

		кислота лимонная	0,0003	0,0027	0,0003	0,009	0,033	0,489	0,12	0,036	0,066	0,0018	0,00003	0	0,00012	0,00006	0,0003	0,12	0,099
		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		итого	0	1,9467	5,1003	10,63	15,293	206,289	52,66	18,996	37,536	0,7008	0,55983	0	0,03642	0,04506	0,8049	45,57	94,989
349	Компот из сухофруктов	сухофрукты	0,02	0,36	0	13,2	23,4	172	16	8,4	25,8	0,6	0	0	0,03	0,016	0,1	0	52,4
		сахар	0,02	0	0	19,96	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	75,8
		кислота лимонная														0			
	200	итого	0	0,36	0	33,16	23,6	172,6	16,4	8,4	25,8	0,66	0	0	0,03	0,016	0,1	0	128,2
	Хлеб		0,05	2,45	0,5	23	210	71,5	9	10	46	1,45	0	0	0	0,015	0,34	0	110
	Итого обед			32,7937	34,0593	142,471	420,643	1500,689	125,43	122,696	451,166	8,3288	1,67983	0,0295	0,42992	0,35086	8,3582	67,87	1011,899
	Итого при 2-х разовом питании			42,4037	42,4593	177,071	685,093	1608,039	254,33	142,396	607,466	10,0838	1,69683	0,1555	0,50992	0,57186	8,9202	68,03	1281,294

День 2 завтрак																				
	Каша манная молочная 200/5/5	манка	0,02	2,06	0,2	13,54	0,6	26	4	3,6	17	0,2	0	0	0,028	0,008	0,24	0	65,6	
		масло сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	0	37,4
		сахар	0,005	0	0	4,99	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0	0	0	0	0	18,95
		молоко	0,15	4,2	4,8	7,05	75	219	180	21	135	0,09	0,03	0,015	0,06	0,225	0,15	1,95	0	87
181		Итого	0	6,285	9,125	25,62	76	245,9	184,7	24,62	152,95	0,315	0,049	0,0445	0,088	0,238	0,3925	1,95	0	208,95
	Батон	булка	0,03	2,31	0,9	14,94	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,048	0,015	0,471	0	78,6	
		Итого		2,31	0,9	14,94	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,048	0,015	0,471	0	78,6	
	Какао с молоком 200	молоко	0,1	2,8	3,2	4,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	58	
		сахар	0,02	0	0	19,96	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	75,8	
		какао	0,004	0,968	0,7	1,116	0,4	27,56	2,2	7,64	26,2	0,592	0,0008	0,0008	0,004	0,012	0,072	0	15,2	
382		Итого		3,768	3,9	25,776	50,6	174,16	122,6	21,64	116,2	0,712	0,0208	0,0108	0,044	0,162	0,172	1,3	0	149
	Итого завтрак			12,363	13,925	66,336	255,3	459,36	313,9	56,16	294,65	1,627	0,0698	0,0553	0,18	0,415	1,0355	3,25	436,55	
	Обед																			
	Яблоко			100																
102	Суп гороховый 250	бульон говядина	0,01	1,86	1,6	0	6,5	32,5	0,9	2,2	18,8	0,27	0	0	0,006	0,015	0,47	0	21,8	
		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		горох	0,02	4,6	0,32	10,16	5,4	146,2	17,8	17,6	45,2	1,4	0,002	0	0,18	0,036	0,474	0	62,8	
		лук	0,012	0,168	0	1,092	2,16	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	4,92	
		морковь	0,012	0,156	0,012	0,864	2,52	24	6,12	4,56	6,6	0,084	1,08	0	0,0072	0,0084	0,12	0,6	3,6	
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		картофель	0,066	1,32	0,264	10,758	18,48	374,88	6,6	15,18	38,28	0,594	0,0132	0	0,0792	0,0462	0,858	13,2	52,8	
		Итого	0	8,104	7,191	22,874	35,06	598,58	35,14	41,22	115,84	2,444	1,0952	0	0,2784	0,108	1,946	15	190,87	
304		Рис отварной 200	рис	0,072	5,04	0,72	51,408	8,64	72	5,76	36	108	0,72	0	0	0,0576	0,0288	1,152	0	237,6
	масло сливочное	0,007	0,033	5,5	0,05	0,47	1	0,84	0,028	1,27	0,014	0,0266	0,0393	0	0,007	0,0035	0	0	52,36	
	соль	0,005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	0	5,073	6,22	51,458	9,11	73	6,6	36,028	109,27	0,734	0,0266	0,0393	0,0576	0,0358	1,1555	0	289,96		
229	Рыба с овощами 70/50	сахар	0,002	0	0	1,996	0,02	0,06	0,04	0	0	0,006	0	0	0	0	0	0	7,58	
		лук	0,01	0,14	0	0,91	1,8	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0,005	0,002	0,02	1	4,1	
		морковь	0,023	0,299	0,023	1,656	4,83	46	11,73	8,74	12,65	0,161	2,07	0	0,0138	0,0161	0,23	1,15	6,9	

