	70,0	0.29	0,14	0,31	0,15		0,66	0.12	0.02	0.04	0.18	61.1		B1, Mr E	8	60'0		0.04	0.07	0000	0.00		0.04	0.03	0,87	0.12	0.02	
	Энерге-	ценность (ккал)	7	382,98	99.15	51,6	115,42	157.2	806,35	197,81	323.6	332,98	61,26	1 015,65	325.43	92	56,4	473,83	59,052	Энерге-		7	364,51	41,31	56.4	157,2	722 44	505 G	41,31	80	78,6	969,62	325,43	92	
		7	9	52,65		Н	17,88	30,84	H	17,81	17.4	Н	-	131,93	39.16	\vdash	Н	71,12	-		×	9	51,9	10,02	11,76	30,84	╁┝	+	10,02	16.8	H	126,05 9	H	20,2	
	Пищевые вещества (r)	¥	5	10.41		Н		1,74	30,28 1	11,4	23,68		+	41.39	13.77	-	H	14.45	+	Пищевые вещества (г)	×	5	8,02	0,05	0,48	1,74 3	┨┝	4,5 4,7	-	0,4	H	-	13.77	0,2	-
	Пищевые	20	4	19.7	0,12	Н	3,14	4.5	10	5,87	10,12		+	3,25	11.28	-	H	12,76 1	1	Пящевые	u u	4	21,21	0,2	0.48	4,5	- 4	+	0,2	2,6	H	-	11,28	- 6	_
	Macca	инред	3	260 1	_		200 3	-		250 5	120 10		-	820 28	100	+	H	420 17	-	Macca	иипдои	3	170 2	200	120 0	550 25	1	+	200	40		+	100 11	+	_
		прием пици, наименование опода	2	Каша "Дружба" жидкая		Сыр порционный	Какао на молоке			Суп картофельный с рыбными	соусом 70/50	варные	5	Алео ржанои Итого за Обед	Выпечное изледие		око	НИК	итого за день		Прием пици, наименование блюда	2	Пудинг из творога с джемом 130/40	Чай с низким содержанием сахара	Яблоко	Батон йодированный	1	is C. Lopoxom.	чай с низким содержанием сахара 2	Хлеб ржаной	иный	Итого за Обед	Выпечное изделие		HOHOKO