		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томат	0,01	0,11	0,02	0,38	4	29	1,4	2	2,6	0,09	0,12	0	0,006	0,004	0,053	2,5	2,3	
		раствор лимонной кислоты	0,0025																	
		гвоздика	0,00001																	
		лавровый лист	0,00001																	
		рыба горбуша	0,116	18,56	0,696	0	116	394,4	29	34,8	243,6	0,696	0	0,0116	0,1044	0,1856	2,668	1,16	80,04	
		Итого	19,109	5,734	4,942	126,65	486,96	45,27	46,94	264,65	1,033	2,19	0,0116	0,1292	0,2077	2,971	5,81	145,87		
376		сок	0,2	1	0	27,4	4	0	40	20	36	0,4	2,6	0	0	0,08	0,46	8	112	
		Хлеб	0,05	2,45	0,5	23	210	71,5	9	10	46	1,45	0	0	0,045	0,015	0,34	0	110	
		Итого обед	35,74	19,65	129,67	384,82	1 230,04	136,01	154,19	571,76	6,06	5,91	0,05	0,51	0,45	6,87	28,81	848,70		
		Итого при 2-х разовом питании	48,099	33,57	196,01	640,12	1689,4	449,91	210,348	866,41	7,688	5,9816	0,1062	0,6902	0,8615	7,908	32,06	1285,25		
День 3 завтрак																				
№ рец.	Наименование блюда	наименование продукта	Вес	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергоценность ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	Каротин	A	B1	B2	PP		C	
173	Каша овсяная молочная 200/5	крупа овсяная	0,025	2,875	0,825	16,625	2,5	55,25	6,75	20,75	58,25	0,675	0,005	0	0,105	0,01	0,3875	0	87	
		масло сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	37,4	
		сахар	0,005	0	0	4,99	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0	0	0	0	18,95	
		молоко	0,15	4,2	4,8	7,05	75	219	180	21	135	0,09	0,03	0,015	0,06	0,225	0,15	1,95	87	
		Итого	0	7,1	9,75	28,705	77,9	275,15	187,45	41,77	194,2	0,79	0,054	0,0445	0,165	0,24	0,54	1,95	230,35	
1	Бутерброд с маслом,сыром10\10\30																			
		10	сыр	0,01	4,6	5,8	0	164	23,2	200	10	108	0,22	0,034	0,052	0,08	0,06	0,03	0,32	0
		10\30	масло сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	37,4
			батон	0,03	2,31	0,9	14,94	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,048	0,015	0,471	0	78,6
		Итого	6,935	10,825	14,98	293,05	63,25	207,2	19,92	134,45	0,83	0,053	0,0815	0,128	0,08	0,5035	0,32	116		
379	Кофейный напиток с молоком 200	молоко	0,1	2,8	3,2	4,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	72,01	
376		200/15	сахар	0,019	0	0	18,962	0,19	0,57	0,38	0	0	0,057	0	0	0	0	0	116,527	
	банан 200г	кофе злак	0,005	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		итого																		
		банан	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		итого	2,8	3,2	23,662	50,19	146,57	120,38	14	90	0,117	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	188,537		
		Итого завтрак	16,84	23,78	67,35	421,14	484,97	515,03	75,69	418,65	1,74	0,13	0,14	0,33	0,47	1,14	3,57	534,89		
Обед																				
88	Щи из свежей капусты 250	говядина (бульон)	0,01	1,86	1,6	0	6,5	32,5	0,9	2,2	18,8	0,27	0	0	0,006	0,015	0,47	0	21,8	
		томат соус	0,003	0,033	0,006	0,114	1,2	8,7	0,42	0,6	0,78	0,027	0,036	0	0,0018	0,0012	0,0159	0,75	0,69	
		капуста	0,062	1,116	0,062	2,914	8,06	114,7	29,76	9,92	19,22	0,372	0,0124	0	0,0186	0,0248	0,4588	27,9	16,74	
		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95	
		картофель	0,04	0,8	0,16	6,52	11,2	227,2	4	9,2	23,2	0,36	0,008	0	0,048	0,028	0,52	8	32	