December									Taring.	inchair o										
Companies County Companies County Companies County		Macca	Лище	звые вещест	rва (r)	Энерге-			Витамины					2	И янеральные	вещества (м	1)			ž
1	прием пици, наименование опода	импоои	Ф	¥	>	ценность (ккап)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	А, мкг	D, Mr	బ్	Ь	Mg	Fe	¥	-	ı	Se	had.
10 15,61 20,0 15,61 20,0 15,61 20,0 15,61 20,0 20,00 11,7 20,00 20,0	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Company comp	Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12.06	379,74	0.5	0,18	1,11	12	0.08	36,68	181,8	27.78	1.9	309,68	0.01	90'0		TTK
1.00 1.00	Каша гречневая рассыгчатая с овощами консервированными 200/20	220	10,57	70'1	48	297,66	0,35	0,18	1,44	53	80'0	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,01	0,02		330 306
with 411 2107 101/22 0.05 0.01 6.65 415 7.79 266-44 89-68 6.65 415 7.79 664-4 89-68 9.05 0.05 0.01 0.01 0.05 0.01 0.01 0.01 0.05	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	90'0	15,31	64.66		0,01	4.1	0,5		9.4	10,44	5,6	0.93	41,55		0.1		411
Strict S	Батон йодированный	41	3.08	1.19	21.07	107.42	0,05	0,01				7.79	26,65	5,33	0.49	37.72				
120 11/2 120	Итого за Завтрак	571	29,75	38,12	96,44	849,48	6.0	0,38	6,65	41.5	0,16	85,6	468,49	201,69	8.81	721,95	0,02	0,18		
100 1128 1377 3916 325.4 265 262 2005 100.4 2005 2005 2005 116.6 2005	Суп картофельный с яйцом	280	3.74	5.92	18.2	141.47	0.14	0.13	21.84	255.02	0.25	30.98	94.39	30.84	1.42	630.22		0.01		83
Marcia M	Рагу из овощей со свининой	280	14,45	28.56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148
40 2.6 0.44 16.8 80 0.04 0.01 0.01 0.02 0.04 0.02	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
100 11.26 13.77 29.64 12.75 10.12 10.27 10.17	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0.04	0,01		1		8	26	5,6	0.44	37,2		0,02	0.01	
100 11,28 13,77 39,16 325,43 0,12 0,23 120 120,75 1,01 38,45 136,34 14,37 1,004 1,000	Итого за Обед	800	20.99	34,93	97,38	787.78	69'0	0,39	104.78	553,83	0.25	134,88	349,25	111,89	5,86	2 008.11	0,01	0.17	0.01	
1200 14 0.02 0.02 0.002 0.002 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 1.0014 0.002 0.002 0.0024 0.002 0.0024 0.002 0.0024	Выпечное изделие	100	11,28	13.77	39,16	325,43	0.12	0,23		120,75	1,01	38.45	136,34	14.37	1.81	133.14	0,01	0.04	0.02	406
1791 615.6 614.6 71,12	Сок	200	-	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
1791 63.5 87.5 14.45 71,12 41.26 41.45 71,12 41.109 1.77 1.04 12.44 716.08 1.42 71,15 65.54 33.17 1791 63.5 87.5 264.94 211,109 1.77 1.04 12.44 716.08 1.42 292,13 981,28 346,75 3 4 5 6 7 7 404407 1.04 12.44 716.08 1.42 292,13 981,28 346,75 3 4 5 6 7 7 404407 1.04 12.44 716.08 1.04 1.0 3 4 5 6 7 7 404407 81, Mr 82, Mr C, Mr A, Mr D, Mr Ca P Mg 4 5 6 7 7 296,51 0.04 0.02 1.0 1.0 1.0 1.0 5 5 6 7 7 296,51 0.04 0.02 1.0 1.0 1.0 5 5 6 7 7 296,51 0.04 0.05 0.1 1.0 1.0 5 5 6 7 7 296,51 0.04 0.05 0.1 1.0 1.0 6 6 6 6 7 1.74 30.84 1.15 6 6 6 8 6 7 1.0 6 6 6 7 1.74 30.84 1.15 6 1.0 0.00 1.2 0.01 1.2 0.04 0.02 1.0 7 7 7 7 7 7 1.0 0.00	Яблоко	120	0.48	0,48	11,76	56.4	0.04	0.02	12			19,2	13.2	10,8	2.64	333,6		0.01		386
Macca Thule Berelected (*) Thule Berele	Итого за Полдник	420	12.76	14,45	71,12	473,83	0,18	0.27	12	120.75	1.01	71,65	163,54	33.17	7,25	466.74	0.01	0.05	0.02	
Mасса поднии блюции Плицевые вещества (т) тическая порции В тамины С. мг А. мкг D. мг С. мг А. мкг D. мг Са Р Ма зв 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 зв 250 9,26 8,84 44,7 296,51 0,01 161 48,55 0,12 164,84 227,27 58,13 10 0,08 7,25 0,13 66,11 0,01 1,61 48,55 0,12 164,84 227,27 58,13 120 0,08 7,25 0,13 66,11 0,01 0,16 6,58 22 0,53 124,84 227,27 58,13 60 3,14 3,53 17,78 11,542 0,04 0,16 6,58 22 0,53 126,42 16,72 17,8 60 1,74 3,54 10,41 0,04 0,16 6,58 22	Итого за день	1 /91	63,5	6,78	264,94	2 111,09	1.77	1,04	123,43	716,08	1,42	292,13	981,28	346.75	21,92	3 196,8	0.04	0.4	0,03	
Macca приции Биламине блюда порции Биламине порции С. мг А. ми D. мг Са Р Ма 38 250 3.14 3.53 117.88 115.42 0.01 1.61 46 0.13 2.72 3.1 1.61 1.62 0.13 2.73 1.63 3.1 1.61 1.61 46 0.13 2.73 1.61 1.61 1.61 1.61 46 0.13 2.74 3.0 1.62 0.01 1.61 46 0.13 2.74 3.0 1.62 0.01 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Энерге-</td><td></td><td></td><td>о Мен</td><td>неди</td><td>инг</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						Энерге-			о Мен	неди	инг									
10 1128 117 12 117 12 117 12 13 14 15 16 16	поити наменование бине	Macca	Пище	звые вещест	rBa (r)	тическая			Витамины					~	инеральные	вещества (м	<u>ت</u>	٥		Š
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 16 14 15 15 14 15 16 14 15 15 14 15 15 15 15		имрфоп	9	×	>	ценность (ккап)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MKr	D, Mr	Ca	۵.	Mg	Fe	×	-	Ŀ	Se	peų.
350 926 8.84 44.7 296.51 0.26 0.21 1.61 48.95 0.12 164.84 227.27 58.13 1.49 10 0.08 7.25 0.13 66.1 0.01 0.01 45 0.13 2.4 3 0.05 0.02 120 0.048 7.25 0.13 6.78 22 0.53 125.42 16.2 31 1.01 120 0.48 0.176 56.4 0.04 0.02 12 2 0.53 125.42 16.2 31 1.01 60 4.5 1.74 30.84 147.2 0.07 0.02 12 2 0.53 125.42 10.7 30 1.04 0.02 12 4.3 11.4 30.84 147.2 0.07 41.3 23.55 1.1 39.67 7.8 0.7 0.02 1.2 0.18 11.4 109.27 1.04 0.02 1.2 0.19 11.4 39.84 1.07	2	3	4	2	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
10 0.08 7.25 0.13 66.1 0.04 0.01 6.58 22 0.53 125.42 116.2 31 1.01 1.01 1.01 1.02 1.24 3.33 17.88 115.42 0.04 0.16 6.58 22 0.53 125.42 116.2 31 1.01 1	Каша пшенная жилкая	250	9.26	8.84	44.7	296.51	0.26	0.21	161	48.95	0.12	164.84	227.27	58.13	1.49	285.6	0.01	0.04		199
120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.04 0.16 6.58 22 0.53 125,42 116,2 31 1.01 120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.04 0.02 12 12 11,4 39 7.8 0.72 120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.07 0.02 12 11,4 39 7.8 0.72 120 0.45 1.74 30.84 157.2 0.07 0.02 12 11,4 39 7.8 0.72 120 0.45 1.74 30.84 157.2 0.07 0.02 11,5 0.78 11,4 39 7.8 0.72 120 0.45 1.74 109,27 0.06 0.07 0.15 0.15 0.18 16,44 0.64 21,55 167,3 28,14 2.23 120 0.25 0.25 0.25 0.06 15,16 6.286 0.07 0.01 2.1 0.5 11 35,75 11 35,75 1.05 1.45 120 0.48 0.48 13,77 39,16 26,43 0.71 0.29 44,2 281,25 0.72 119,97 38,45 14,37 1.81 120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.04 0.02 12 12,75 1.01 38,45 13,27 1.01 1.02 120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.04 0.02 12 12,75 1.01 19,2 13,27 1.01 1.02 120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.04 0.27 0.23 1.07,5 0.15 0.10 0.10 120 0.48 0.48 11,76 56.4 0.04 0.02 0.27 0.10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0.13	66,1		0,01		45	0,13	2.4	3	0.05	0.02	3				9
120 0.48 0.48 11.76 56.4 0.04 0.02 12 11.4 39 11.2 10.8 2.64 1.25 10.8 0.02 11.4 39 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 39 7.8 0.72 10.8 11.4 109.27 0.04 0.05 0.04 0.05 0.04 0.05 0.06 0.05 0.04 0.05 0.0	Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0.01	0,02		416
60 4.5 1.74 30.84 157.2 0.07 0.02 11.5 69 11.5 30 11.4 30 8.4 157.2 0.07 0.02 11.5 6.0 1 11.5 6 1.04 105.31 691.63 0.41 0.42 20.19 115.95 0.78 323.26 398.67 107.78 5.88 10.00 13.28 31.5 12.94 390.67 0.42 0.05 10.00 13.28 11.41 109.27 0.08 0.07 41.3 235.51 10.09 25.2 167.3 28.1 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1.2 1	Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13,2	10.8	2.64	333,6		0.01		386
Fig. 12 Fig. 12 Fig. 14 109,27 10,08 0,07 41,3 235,51 15,95 0,78 323,26 398,67 107,78 5,88 10,04 109,27 109,27 10,08 0,07 41,3 235,51 15,95 0,78 323,28 10,78 5,88 1,04 10,04 13,28 31,5 12,94 330,67 0,04 10,04 10,06 10,04 10,06 10,04 10,05 10,04 11,06 10,06 10,07 11,09,29 11,09,27 11,09,29 11,09,27 11,09,29 1	Батон йодированный	09	4.5	1.74	30,84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0,72	55,2				
TTHIC 280 2.46 5.85 11,41 109,27 0,08 0,07 41,3 235,51 54,78 54,78 58,94 27,06 1,04 1,04 1,05 1,05 1,06 1,04 1,05 1,05 1,06 1,04 1,05 1,05 1,06 1,06 1,06 1,06 1,06 1,06 1,06 1,06	Итого за Завтрак	640	17.46	21,64	105,31	691,63	0.41	0,42	20,19	115,95	0.78	323,26	398,67	107.78	5,88	884,06	0.02	0.07		
Indicated the bit of	Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	80,0	70,0	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73
мя отварные 200 9.51 5.76 60.71 332.98 0.15 0.04 28.8 0.08 25.24 78.24 14.23 1.45 14.5 14.5 14.5 14.5 14.5 14.5 14.5	Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12.94	390,67	0,42	0,15	8.0	16,44	0.64	21,55	167.3	28,1	2,23	276.26			0,03	TTK
Онном 200/5 205 0.25 0.06 15.16 62.96 0.01 2.1 0.5 7.4 9.34 5 0.9 10 стан 200/5 2.5.1 110 0.06 0.02 44,2 281,25 0,72 119,97 35.75 7.7 0.61 10 стан 200 1.128 13.77 39.16 325,43 0,12 0.23 120,75 1.01 38,45 136,34 14,37 1,81 200 1 0.2 20.2 92 0,02 0,02 12 1 14 14 8 2.8 120 0.48 0.48 1,77 47,37 1 2 1 1 8 2.6 1 1 8 2 1 <	Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0.04		28.8	0,08	25.24	78.24	14,23	1,45	107,7				218
San	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	90'0	15,16	62.96	200	0.01	2,1	0,5		7.4	9.34	5	0,9	33,4		0.1	200	412
100 11.28 13.77 39.16 325.43 0.12 0.23 120.75 1.01 38.45 136.34 14.37 1.81	Aneu paahon	33	3,30	0,33	422.22	4 005 00	0,00	20.0	211	204.05	0.70	11000	33,73	1.1	0,0	31,13		0,03	0,02	
100 11.28 13.77 39.16 325,43 0,12 0.23 120,75 1,01 38,45 136,34 14,37 1,81 200 1 0.2 20.2 92 0,02 0,02 12 1 14 14 8 2.8 120 0.48 0.48 11.76 56,4 0,04 0,02 12 120,75 1,01 19,2 13,2 10,8 2,64 1400 12.76 14,36 7,13,83 0,18 0,27 120,75 1,01 16,55,4 33,17 7,25 1400 12.76 14,36 24,13,43 13 0,18 77,05 14,70 25,4 33,17 7,25	Итого за Оред	040	62,00	77.75	26,621	000,000	1.0	67'0	7.44	67,102	0,12	18,81	10,840	60,20	0,23	0,500		2.0	50.0	
200 1 0.2 20.2 92 0.02 0.02 0.02 14 14 14 8 2.8 15 15 15 16 15 16 15 16 15 16 15 16 15 16 15 16 15 16 15 16 16	Выпечное изделие	100	11,28	13.77	39.16	325,43	0,12	0.23		120.75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
НИК 420 12.76 14.45 711,75 30,4 13 0.18 0.27 12 120,75 1.01 71,65 163,54 33,17 7,25 140,4 14.45 20	Cox	200	- 0	0,2	20.2	92	0,02	0,02				14	14	8	2.8	0000		100		418
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Moroco	120	12.76	14.45	71.12	20.4 473.83	0.04	20.0	12	12075	101	71.65	13,2	33.17	7.25	353,0	0.01	0,01	0.02	380
1900 1903 1910 1903 1903 1903 1903 1903	Итого за день	1 900	59.3	79.81	299.75	2 171,34	1,3	86'0	76,39	517,95	2,51	514.88	911,78	223.04	19,36	2 290,3	0.03	0.25	0.07	77