101	Суп картофельный с крупой	250	говядина	0,01	1,86	1,6	0	6,5	32,5	0,9	2,2	18,8	0,27	0	0	0,006	0,015	0,47	0	21,8		
			масло растительное	0,003	0	2,997	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26,97
			гречка	0,01	1,26	0,33	6,21	0,3	38	2	20	29,8	0,67	0,001	0	0	0,043	0,02	0,419	0	0	33,5
			лук	0,012	0,168	0	1,092	2,16	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	0,24	1,2	4,92
			морковь	0,012	0,156	0,012	0,864	2,52	24	6,12	4,56	6,6	0,084	1,08	0	0,0072	0,0084	0,12	0,6	0	0	3,6
			соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			картофель	0,1	2	0,4	16,3	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0	0,12	0,07	1,3	20	0	80
	итого	0	5,444	5,339	24,466	39,48	683,5	22,74	51,44	120,16	2,02	1,101	0	0,1822	0,1158	2,333	21,8	0	170,79			
243	Колбаса отварная	колбаса	0,035	4,27	9,8	0	315	73,85	5,65	5,95	51,1	0,595	0	0	0,0875	0,063	0,8645	0	0	105,35		
	Батон	булка	0,03	2,31	0,9	14,94	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,048	0,015	0,471	0	0	78,6		
		Итого	0	6,58	10,7	14,94	443,7	113,15	12,25	15,85	76,6	1,195	0	0	0,1355	0,078	1,3355	0	183,95			
139	Капуста тушеная	200	капуста	0,256	4,608	0,256	12,032	33,28	473,6	122,88	40,96	79,36	1,536	0,0512	0	0,0768	0,1024	1,8944	115,2	0	69,12	
			лук	0,012	0,168	0	1,092	2,16	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	0,24	1,2	4,92
			морковь	0,01	0,13	0,01	0,72	2,1	20	5,1	3,8	5,5	0,07	0,9	0	0,006	0,007	0,1	0,5	0	0	3
			сахар	0,006	0	0	5,988	0,06	0,18	0,12	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	22,74
			соль	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			томат	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			мука	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			кислота лимонная	0,0003	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			масло растительное	0,004	0	3,996	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	0	4,906	4,262	19,832	37,6	514,78	131,82	46,44	91,82	1,72	0,9512	0	0,0888	0,1118	2,0184	116,9	0	135,74		
293	Птица жареная 100	цыплята	0,185	33,67	34,04	1,295	129,5	358,9	29,6	33,3	305,25	2,96	0	0,1295	0,1295	0,2775	14,245	0	0	445,85		
		сметана	0,002	0,056	0,4	0,064	0,7	2,18	1,72	0,16	1,2	0,004	0,0012	0,003	0,0006	0,0022	0,002	0,006	0,006	4,12		
		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95	
		Итого		33,726	39,435	1,359	130,2	361,08	31,32	33,46	306,45	2,964	0,0012	0,1325	0,1301	0,2797	14,247	0,006	494,92			
376	Чай с сахаром 200/15	чай	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		сахар	0,015	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	91,995		
		итого	0	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	91,995		
	Хлеб		0,05	2,45	0,5	23	210	71,5	9	10	46	1,45	0	0	0,045	0,015	0,34	0	0	110		
	Итого обед			53,106	60,236	102,977	861,130	1 744,460	207,430	157,190	641,030	9,394	2,053	0,133	0,582	0,600	20,274	138,706	1 187,395			
	Итого при 2-х разовом питании			84,6296	111,048	137,5722	1005,282	2170,288	667,582	225,198	1199,05	11,0508	2,179	0,3397	0,71428	1,32898	21,2539	141,036	1910,475			

День 6 завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Наименовани е продукта	Вес	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энерго- ценность ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	Каротин	А	В1	В2	РР		С	
209	Яйцо	1шт	0,04	5	4,6	0,28	53,6	56	22	4,8	76,8	1	0	0,1	0,028	0,176	0,076	0	0	62,8
		Итого	0	5	4,6	0,28	53,6	56	22	4,8	76,8	1	0	0,1	0,028	0,176	0,076	0	0	62,8
3	Бутерброд с маслом 10\30	масло сливочное	0,01	0,05	8,25	0,08	0,7	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,038	0,059	0	0,01	0,005	0	0	74,8
		батон	0,03	2,31	0,9	14,94	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,048	0,015	0,471	0	0	78,6

		Итого		2,36	9,15	15,02	129,4	40,8	7,8	9,94	27,4	0,62	0,038	0,059	0,048	0,025	0,476	0	153,4
	какао с молоком 200	молоко	0,1	2,8	3,2	4,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	58
376	200/15	сахар	0,02	0	0	19,96	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	75,8
		какао	0,004	0,968	0,7	1,116	0,4	27,56	2,2	7,64	26,2	0,592	0,008	0,0008	0,004	0,012	0,172	0	15,2
		итого		3,768	3,9	25,776	50,6	174,16	122,6	21,64	116,2	0,712	0,0208	0,0108	0,044	0,162	1,0355	1,3	149
		итого завтрак		11,128	17,65	41,076	233,6	270,96	152,4	36,38	220,4	2,332	0,0588	0,1698	0,12	0,363	1,5875	1,3	365,2
		Обед																	
88	Щи из свежей капусты 250	говядина	0,01	1,86	1,6	0	6,5	32,5	0,9	2,2	18,8	0,27	0	0	0,006	0,015	0,47	0	21,8
		томат	0,003	0,033	0,006	0,114	1,2	8,7	0,42	0,6	0,78	0,027	0,036	0	0,0018	0,0012	0,0159	0,75	0,69
		капуста	0,062	1,116	0,062	2,914	8,06	114,7	29,76	9,92	19,22	0,372	0,0124	0	0,0186	0,0248	0,4588	27,9	16,74
		растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		картофель	0,04	0,8	0,16	6,52	11,2	227,2	4	9,2	23,2	0,36	0,008	0	0,048	0,028	0,52	8	32
		лук	0,012	0,168	0	1,092	2,16	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	4,92
		морковь	0,012	0,156	0,012	0,864	2,52	24	6,12	4,56	6,6	0,084	1,08	0	0,0072	0,0084	0,12	0,6	3,6
		соль	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	0	4,133	6,835	11,504	31,64	428,1	44,92	28,16	75,56	1,209	1,1364	0	0,0876	0,0798	1,6087	38,45	124,7
	Каша гречневая 180\5	гречка	0,056	7,056	1,848	34,776	1,68	212,8	11,2	112	166,88	3,752	0,0056	0	0,2408	0,112	2,3464	0	187,6
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		масло																	
171		сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	37,4
		Итого	0	7,081	5,973	34,816	2,03	213,55	11,8	112,02	167,83	3,762	0,0246	0,0295	0,2408	0,117	2,3489	0	225
268	Котлета из говядины 100	говядина	0,08	14,88	12,8	0	52	260	7,2	17,6	150,4	2,16	0	0	0,048	0,12	3,76	0	174,4
		масло																	
		растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		хлеб	0,015	1,155	0,45	7,47	64,35	19,65	3,3	4,95	12,75	0,3	0	0	0,024	0,0075	0,2355	0	39,3
		Мука	0,008	0,824	0,088	5,512	0,24	9,76	1,44	1,28	6,88	0,096	0	0	0,0136	0,0032	0,096	0	26,72
		лук	0,005	0,07	0	0,455	0,9	8,75	1,55	0,7	2,9	0,04	0	0	0,0025	0,001	0,01	0,5	2,05
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого		16,929	18,333	13,437	117,49	298,16	13,49	24,53	172,93	2,596	0	0	0,0881	0,1317	4,1015	0,5	287,42
360	Кисель из варенья 200	варенье	0,024	0,096	0	15,672	0,24	30,96	3,36	1,68	2,16	0,312	0	0	0,0024	0,0048	0	0,12	60
		сахар	0,008	0	0	7,984	0,08	0,24	0,16	0	0	0,024	0	0	0	0	0	0	30,32
		крахмал																	
		картоф	0,007	0,007	0	5,572	0,42	1,05	2,8	0	5,39	0	0	0	0	0	0	0	22,89
		кислота																	
		лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	0	0,103	0	29,228	0,74	32,25	6,32	1,68	7,55	0,336	0	0	0,0024	0,0048	0	0,12	113,21
	Хлеб		0,05	2,45	0,5	23	210	71,5	9	10	46	1,45	0	0	0,045	0,015	0,34	0	110
		Итого обед		30,696	31,641	111,985	361,900	1 043,560	85,530	176,390	469,870	9,353	1,161	0,030	0,464	0,348	8,399	39,070	860,330
		Итого при 2-х разовом питании		41,824	49,291	153,061	595,5	1314,52	237,93	212,77	690,27	11,685	1,2198	0,1993	0,5839	0,7113	9,9866	40,37	1225,53