Стопе прине прине	-															-		-	-
Charles and automorphism and a second	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	Ba (r)	Энерге-			Витамины					2	инеральные	Минеральные вещества (мг)	,			Š
The same same	импоси	ıa	¥	٨	ценность	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MKF	D, Mr	Ca	۵	Mg	Fe	¥	-	u.	Se	ped.
2	3	4	5	9	7	8	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
x	000	42 43	70 30	47.63	8C 77A	0.37	0 43	4.01	473 16	0.41	22.84	207.51	56.36	1.95	324.85			0.03	TTK
Пов со свинином	200	13,13	0.05	45.04	R1 26	15.0	000	0.1	0.5		5.4	8 24	4.4	0.87	25,25		0,1		411
чаи с сахаром	420	0.48	0.03	11.76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2,64	333,6		0,01		386
Honorogoundia	45	3.38	131	23 13	117.9	0.05	0.01				8,55	29.25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	565	17,19	27,81	97,52	712.84	0.46	0,17	16,11	473,66	0.41	55,99	258,2	77.41	9	725,1		0.11	0,03	
									10000		120.47	2004	42.05	757	EEA 76		100		87
Суп картофельный с горохом.	280	7.86	4.9	24.29	173.11	0.33	0.1	13,38	226.24		42.17	50.801	43,00	2.01	204.70		500		27.1
Котлета рыбная	100	17.77	9,78	17.63	256.94	0.13	0,15	0.26	16.9	0,12	66.09	116.64	30.80	1.0	915 06		0.01		339
Картофельное пюре	180	7.92	5,83	35,45	CE'077	0,13	0.13	16.00	62,63	00.0	20.5	10.01	20,00	0.85	25.1	-	0.1		411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	60'0	10,02	16,14	. 8	10,0	1.0	c'o		0,40	6,64	t. r	50,0			;		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0.01	e e			8	26	5,6	0,44	37,2		0.02	0,01	
Итого за Обед	800	36,35	20,96	104,19	777,31	69'0	0,42	44.65	272,89	0,18	176,61	490,3	144,09	6,92	1 628,32		0,15	0,01	
Our of the Contract of	100	11.28	13.77	39.16	325 43	0.12	0.23		120.75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0.01	0.04	0.02	406
300	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
Senoko	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0,04	0.02	12			19,2	13,2	10.8	2.64	333.6		0.01		386
Итого за Поплиик	420	12.76	14,45	71.12	473.83	0.18	0,27	12	120.75	1,01	71,65	163,54	33.17	7.25	466.74	0.01	0,05	0.02	
Итого за день	1 785	62,3	62.22	263,83	1 903,49	1,33	98'0	72,76	867,3	1,6	304.25	912,04	254,67	20,17	2 820,16	0.01	0.31	90'0	
								1 день	2 недели	ИЦ									
	Macon	Пище	Пищевые вещества (г)	Ba (r)	Энерге-			Витамины					2	Іинеральные	Минеральные вещества (мг)	C.			Š
Прием пищи, наименование блюда	иирфои	u	×	>	ценность	В1. мг	В2. мг	C. Mr	A, MKF	D. Mr	Ca	۵	Mg	Fe	×	-	u	Se	hed.
2	-	4	r	. 9	(ккал)	8	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
7	,																		
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29.8	12,06	379.74	0.5	0,18	1,11	12	80'0	36,68	181.8	27.78	1,9	309.68	0,01	90'0		TTK
Каша гречневая рассыпчатая с овощами консервированными	220	10,57	70'1	48	297,66	0,35	0,18	1,44	53	0,08	31,73	249,6	162,98	5,49	333	0,0	20,0		330 300
Чай с сахаром. лимоном 200/5	205	0.25	90.0	15.16	62,96		0,01	2.1	0.5		7.4	9,34	2	6.0	33.4		0,1		412
Батончик к чаю	40	3	1,16	20,56	104,8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0,48	36,8	000	0 40		
Итого за Завтрак	565	29,63	38,09	95,78	845,16	0.89	0.38	4,65	41.5	0,16	83,41	456,74	200,96	8.11	112,88	0,02	0.10		
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14.61	15,71	220,62	0,19	90'0	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
Tothern Crowcou 70/50	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5,44	70.68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287.91			0,02	XT
Рис отварной	200	5,09	5,22	53.36	280.74	90'0	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	8.0	73.86			0.01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хиеб ожаной	35	2.28	0,35	14.7	70	0.04	0.01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Итого за Обед	825	24,19	43.91	111,19	936,27	9,0	0,24	7.27	301,14	0,64	84.96	345,24	98	4,56	565,7		0,12	0.05	
Выпринов изпепие	100	11.28	13.77	39,16	325,43	0,12	0,23		120.75	1.01	38.45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0.04	0.02	406
Cok	200	-	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	83	2.8					418
Яблоко	120	0.48	0,48	11.76	56,4	0.04	0.02	12			19.2	13.2	10.8	2,64	333,6	**	0.01	000	386
Итого за Полдник	420	12.76	14.45	71,12	2 255 26	0.18	0.27	23 02	120.75	181	240.02	975.52	320 13	20.58	1745.32	0.03	0,35	0.07	
Итого за день	1 810 1	00,00	30,43	50,012	Z C33,20	10'1	6000	40,04	20,001	12.1	***************************************								