День 7 завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Наименовани е продукта	Вес	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энерго- ценность ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	Каротин	A	B1	B2		PP	C
223	Запеканка	творог	0,188	26,32	33,84	5,358	77,08	210,56	308,32	43,24	413,6	0,752	0,0564	0,094	0,0752	0,5076	0,752	0,94	436,16
		сметана	0,008	0,224	1,6	0,256	2,8	8,72	6,88	0,64	4,8	0,016	0,0048	0,012	0,0024	0,0088	0,008	0,024	16,48

	200	масло сливочное	0,008	0,04	6,6	0,064	0,56	1,2	0,96	0,032	1,52	0,016	0,0304	0,0472	0	0,008	0,004	0	59,84
		сахар	0,016	0	0	15,968	0,16	0,48	0,32	0	0	0,048	0	0	0	0	0	0	60,64
		манка	0,012	1,236	0,12	8,124	0,36	15,6	2,4	2,16	10,2	0,12	0	0	0,0168	0,0048	0,144	0	39,36
		сухари панировочные	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		яйцо (кг)	0,008	1	0,92	0,056	10,72	11,2	4,4	0,96	15,36	0,2	0	0,02	0,0056	0,0352	0,0152	0	12,56
		Итого	0	28,82	43,08	29,826	91,68	247,76	323,28	47,032	445,48	1,152	0,0916	0,1732	0,1	0,5644	0,9232	0,964	625,04
	Чай с сахаром	чай	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	200/15	сахар	0,015	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	91,995
		итого	0	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	91,995
		итого завтрак		28,82	43,08	49,21	91,83	248,21	323,58	47,03	445,48	1,20	0,09	0,17	0,10	0,56	0,92	0,96	717,04
		Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	макарон	0,01	1,04	0,11	6,97	0,3	12,3	1,9	1,6	8,7	0,16	0	0	0,017	0,004	0,121	0	33,7
	250	масло растительное	0,003	0	2,997	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26,97
		картофель	0,1	2	0,4	16,3	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,07	1,3	20	80
		лук	0,012	0,168	0	1,092	2,16	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	4,92
		морковь	0,012	0,156	0,012	0,864	2,52	24	6,12	4,56	6,6	0,084	1,08	0	0,0072	0,0084	0,12	0,6	3,6
		соль	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		говядина	0,01	1,86	1,6	0	6,5	32,5	0,9	2,2	18,8	0,27	0	0	0,006	0,015	0,47	0	21,8
		итого	0	5,224	5,119	25,226	39,48	657,8	22,64	33,04	99,06	1,51	1,1	0	0,1562	0,0998	2,035	21,8	170,99
312	Картофельное пюре	картофель	0,274	5,48	1,096	44,662	76,72	1556,32	27,4	63,02	158,92	2,466	0,0548	0	0,3288	0,1918	3,562	54,8	219,2
	180	масло сливочное	0,009	0,045	7,425	0,072	0,63	1,35	1,08	0,036	1,71	0,018	0,0342	0,0531	0	0,009	0,0045	0	67,32
		соль	0,001	0,126	0,033	0,621	0,03	3,8	0,2	2	2,98	0,067	0,0001	0	0,0043	0,002	0,0419	0	3,35
		Итого		5,651	8,554	45,355	77,38	1561,47	28,68	65,056	163,61	2,551	0,0891	0,0531	0,3331	0,2028	3,6084	54,8	289,87
229	Рыба с овощами	сахар	0,002	0	0	1,996	0,02	0,06	0,04	0	0	0,006	0	0	0	0	0	0	7,58
		лук	0,01	0,14	0	0,91	1,8	17,5	3,1	1,4	5,8	0,08	0	0	0,005	0,002	0,02	1	4,1
	70/50	морковь	0,023	0,299	0,023	1,656	4,83	46	11,73	8,74	12,65	0,161	2,07	0	0,0138	0,0161	0,23	1,15	6,9
		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		томат	0,01	0,11	0,02	0,38	4	29	1,4	2	2,6	0,09	0,12	0	0,006	0,004	0,053	2,5	2,3
		раствор лимонной кислоты	0																
		гвоздика	0																
		лавровый лист	0																
		рыба горбуша	0,116	18,56	0,696	0	116	394,4	29	34,8	243,6	0,696	0	0,0116	0,1044	0,1856	2,668	1,16	80,04
		итого	0	19,109	5,734	4,942	126,65	486,96	45,27	46,94	264,65	1,033	2,19	0,0116	0,1292	0,2077	2,971	5,81	145,87
45	Салат из капусты	капуста	0,099	1,782	0,099	4,653	12,87	183,15	47,52	15,84	30,69	0,594	0,0198	0	0,0297	0,0396	0,7326	44,55	26,73
	100	лук	0,006	0,084	0	0,546	1,08	10,5	1,86	0,84	3,48	0,048	0	0	0,003	0,0012	0,012	0,6	2,46
		морковь	0,006	0,078	0,006	0,432	1,26	12	3,06	2,28	3,3	0,042	0,54	0	0,0036	0,0042	0,06	0,3	1,8
		сахар	0,005	0	0	4,99	0,05	0,15	0,1	0	0	0,015	0	0	0	0	0	0	18,95
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		кислота лимонная	0,0003	0,0027	0,0003	0,009	0,033	0,489	0,12	0,036	0,066	0,0018	0,00003	0	0,00012	0,00006	0,0003	0,12	0,099

		масло растительное	0,005	0	4,995	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,95
		итого	0	1,9467	5,1003	10,63	15,293	206,289	52,66	18,996	37,536	0,7008	0,55983	0	0,03642	0,04506	0,8049	45,57	94,989	
	Чай с сахаром	чай	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
386	200	сахар	0,015	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	91,995
		итого	0	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	91,995
	Хлеб		0,05	2,45	0,5	23	210	0	9	10	46	1,45	0	0	0	0	0,015	0,34	0	110
	Итого обед			34,38	25,01	128,53	468,95	2 912,97	158,55	174,03	610,86	7,29	3,94	0,06	0,65	0,57	9,76	127,98	903,71	
	Итого при 2-х разовом питании			63,2007	68,0873	177,739	560,783	3161,179	482,13	221,064	1056,336	8,4868	4,03053	0,2379	0,75492	1,13476	10,6825	128,944	1620,749	

День 8 завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергоценность ккал	
				Белки	Жиры	Углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	Каротин	A	B1	B2	PP		C
181	Каша пшенная молочная 200/5	пшено	0,037	3,811	0,37	25,049	1,11	48,1	7,4	6,66	31,45	0,37	0	0	0,0518	0,0148	0,444	0	121,36
		масло сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	37,4
		сахар	0,006	0	0	5,988	0,06	0,18	0,12	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	22,74
		молоко	0,1	2,8	3,2	4,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,01	0,04	0,15	0,1	1,3	58
		Итого	0	6,636	7,695	35,777	51,52	195,03	128,12	20,68	122,4	0,458	0,039	0,0395	0,0918	0,1698	0,5465	1,3	239,5
1	Бутерброд с маслом	масло	0,01	0,05	8,25	0,08	0,7	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,038	0,059	0	0,01	0,005	0	74,8
		батон	0,03	2,31	0,9	14,94	128,7	39,3	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,048	0,015	0,471	0	78,6
		Итого		2,36	9,15	15,02	129,4	40,8	7,8	9,94	27,4	0,62	0,038	0,059	0,048	0,025	0,476	0	153,4
	Чай с сахаром	чай	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	200/15	сахар	0,015	0	0	19,38	0,15	0,45	0,3	0	0	0,045	0	0	0	0	0	0	91,995
		итого		-	-	19,38	0,15	0,45	0,30	-	-	0,05	-	-	-	-	-	-	92,00
	итого завтрак			9,00	16,85	70,18	181,07	236,28	136,22	30,62	149,80	1,12	0,08	0,10	0,14	0,19	1,02	1,30	484,90
	Обед																		
101	Суп картофельный с	говядина	0,01	1,86	1,6	0	6,5	32,5	0,9	2,2	18,8	0,27	0	0	0,006	0,015	0,47	0	21,8
		масло растительное	0,003	0	2,997	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26,97
	250	крупа перловая	0,01	1,26	0,33	6,21	0,3	38	2	20	29,8	0,67	0,001	0	0,043	0,02	0,419	0	33,5
		лук	0,012	0,168	0	1,092	2,16	21	3,72	1,68	6,96	0,096	0	0	0,006	0,0024	0,024	1,2	4,92
		морковь	0,012	0,156	0,012	0,864	2,52	24	6,12	4,56	6,6	0,084	1,08	0	0,0072	0,0084	0,12	0,6	3,6
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		картофель	0,1	2	0,4	16,3	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,07	1,3	20	80
		итого	0	5,444	5,339	24,466	39,48	683,5	22,74	51,44	120,16	2,02	1,101	0	0,1822	0,1158	2,333	21,8	170,79
202	Макаронные изделия отварные с маслом 180/5	макаронные изд.	0,052	5,408	0,572	36,244	1,56	63,96	9,88	8,32	45,24	0,832	0	0	0,0884	0,0208	0,6292	0	175,24
		масло сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	37,4
		соль	0,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	0	5,433	4,697	36,284	1,91	64,71	10,48	8,34	46,19	0,842	0,019	0,0295	0,0884	0,0258	0,6317	0	212,64
288	Цыпленок отварной 100\5	цыплята	0,185	33,67	34,04	1,295	129,5	358,9	29,6	33,3	305,25	2,96	0	0,1295	0,1295	0,2775	14,245	0	445,85
		соль	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		лук	0,005	0,07	0	0,455	0,9	8,75	1,55	0,7	2,9	0,04	0	0	0,0025	0,001	0,01	0,5	2,05
		масло сливочное	0,005	0,025	4,125	0,04	0,35	0,75	0,6	0,02	0,95	0,01	0,019	0,0295	0	0,005	0,0025	0	37,4