инень 2 непепи

Прием пици, наименование блюда по 2										The same of the sa		The same of the sa							
	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	ta (r)	Энерге-			Витамины		2			2	инеральные	Минеральные вещества (мг)	ır)			Š
2	иирффои	9	¥	>	ценность (ккап)	B1, Mr	B2, Mr	C, Mr	A, MKF	D, Mr	Ca	а	Mg	Fe	х	_	Ŧ	Se	had.
	3	4	5	9	7	8	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
-	260	5 37	25.0	21 82	227 50	700	0 10	1 49	54.42	0.14	148 94	149.37	30.81	0.49	197.73	0.01	0.02	0.01	199
Macho chubounda	12	0.0	8.7	0.16	79.32	0.0	0.01		54	0.16	2.88	3.6	90'0	0.02	3,6				9
	20	5.2	5.22		68.8	0.01	90.0	0,16	51,6		200	128	6	0.2	19				7
	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
витаминизированный	S.O.	4.5	174	30 84	157.2	200	0.00				11.4	39	7.8	0.72	55.2				
	552	18,31	27.65	80.7	648,33	0,19	0,44	8,23	182.02	0.83	488.64	436.17	78.67	2.44	482,19	0,02	0,04	0.01	
		1	000	27.27	27 007	100	200	20.00	***		24.00	62 44	20 17	144	44131				63
Борщ со свежей капустой,	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0.07	/0'0	70,02	12,682		86,10	62,41	30,17	-	0.1				3
Шницель из свинины	100	13.28	31.5	12.94	390,67	0.42	0,15	8.0	16,44	0.64	21,55	167,3	28.1	2.23	276,26			0.03	XI
отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0.15	0.04	9	28.8	0.08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
и, лимоном 200/10	210	0.29	90'0	15,31	64,66		0.01	4.1	0.5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
	40	2,6	0.4	16.8	80	0.04	0.01			4	8	26	5,6	0.44	37.2		0,02	0.0	
Итого за Обед	830	28,02	43,55	120,91	991,44	0,68	0,28	30.97	344,95	0.72	116,11	344,39	83.7	0,40	304,02		0,12	10.0	
Выпечное изпепие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0.01	0.04	0,02	406
	200	-	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2,8					418
ОКО	120	0.48	0,48	11,76	56.4	0.04	0.02	12			19.2	13,2	10.8	2,64	333,6		0.01		386
ник	420	12,76	14.45	71.12	473.83	0.18	0,27	12	120,75	1,01	71.65	163,54	33,17	7,25	466.74	10.0	0,05	0,02	
Итого за день	1 802	59,09	85,65	272.73	2 113.6	1.05	0.99	51.2		2,55	6/6,46	944,1	193,34	10,13	1 032,33	0,03	17.0	70'0	
						ec		3 день	ь 2 недели	ИЦ									
	Macca	Пищев	Пищевые вещества (r)	3a (r)	Энерге-			Витамины					~	линеральные	Минеральные вещества (мг)	Ar)			Š
прием тищи, наименование олюда	импдои	D	¥	۸	ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	C, Mr	A, MKF	D, Mr	Ca	۵	Mg	Fe	×	_	ш.	Se	hed.
2	3	4	2	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
																	, ,		040
Пудинг из творога с джемом 130/40	170	21,21	8,02	51,9	364,51	60'0	0,33	96'0	92,02	0,53	199,32	262,86	34,8	1,21	196,61	0,01	0.04		249
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31	110000000000000000000000000000000000000	0,01	0,1	6,0		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Яблоко	120	0.48	0.48	11.76	56.4	0.04	0,02	12			19.2	13,2	10.8	2.64	333.6		0.01		386
Батон йодированный	60	4.5	1.74	30.84	157,2	20,0	0.02				11.4	39	7.8	0.72	55,2	200	0.45		
Итого за Завтрак	550	26.39	10,29	104,52	619.42	0,2	0.38	13,05	92,52	0,53	71,652	323,3	97.0	2,47	10,010	10,0	0,13		
Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5.92	18.2	141.47	0,14	0,13	21,84	255.02	0,25	30,98	94,39	30,84	1.42	630,22		0.01		83
Рагу из овощей со свиняной	280	14,45	28,56	52,36	525	0.51	0.24	82,84	298,31		90,65	220.62	71.05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50'0	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Хреб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				88	26	5,6	0,44	37.2		0.02	0,01	
Итого за Обед	800	20.99	34.93	97.38	787,78	69.0	0.39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5.86	2 008.11	0,01	0,17	0,01	
Выпечное излепие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1,01	38.45	136.34	14,37	1.81	133,14	10,01	0.04	0,02	406
20%	200	-	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
Яблоко	120	0,48	0,48	11.76	56,4	0,04	0.02	12			19.2	13.2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	420	12,76	14,45	71,12	473,83	0,18	0.27	12	120.75	1,01	71.65	163,54	33.17	7.25	466.74	0.01	0.05	0.02	
Итого за день	1 770	60.14	59.67	273,02	1 881,03	1,07	1,04	129,83	767.1	1,79	441.7	836,09	202,86	18.53	3 085,36	0.03	0.37	0,03	