		итого	0	1,815	6,115	11,011	104,06	348,48	44,77	26,62	52,03	1,694	0,0121	0	0,0242	0,0484	0,242	12,1	104,76	
349	Компот из сухофруктов	сухофрукты	0,02	1	0,3	1,7	10	30	24,8	3	19	0,02	0	0,002	0,006	0,03	0,03	0,12	14	
		сахар	0,02	0	0	19,96	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	75,8
		кислота лимонная																		
		итого	0	1	0,3	21,66	10,2	30,6	25,2	3	19	0,08	0	0,002	0,006	0,03	0,03	0,12	89,8	
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб	0,05	2,45	0,5	23	210	71,5	9	10	46	1,45	0	0	0	0,015	0,34	0	110	
		Итого обед		37,21	31,01	143,41	620,42	3 522,81	201,33	200,56	689,62	9,38	1,31	0,08	0,70	0,65	9,79	117,38	1 011,95	
		Итого при 2-х разовом питании		41,818	34,811	177,732	831,27	3574,16	308,23	215,458	769,12	10,138	1,331	0,1104	0,7554	0,6931	10,277	117,54	1218,545	

23,5
27,13

#ДЕЛ/0!
#ДЕЛ/0!

9	1	30	110	1630	400	120	220	6	0,1	0	0,4	0,2	1	400	330
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
18	0	660	1170	8600	800	420	1290	30	0	0	1,5	0,8	5	0	2620
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200

103	10	677	30	1300	200	180	850	10	0	0	1,4	0,4	12	0	3280
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
28	32	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,1	0,4	1,5	1	13	580
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620
28	32	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,1	0,4	1,5	1	13	580
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
242	175	279	100	6890	550	1910	6550	148	0,2	0,2	1	3	18	0	3800
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
230	16	508	270	7310	890	880	2260	70	0,1	0	9	1,8	23,7	0	3140
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
70	10	714	120	1000	80	500	1500	10	0	0	0,8	0,4	16	0	3300
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300

0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
11	2	38	400	2900	140	200	260	9	12	0	0,6	0,4	5,3	250	230	
160	6	0	1000	3400	250	300	2100	6	0	0,1	0,9	1,6	23	10	690	

49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200
----	----	-----	------	------	-----	-----	-----	----	---	---	-----	-----	-----	---	------

белки	жиры	углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	каротин	A	B1	B2	PP	C	Энергоценность
115	33	665	100	2210	270	830	2330	27	0,2	0	4,2	0,4	15,5	0	3480
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
28	32	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,1	0,4	1,5	1	13	580
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620
0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
11	2	38	400	2900	140	200	260	9	12	0	0,6	0,4	5,3	250	230
18	1	47	130	1850	480	160	310	6	0,2	0	0,3	0,4	7,4	450	270
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800

186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
126	33	621	30	3800	200	2000	2980	67	0,1	0	4,3	2	41,9	0	3350
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
103	11	689	30	1220	180	160	860	12	0	0	1,7	0,4	12	0	3340
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
11	2	38	400	2900	140	200	260	9	12	0	0,6	0,4	5,3	250	230
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180

0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200

белки	жиры	углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	каротин	A	B1	B2	PP	C	Энергоценность
0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
122	280	0	9000	2110	190	170	1460	17	0	0	2,5	1,8	24,7	0	3010
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620

186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
126	33	621	30	3800	200	2000	2980	67	0,1	0	4,3	2	41,9	0	3350
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
140	180	28,5	410	1120	1640	230	2200	4	0,3	0,5	0,4	2,7	4	5	2320
28	200	32	350	1090	860	80	600	2	0,6	1,5	0,3	1,1	1	3	2060
18	1	47	130	1850	480	160	310	6	0,2	0	0,3	0,4	7,4	450	270
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
182	184	7	700	1940	160	180	1650	16	0	0,7	0,7	1,5	77	0	2410
28	200	32	350	1090	860	80	600	2	0,6	1,5	0,3	1,1	1	3	2060
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990