4 понь 2 непепи

House may continue and the sequence of the sequence and the sequence of the sequence and									4 день	4 день 2 недели	ПИ									
This column		Macca	Пище	вые вещест	8a (r)	Энерге-			Витамины					2	инеральные	вещества (мг	•			Š
1	Прием пици, наименование олюда	импоои	ىم	¥	>	ценность (ккал)	В1, мг	B2, Mr	С, мг	А, мкг	D, Mr	Ca	А	Mg	Fe	К	-	ц	Se	bed.
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
10 10 10 11 11 11 11 11	Кана пнениза жилиза	260	9 63	9 19	46 49	308.37	0.27	0.22	1.67	50.9	0.12	171.43	236,36	60,45	1,55	297.03	0.01	0.04		199
12 11 12 13 13 13 14 14 15 15 15 15 15 15	Масло сливочное	20	0.16	14.5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4.8	9	0.1	0,04	9				9
1	Сыр порционный	12	3.12	3,13		41.28		0,04	0.1	30,08		120	76,8	5,4	0.12	11.4				7
11 11 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15	Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	10,0	0,02		416
1	Батон йолированный	09	4.5	1.74	30,84	157.2	0.07	0.02				11.4	39	7.8	0,72	55,2				
1.0 1.0	Итого за Завтрак	552	20.55	31.89	95.47	754.47	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0.02	90'0		
1		000	7 05	900	24 20	172 11	0.33	5.0	13.38	226.24		42 17	109 55	43.65	267	564.76		0.01		87
2.00 2.2 0.05 0.05 0.05 0.01 0.1	Суп картофельный сторохом.	250	16.42	22.67	50 52	596 F	0.47	0.16	5.01	591 45	0.51	28.55	259.39	70.46	2 44	406.06			0.04	TTK
1	н пов со свининои Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	50,0	10,02	41,31	100	10,0	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
100 11.28 12.54 1.64	Хпеб ржаний	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5,6	0.44	37,2		0,02	0,01	,
100 1.28 1.37 2915 1.26 2.25 2.2	Батон йодированный	30	2,25	0.87	15.42	78,6	0.03	0.01				5,7	19,5	3.9	0,36	27.6				
100 11.28 13.71 39.16 235.43 0.12 0.022 0.022 12.76 1.01	Итого за Обед	800	29,33	38,69	126,05	969,62	0,87	0.29	18,49	818.19	0,51	89,67	422,68	128.01	6.76	1 060.72		0,13	0,05	
170 120 12 12 12 12 12 12	Burgunda unaguia	100	11.78	13.77	39 16	325 43	0.12	0.23		120.75	101	38.45	136.34	14.37	1.81	133,14	0,01	0.04	0.02	406
This can be compared to the control of the contro	Cox	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					418
420 1772 6754 1444 71,12 473,83 0,18 0,27 112 120,75 1,14 1,12 1,14 1,12 1,14 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,14 1,15 1,14 1,15 1,14 1,15 1,14 1,14 1,15 1,15 1,1	Яблоко	120	0.48	0.48	11,76	56,4	0.04	0,02	12			19,2	13,2	10.8	2,64	333,6		0,01		386
1772 6.2 64 68.0 3 292,64 2 197,92 1.43 1.02 38.84 1.1228 2.43 594,37 1.060,58 265,53 1.145 2 100,75 0.03 0.24 0.07 Maccal	Итого за Полдник	420	12.76	14,45	71,12	473,83	0,18	0.27	12	120,75	1.01	71.65	163,54	33,17	7.25	466,74	0.01	0.05	0.02	
Auto-color Aut	Итого за день	1772	62.64	85,03	292,64	2 197,92	1.43	1.02	38.84	1 132.8	2,43	594,37	1 060,58	265,93	17,45	2 103.75	0.03	0,24	0.07	
Marcal									5 день	, 2 неде	ИИ							٥		
CCCYCOMN Light L		Macca	Пище	вые вещест	Ba (r)	Энерге-			Витамины					~	инеральные	вещества (мі				Š
150 10.29 10.45 19.8 13.17 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1	прием паца, напменовата опода	иићдои	9	×	>	ценность (ккал)	В1, мг	B2, Mr	C, Mr	А, мкг	D, Mr	Ca	۵	Mg	Fe	×	-	ш	Se	рец.
150 10.29 10.45 19.8 213.17 10.05 10.45 19.8 213.17 10.05 10.45 10.05 10.29 10.45	2	3	4	5	9	7	8	6	10	17	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
180 4.56 4.69 4.60 4.60 4.60 6.05 0.05 0.01 0.02 0	Horizon annual of course	150	10.29	10.45	19.8	213.17							0.00							XTT
Signature Sig	Die ornannoù	180	4.58	4 69	48.02	252.67	0.05	0.03		25.11	0.07	14.47	100,49	32.9	0.72	66.47			0.01	332
Septembrie 30 2.25 0.87 15.42 78.6 0.053 0.014 0.05 0.01 0.014 0.017 0.015 0.014 0.015	Чай с сахаром	200	0,2	0.05	15,01	61,26		0,01	0.1	0.5		5,4	8.24	4.4	0.87	25,25		0,1		411
Figure F	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0,01				5.7	19,5	3,9	0.36	27.6				
280 2.63 4.64 19,29 130,16 0,12 0,08 18.88 227,42 14,14 14,14 14,118 24,53 1,11 545,71 0.05 0.01 0.05 100 12,54 24,53 3.58 286,32 0,44 0,12 2,83 110,5 14,14 141,18 24,53 1,58 282,38 0,01 0.05 0,01 0,12 2,83 110,5 24,53 1,58 282,38 0,01 0,02 0 0,01 0,01 0,01 0,08 23,33 241,4 160,38 5,42 305,8 0,01 0,02 0	Итого за Завтрак	260	17.32	16,06	98.25	605,7	0.08	0,05	0.1	25,61	0.07	25.57	128,29	41.2	1.95	119.32		0.1	0.01	
100 12,54 24,53 3,58 286,32 0,44 0,12 2,83 10,6 14,14 16,03 0,01 0,02 0,01 0,02 0,02 0,03 0,02 0,03 <td>Рассольник ленинградский</td> <td>280</td> <td>2.63</td> <td>4.64</td> <td>19,29</td> <td>130,16</td> <td>0.12</td> <td>80.0</td> <td>18,88</td> <td>227.42</td> <td></td> <td>22,22</td> <td>81,69</td> <td>29,37</td> <td>1,11</td> <td>545,71</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>82</td>	Рассольник ленинградский	280	2.63	4.64	19,29	130,16	0.12	80.0	18,88	227.42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82
200 10,13 6,99 45,76 286.06 0,34 0,17 0,48 28,6 0,08 23,33 241,4 160,38 5,42 305,8 0,01 0,02 205 0,25 0,06 15,16 62,96 0,01 2,1 0,6 17,4 9,34 5 0,9 33,4 0,01 0,0 850 3,25 0,06 10,0 0,06 0,02 0,0	Гуляш из свинины	100	12,54	24.53	3.58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141.18	24,53	1,58	282,38	0.01	0,05		293
205 0.25 0.06 15,16 62,36 0.01 2.1 0.5 1,4 9.34 5 0.5 33,4 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.02<	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	66'9	45,76	286.06	0.34	0,17	0,48	28,6	90.0	23,33	241,4	160,38	5,42	305.8	0,01	0,02		330
дот 3,22 2,23 2,24 2,24 24,29 367,02 0,08 77,09 505,11 226,28 9,56 1 213,79 0,02 0,02 0,02 1,01 38,45 136,34 14,37 181 133,14 0,01 0,02 0,02 0,02 1	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.25	90'0	15,16	400	30.0	0.00	7,1	6,0		40,4	32.54	0 -	0.55	33,4		0.03	0.00	416
100 11.28 13.77 39,16 325.43 0,12 0.23 120.75 1,01 38.45 136.34 14.37 1,81 133,14 0,01 0,04 0,02 200 1 0.2 20.2 92 0.02 0.2 12 19.2 13.2 18 2.8 2.8 33.6 0.01 0.01 0.02 12 19.2 13.2 13.2 18 2.8 333.6 0.01 0.01 0.02 12 120.75 10.1 71.65 163.54 33.17 7.25 465.74 0.01 0.02 0.02 1.0 17.65 163.54 33.17 7.25 465.74 0.01 0.05 0.02 1.0 1.1 71.65 163.54 33.17 7.25 465.74 0.01 0.05 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02	Итого за Обел	835	28.8	36.72	104.79	864.5	0.96	0,4	24,29	367.02	0.08	77,09	506,11	226,28	95'6	1213,79	0,02	0.2	0,02	
100 11.28 13.77 39.16 325.43 0,12 0.23 10.15 1,01 38.45 136.34 14.37 1,81 133.14 0,01 0,04 0,02 120 0.48 11.7 56.4 0,04 0,02 12 19.2 13.2 10.8 2.64 333.6 0,01 0,01 0.02 12 10.8 13.7 12.5 466.74 0.01 0,02 0.02 12.7 120.75 10.1 71.65 163.54 33.17 7.25 466.74 0.01 0.02 0.02 0.03 <td></td> <td>000</td> <td>-04</td>																			000	-04
200 1 0.2 20.2 92 0.02 12 14 14 0 2.0 10.0	Выпечное изделие	9	11.28	13.77	39,16	325,43	0.12	0.23		120.75	1.0.1	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	10,0	40.0	20,0	400
420 12.76 14.45 71.12 47.83 0.18 0.27 12 12.16 17.15 14.45 77.12 44.43 0.11 0.12 0.12 12.16 17.16 17.16 17.16 17.16 17.16 17.16 17.16 17.17 17.16 17.16 17.16 17.16 17.16 17.17 17.16 17.16 17.16 17.17 17.16 17.16 17.17 17.16 17.16 17.17 17.16 17.16 17.17 17.16 17.16 17.17 17.16 17.17 17.17 17.16 17.17 17.16 17.17 <td>Cox</td> <td>200</td> <td>1 0</td> <td>0.78</td> <td>11.75</td> <td>56.4</td> <td>0.02</td> <td>0.02</td> <td>12</td> <td></td> <td></td> <td>19.2</td> <td>13.2</td> <td>10 B</td> <td>2.64</td> <td>333.6</td> <td></td> <td>0.01</td> <td></td> <td>386</td>	Cox	200	1 0	0.78	11.75	56.4	0.02	0.02	12			19.2	13.2	10 B	2.64	333.6		0.01		386
1815 58.88 67.23 274.16 1944.03 1.22 0.72 36.39 513.38 1.16 174.31 797.94 300.65 18.76 1799.85 0.03 0.35	Marco 29 Donnauk	420	12.76	14.45	71.12	473.83	0.18	0.27	12	120.75	1.01	71.65	163.54	33.17	7,25	466.74	0,01	0.05	0.02	
	Итого за лень	1815	58.88	67.23	274.16	1 944,03	1,22	0.72	36.39	513,38	1,16	174.31	797.94	300,65	18,76	1 799,85	0.03	0,35	0,05	

| | L | 19 |
 | 90.0 |
 |

 | 0.1
 | | 0,16 | | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0,1 |
|--------------|-------------------------------------|---
--
---|--
--

--
--
--
---|---|---|---|--|---|--|--|
| | - | 18 |
 | 0.01 |
 |

 |
 | | 0.01 | | | | | |
| вещества (мг | × | 17 |
 | 309.68 | 134,9
 |

 | 33.4
 | 46 | 523,98 | | 564,76 | 86,2 | 915,06 | 25,1 |
| неральные | Fe | 16 |
 | 1,9 | 1,52
 |

 | 6.0
 | 0.6 | 4,92 | | 2,67 | 1,5 | 1,46 | 0,85 |
| Mı | Mg | 15 |
 | 27.78 | 16,83
 |

 | 2
 | 6,5 | 56.11 | | 43,65 | 50,86 | 39.58 | 4,4 |
| | Ь | 14 |
 | 181,8 | 86,44
 |

 | 9.34
 | 32.5 | 310.08 | | 109,55 | 229,87 | 116,64 | 8,24 |
| | Са | 13 |
 | 36,68 | 33,64
 |

 | 7.4
 | 9,5 | 87,22 | | 42,17 | 60'99 | 55,1 | 5,25 |
| | D, м г | 12 |
 | 0.08 | 80'0
 |

 |
 | | 0,16 | | 191 | 0.12 | 90'0 | |
| | А, мкг | 11 |
 | 12 | 29,2
 |

 | 0.5
 | | 41.7 | | 226,24 | 16,9 | 29.25 | 5,0 |
| Витамины | C, Mr | 10 |
 | 1,11 | 96'0
 |

 | 2.1
 | | 4,17 | 7/2 | 13,38 | 0,26 | 30,91 | 0.1 |
| | В2, мг | 6 |
 | 0.18 | 50'0
 |

 | 0.01
 | 0.02 | 0,26 | | 0,1 | 0.15 | 0,15 | 0,01 |
| | В1, мг | 8 |
 | 0.5 | 0,15
 |

 |
 | 0.06 | 0,71 | | 0,33 | 0.13 | 0,19 | |
| Энерге- | ценность (ккал) | 7 |
 | 379.74 | 344,58
 |

 | 62 96
 | 131 | 918,28 | | 173,11 | 256,94 | 225,95 | 41,31 |
| 19 (r) | λ | 9 |
 | 12.06 | 62,95
 |

 | 15 16
 | 25.7 | 115.87 | | 24.29 | 17,63 | 35,45 | 10,02 |
| вые вещест | × | 5 |
 | 29.8 | 5,84
 |

 | 0.06
 | 1.45 | 37.15 | | 4,9 | 9.78 | 5,83 | 0,05 |
| Пище | ш | 4 |
 | 15.81 | 9,95
 |

 | 0.25
 | 3.75 | 29,76 | | 7.86 | 17.77 | 7,92 | 0,2 |
| Macca | импоси | 3 |
 | 100 | 220
 |

 | 205
 | 50 | 575 | | 280 | 100 | 180 | 200 |
| | прием пищи, наименование олюда | 2 |
 | Люля-кебаб из свинины. | Макаронные изделия отварные с
 | овощами консервированными