0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200

белки	жиры	углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	каротин	A	B1	B2	PP	C	Энергоценность
125	115	7	1340	1400	550	120	1920	25	0	2,5	0,7	4,4	1,9	0	1570
230	290	0	8200	1160	10000	500	5400	11	1,7	2,6	0,4	3	1,5	16	3600
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620

0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	6133
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180	
11	2	38	400	2900	140	200	260	9	12	0	0,6	0,4	5,3	250	230	
18	1	47	130	1850	480	160	310	6	0,2	0	0,3	0,4	7,4	450	270	
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990	
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800	
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410	
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300	
126	33	621	30	3800	200	2000	2980	67	0,1	0	4,3	2	41,9	0	3350	
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480	
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180	
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990	
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620	
103	11	689	30	1220	180	160	860	12	0	0	1,7	0,4	12	0	3340	
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410	

4	0	653	10	1290	140	70	90	13	0	0	0,1	0,2	0	5	2500
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
1	0	796	60	150	400	0	770	0	0	0	0	0	0	0	3270
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200

белки	жиры	углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	каротин	A	B1	B2	PP	C	Энергоценность	
140	180	28,5	410	1120	1640	230	2200	4	0,3	0,5	0,4	2,7	4	5	2320	
28	200	32	350	1090	860	80	600	2	0,6	1,5	0,3	1,1	1	3	2060	

5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
103	10	677	30	1300	200	180	850	10	0	0	1,4	0,4	12	0	3280
125	115	7	1340	1400	550	120	1920	25	0	2,5	0,7	4,4	1,9	0	1570
0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
104	11	697	30	1230	190	160	870	16	0	0	1,7	0,4	12,1	0	3370
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
126	33	621	30	3800	200	2000	2980	67	0,1	0	4,3	2	41,9	0	3350

0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
11	2	38	400	2900	140	200	260	9	12	0	0,6	0,4	5,3	250	230
160	6	0	1000	3400	250	300	2100	6	0	0,1	0,9	1,6	23	10	690
18	1	47	130	1850	480	160	310	6	0,2	0	0,3	0,4	7,4	450	270
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
9	1	30	110	1630	400	120	220	6	0,1	0	0,4	0,2	1	400	330

0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200

белки	жиры	углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	каротин	A	B1	B2	PP	C	Энергоценность
103	10	677	30	1300	200	180	850	10	0	0	1,4	0,4	12	0	3280
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
28	32	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,1	0,4	1,5	1	13	580
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620
0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
126	33	621	30	3800	200	2000	2980	67	0,1	0	4,3	2	41,9	0	3350
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
104	11	697	30	1230	190	160	870	16	0	0	1,7	0,4	12,1	0	3370
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
182	184	7	700	1940	160	180	1650	16	0	0,7	0,7	1,5	77	0	2410
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480

18	0	660	1170	8600	800	420	1290	30	0	0	1,5	0,8	5	0	2620
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200

белки	жиры	углеводы	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо	каротин	A	B1	B2	PP	C	Энергоценность
115	33	665	100	2210	270	830	2330	27	0,2	0	4,2	0,4	15,5	0	3480
5	825	8	70	150	120	4	190	2	3,8	5,9	0	1	0,5	0	7480
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790
28	32	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,1	0,4	1,5	1	13	580
77	30	498	4290	1310	220	330	850	20	0	0	1,6	0,5	15,7	0	2620
50	15	85	500	1500	1240	150	950	1	0	0,1	0,3	1,5	1,5	6	700
0	0	1292	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	6133
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
230	16	508	270	7310	890	880	2260	70	0,1	0	9	1,8	23,7	0	3140
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300
20	4	163	280	5680	100	230	580	9	0,2	0	1,2	0,7	13	200	800
186	160	0	650	3250	90	220	1880	27	0	0	0,6	1,5	47	0	2180
0	999	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8990
70	10	714	120	1000	80	500	1500	10	0	0	0,8	0,4	16	0	3300
14	0	91	180	1750	310	140	580	8	0	0	0,5	0,2	2	100	410
13	1	72	210	2000	510	380	550	7	90	0	0,6	0,7	10	50	300

18	0	660	1170	8600	800	420	1290	30	0	0	1,5	0,8	5	0	2620
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790

50	15	85	500	1500	1240	150	950	1	0	0,1	0,3	1,5	1,5	6	700	
0	0	998	10	30	20	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3790	
49	10	460	4200	1430	180	200	920	29	0	0	0,9	0,3	6,8	0	2200	