 | Usia c caxabon mumonon 200/5
 | Батон йолированный | Итого за Завтрак | | Суп картофельный с горохом. | Котлета рыбная из фарша 23% | Картофельное люре | Чай с низким содержанием сахара |
| | Масса Пищевые вещества (r) тическая | Пищевые вещества (r) Знергеничества Втическая Втическая Вт. мг Вт | Масса Пицевые вещества (r) Тическая Витамины Витамины <td>Масса Пищевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины А. мк О. мг С. мг А. мк О. мг С. мг На 11 12 13 14 15 16 17 18</td> <td>Масса Пищевые вещества (г) Тическая Витамины С. мг С. мг О. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пищевинества (кга) Пищевинества (кга) Пищевинества (кга) Витамины С. мг О. мг О. мг Са Р Ма Fe К 1 1 1 12 13 14 15 16 17 18 1 18 1<td>Maccal nopplish F X V (ккал) 344 58 6 379.74 0.05 0.05 0.08 35.68 181.8 1.52 1.00 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54<td>масса Пищевые вещества (г) Тимеская Витаминны С, мг A, мк D, мг С, мг D, мг Ca P Mg Fe K 1 1 1 12 13 14 15 16 17 18 себаб из свинины 100 15.81 29.8 5,84 62,95 344,58 0,15 0,05 0,96 29,2 0,08 35,64 86,44 15,27 1,94 15,27 134,9 16,91 134,9 16,92 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16,93 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 14,11 12 0,08 33,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 <td< td=""><td>Масса Плицевые вещества (r) Энерге-
тическая Витамины С, мг A, миг D, мг Са P Минеральные вещества (мг) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.8 12.06 37.93.4 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 309.68 0.01 220 9.95 5.84 62.95 344.58 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 16.83 1.52 134.9 0.01 205 0.25 0.96 29.2 0.08 36.68 16.44 16.83 1.52 134.9 0.01</td><td>вовние блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь А. мк С. мг А. мк D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пицевые вещества (мг) 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 100 1.7 18 16ы. 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 17 18 16ы. 100 1.581 29.95 344.58 0,15 0,05 0,06 29.2 0,08 33.64 86.44 16,83 1,52 134.9 1 10мгарины 20.0 9.95 15,16 62.96 0,01 2.1 0,5 0,08 29.2 0,08 33.64 86,44 16,83 1,52 134.9 10мгарины 20.5 0,25 0,06</td><td>Масса Римерые вещества (гл. тическая) Римерые вещества (гл. тическая) Витаминны даминны дам</td><td>Вытании блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) Пинеральные вещества (иг) порции Б Ж у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X Денность В. иг С. иг С. иг А. иж D. иг Са Р И И В В В. иг В. и</td><td>Масса Плицевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины С. мг А. мг D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) 100 15.81 29.85 12.06 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 10 1 100 15.81 29.6 15.16 62.96 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 18 1 18 100 15.81 29.5 3.44.58 0.15 0.05 0.96 29.2 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.06 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.05 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Энерге-
тическая Витаминь блюда Автаминь блюда С. мг Автаминь блюда Плицевые вещества (г) Плицевые веще</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Знерге-
тическая Витамины Витамины С. мг А. миг D, мг Са Р Мр Fe К 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.95 5.84 62.96 379.74 0.5 0,96 29.2 0,08 36.68 181.8 27.78 1.9 74 1.9 1.9 77 18 1.0 1</td></td<></td></td></td> | Масса Пищевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины А. мк О. мг С. мг А. мк О. мг С. мг На 11 12 13 14 15 16 17 18 | Масса Пищевые вещества (г) Тическая Витамины С. мг С. мг О. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пищевинества (кга) Пищевинества (кга) Пищевинества (кга) Витамины С. мг О. мг О. мг Са Р Ма Fe К 1 1 1 12 13 14 15 16 17 18 1 18 1 <td>Maccal nopplish F X V (ккал) 344 58 6 379.74 0.05 0.05 0.08 35.68 181.8 1.52 1.00 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54<td>масса Пищевые вещества (г) Тимеская Витаминны С, мг A, мк D, мг С, мг D, мг Ca P Mg Fe K 1 1 1 12 13 14 15 16 17 18 себаб из свинины 100 15.81 29.8 5,84 62,95 344,58 0,15 0,05 0,96 29,2 0,08 35,64 86,44 15,27 1,94 15,27 134,9 16,91 134,9 16,92 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16,93 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 14,11 12 0,08 33,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 <td< td=""><td>Масса Плицевые вещества (r) Энерге-
тическая Витамины С, мг A, миг D, мг Са P Минеральные вещества (мг) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.8 12.06 37.93.4 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 309.68 0.01 220 9.95 5.84 62.95 344.58 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 16.83 1.52 134.9 0.01 205 0.25 0.96 29.2 0.08 36.68 16.44 16.83 1.52 134.9 0.01</td><td>вовние блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь А. мк С. мг А. мк D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пицевые вещества (мг) 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 100 1.7 18 16ы. 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 17 18 16ы. 100 1.581 29.95 344.58 0,15 0,05 0,06 29.2 0,08 33.64 86.44 16,83 1,52 134.9 1 10мгарины 20.0 9.95 15,16 62.96 0,01 2.1 0,5 0,08 29.2 0,08 33.64 86,44 16,83 1,52 134.9 10мгарины 20.5 0,25 0,06</td><td>Масса Римерые вещества (гл. тическая) Римерые вещества (гл. тическая) Витаминны даминны дам</td><td>Вытании блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) Пинеральные вещества (иг) порции Б Ж у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X Денность В. иг С. иг С. иг А. иж D. иг Са Р И И В В В. иг В. и</td><td>Масса Плицевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины С. мг А. мг D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) 100 15.81 29.85 12.06 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 10 1 100 15.81 29.6 15.16 62.96 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 18 1 18 100 15.81 29.5 3.44.58 0.15 0.05 0.96 29.2 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.06 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.05 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Энерге-
тическая Витаминь блюда Автаминь блюда С. мг Автаминь блюда Плицевые вещества (г) Плицевые веще</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Знерге-
тическая Витамины Витамины С. мг А. миг D, мг Са Р Мр Fe К 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.95 5.84 62.96 379.74 0.5 0,96 29.2 0,08 36.68 181.8 27.78 1.9 74 1.9 1.9 77 18 1.0 1</td></td<></td></td> | Maccal nopplish F X V (ккал) 344 58 6 379.74 0.05 0.05 0.08 35.68 181.8 1.52 1.00 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 1.52 1.54 <td>масса Пищевые вещества (г) Тимеская Витаминны С, мг A, мк D, мг С, мг D, мг Ca P Mg Fe K 1 1 1 12 13 14 15 16 17 18 себаб из свинины 100 15.81 29.8 5,84 62,95 344,58 0,15 0,05 0,96 29,2 0,08 35,64 86,44 15,27 1,94 15,27 134,9 16,91 134,9 16,92 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16,93 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 14,11 12 0,08 33,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 <td< td=""><td>Масса Плицевые вещества (r) Энерге-
тическая Витамины С, мг A, миг D, мг Са P Минеральные вещества (мг) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.8 12.06 37.93.4 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 309.68 0.01 220 9.95 5.84 62.95 344.58 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 16.83 1.52 134.9 0.01 205 0.25 0.96 29.2 0.08 36.68 16.44 16.83 1.52 134.9 0.01</td><td>вовние блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь А. мк С. мг А. мк D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пицевые вещества (мг) 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 100 1.7 18 16ы. 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 17 18 16ы. 100 1.581 29.95 344.58 0,15 0,05 0,06 29.2 0,08 33.64 86.44 16,83 1,52 134.9 1 10мгарины 20.0 9.95 15,16 62.96 0,01 2.1 0,5 0,08 29.2 0,08 33.64 86,44 16,83 1,52 134.9 10мгарины 20.5 0,25 0,06</td><td>Масса Римерые вещества (гл. тическая) Римерые вещества (гл. тическая) Витаминны даминны дам</td><td>Вытании блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) Пинеральные вещества (иг) порции Б Ж у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X Денность В. иг С. иг С. иг А. иж D. иг Са Р И И В В В. иг В. и</td><td>Масса Плицевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины С. мг А. мг D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) 100 15.81 29.85 12.06 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 10 1 100 15.81 29.6 15.16 62.96 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 18 1 18 100 15.81 29.5 3.44.58 0.15 0.05 0.96 29.2 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.06 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.05 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Энерге-
тическая Витаминь блюда Автаминь блюда С. мг Автаминь блюда Плицевые вещества (г) Плицевые веще</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Знерге-
тическая Витамины Витамины С. мг А. миг D, мг Са Р Мр Fe К 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.95 5.84 62.96 379.74 0.5 0,96 29.2 0,08 36.68 181.8 27.78 1.9 74 1.9 1.9 77 18 1.0 1</td></td<></td> | масса Пищевые вещества (г) Тимеская Витаминны С, мг A, мк D, мг С, мг D, мг Ca P Mg Fe K 1 1 1 12 13 14 15 16 17 18 себаб из свинины 100 15.81 29.8 5,84 62,95 344,58 0,15 0,05 0,96 29,2 0,08 35,64 86,44 15,27 1,94 15,27 134,9 16,91 134,9 16,92 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16,93 134,9 134,9 14,11 12 0,08 35,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 14,11 12 0,08 33,64 86,44 16,83 1,52 134,9 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 <td< td=""><td>Масса Плицевые вещества (r) Энерге-
тическая Витамины С, мг A, миг D, мг Са P Минеральные вещества (мг) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.8 12.06 37.93.4 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 309.68 0.01 220 9.95 5.84 62.95 344.58 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 16.83 1.52 134.9 0.01 205 0.25 0.96 29.2 0.08 36.68 16.44 16.83 1.52 134.9 0.01</td><td>вовние блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь А. мк С. мг А. мк D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пицевые вещества (мг) 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 100 1.7 18 16ы. 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 17 18 16ы. 100 1.581 29.95 344.58 0,15 0,05 0,06 29.2 0,08 33.64 86.44 16,83 1,52 134.9 1 10мгарины 20.0 9.95 15,16 62.96 0,01 2.1 0,5 0,08 29.2 0,08 33.64 86,44 16,83 1,52 134.9 10мгарины 20.5 0,25 0,06</td><td>Масса Римерые вещества (гл. тическая) Римерые вещества (гл. тическая) Витаминны даминны дам</td><td>Вытании блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) Пинеральные вещества (иг) порции Б Ж у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X Денность В. иг С. иг С. иг А. иж D. иг Са Р И И В В В. иг В. и</td><td>Масса Плицевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины С. мг А. мг D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) 100 15.81 29.85 12.06 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 10 1 100 15.81 29.6 15.16 62.96 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 18 1 18 100 15.81 29.5 3.44.58 0.15 0.05 0.96 29.2 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.06 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.05 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Энерге-
тическая Витаминь блюда Автаминь блюда С. мг Автаминь блюда Плицевые вещества (г) Плицевые веще</td><td>Масса Плицевые вещества (г) Знерге-
тическая Витамины Витамины С. мг А. миг D, мг Са Р Мр Fe К 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.95 5.84 62.96 379.74 0.5 0,96 29.2 0,08 36.68 181.8 27.78 1.9 74 1.9 1.9 77 18 1.0 1</td></td<> | Масса Плицевые вещества (r) Энерге-
тическая Витамины С, мг A, миг D, мг Са P Минеральные вещества (мг) 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.8 12.06 37.93.4 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 309.68 0.01 220 9.95 5.84 62.95 344.58 0.15 0.05 29.2 0.08 36.68 16.83 1.52 134.9 0.01 205 0.25 0.96 29.2 0.08 36.68 16.44 16.83 1.52 134.9 0.01 | вовние блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь А. мк С. мг А. мк D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) Пицевые вещества (мг) 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 100 1.7 18 16ы. 100 15.81 29.8 12.06 379.74 0.5 0.18 1.1 12 0.08 35.68 181.8 27.78 1.9 17 18 16ы. 100 1.581 29.95 344.58 0,15 0,05 0,06 29.2 0,08 33.64 86.44 16,83 1,52 134.9 1 10мгарины 20.0 9.95 15,16 62.96 0,01 2.1 0,5 0,08 29.2 0,08 33.64 86,44 16,83 1,52 134.9 10мгарины 20.5 0,25 0,06 | Масса Римерые вещества (гл. тическая) Римерые вещества (гл. тическая) Витаминны даминны дам | Вытании блюда Масса Пицевые вещества (r) Тимеская Витаминь Витаминь С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) Пинеральные вещества (иг) порции Б Ж у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X у ценность В. иг С. иг А. иж D. иг Са Р Минеральные вещества (иг) 1 порции Б X Денность В. иг С. иг С. иг А. иж D. иг Са Р И И В В В. иг В. и | Масса Плицевые вещества (r) Знерге-
тическая Витамины С. мг А. мг D. мг Са Р Минеральные вещества (мг) 100 15.81 29.85 12.06 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 10 1 100 15.81 29.6 15.16 62.96 379.74 0.5 0.18 1.11 12 0.08 36.68 181.8 27.78 1.9 18 1 18 100 15.81 29.5 3.44.58 0.15 0.05 0.96 29.2 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.06 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64 86.44 16.83 1.52 134.9 1 100 3.75 1.45 22.7 1.31 0.05 0.01 2.1 0.5 0.08 33.64 | Масса Плицевые вещества (г) Энерге-
тическая Витаминь блюда Автаминь блюда С. мг Автаминь блюда Плицевые вещества (г) Плицевые веще | Масса Плицевые вещества (г) Знерге-
тическая Витамины Витамины С. мг А. миг D, мг Са Р Мр Fe К 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 100 15.81 29.95 5.84 62.96 379.74 0.5 0,96 29.2 0,08 36.68 181.8 27.78 1.9 74 1.9 1.9 77 18 1.0 1 |

218 306

Nº ped. 20

20

Se

412

				-	Contraction and Contraction of the Contraction of t													
Итого за Поплиник	420	12.76	14,45	71.12	71,12 473,83 0,1	0,18	0.27	12	120,75	1,01	71,65	163,54	33,17	7.25	466.74	0,01	0.05	0.02
Итого за лень	1 795	74.87	71.56	282,18	2 108.93	1.58	0,95	60,82	435,34	1,35	335,48	963,92	233,37	19,09	2 619,04	0.02	0,36	0.03
																9		
		Пище	Тищевые вещества (г)	rsa (r)	Энерге-			Витамины					M	инеральные	Минеральные вещества (мг)	•	٥	
Итого	1	9	¥	>	ценность	В1, мг	B2, Mr	C, Mr	А. мкг	D, Mr	Ca	<u>a</u>	Mg	Fe	×	-	L	Se
Итого за весъ период		774.95	942.99	3 373.03 25 267.16	25 267.16	16.51	11,33	727.09	8 204.02	27.03	4 812.88	11 259.74	3 095,72	228,58	27 490,85	0.34	4.09	0,71
Среднее значение за период		64.579	78,583	281,086 2 105,597	2 105,597	1,376	0,944	60.591	683,668	2,253		938,312	257.977	19,048	2 290,904	0.028	0.341	0,059
	-																	

406 418 386

0.02

0.04

0,01

133,14 1 628,32

1,81

14,37 10.8

136,34

38,45

1.01

14

0.05

333,6 466,74 2 619,04

2.8 2.64 7.25 19,09

13,2 163,54 963,92

19,2

12 12 60,82

0,23 0,02 0,02 0,27 0,95

0,12 0,02 0,04 0,18 1,58

325,43 92 56,4 473,83 2 108.93

39.16 20.2 11.76 71,12 282,18

13,77 0,2 0,48 14,45 71,56

100 200 120 420 795

Выпечное изделие

0.48 12.76 74.87

0,01

0.02

37.2

6.92

5.6

26 490,3

176,61

0,18

272,89 120,75

44,65

0.01

0.04

80

16,8

20,96

2,6 11.28

800

Хлеб ржаной Итого за Обед

87 271 339 411

Нормативная документация:

СанЛиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г. Сборник рецептур на продукцию для питаниядетей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2016 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных шкопах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.