

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54313) ОБЕД НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 100 РУБ.08 КОП. (100,08Р)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
ВОЩНОЙ САЛАТ	100	1,50	3,71	9,82	78,66	1,00	0,07	0,05	0,20	0,00	11,31	24,05	4,31	0,00	15,03	0,00	0,02	67	2011
	200	4,48	4,08	11,00	98,64	3,04	0,08	0,06	0,19	0,15	116,00	50,02	15,82	0,74	192,80	0,01	0,00	118.2	2011
	180/40	11,20	16,00	34,00	324,80	13,00	0,10	0,29	216,59	2,95	206,40	210,90	30,30	0,63	35,00	0,01	0,01	311	2008
	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430	2008
	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01	2008	2008
	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	2008	2008
	13	2,40	1,90	12,70	77,50	2,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	2008	2008
	808	25,04	26,25	113,00	788,12	19,04	0,41	0,47	216,98	3,10	360,20	368,89	76,63	3,70	336,47	0,03	0,01	0,95	
	25,04	26,25	113,00	788,12	19,04	0,41	0,47	216,98	3,10	360,20	368,89	76,63	3,70	336,47	0,03	0,01	0,95		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
ПЕЧЕНЬ ПОДСОЛОНЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,84	4,75	5,23	67,03	7,12	0,01	0,10	45,19	1,25	60,90	4,00	11,18	0,00	45,65	0,00	0,36	56	2008
	200	3,68	3,18	11,50	89,34	2,15	0,05	0,03	40,00	0,02	24,26	90,59	12,90	0,00	50,94	0,00	0,03	93	2008
	180	3,78	8,37	25,98	194,60	0,00	0,16	0,01	67,74	0,00	14,88	104,15	28,80	1,19	139,19	0,02	0,01	128	2011
	70/30	9,87	4,50	15,90	143,58	9,16	0,06	0,21	62,90	1,80	229,50	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012
	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	377	2011
	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01	2008	2008
	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	2008	2008
	50	2,02	5,27	11,80	102,39	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,29	0,30	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	П.П	
	865	25,90	26,64	116,50	810,18	19,59	0,41	0,42	215,84	3,10	361,30	372,77	80,73	4,00	337,85	0,03	0,01	1,00	
	25,90	26,64	116,50	810,18	19,59	0,41	0,42	215,84	3,10	361,30	372,77	80,73	4,00	337,85	0,03	0,01	1,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
СЫРОКОМБИНОВАТЫЙ ТВОРОГ С СЫРОМ	60	0,78	1,14	4,74	32,34	1,49	0,03	0,02	7,56	0,00	24,44	28,61	9,13	0,00	19,78	0,00	0,08	54	2011
	200	4,00	4,50	7,65	87,10	4,60	0,04	0,08	54,32	1,09	86,39	57,87	12,12	0,00	50,48	0,00	0,21	99	2008
	180	5,60	7,50	30,00	209,90	1,70	0,16	0,05	0,06	0,08	151,22	152,80	16,53	0,00	10,00	0,00	0,02	204	2011
	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01	2008	2008
	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	2008	2008
	80/5	10,00	10,90	16,40	203,70	3,00	0,03	0,27	154,00	2,10	96,55	42,50	16,00	0,00	191,96	0,02	0,00	223	2011
	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430	2008
	120	0,40	0,40	10,24	49,12	9,33	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	1,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
	920	26,24	25,00	114,51	790,68	20,12	0,42	0,48	215,95	3,27	384,79	345,70	84,75	3,61	337,46	0,03	0,01	0,98	
	26,24	25,00	114,51	790,68	20,12	0,42	0,48	215,95	3,27	384,79	345,70	84,75	3,61	337,46	0,03	0,01	0,98		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54313) ОБЕД НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 100 РУБ.08 КОП. (100,08Р)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
																		Fe, мг
ОБВАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	2008
СТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,70	4,20	19,40	126,20	7,49	0,06	0,12	100,22	0,08	131,57	43,34	21,89	0,03	27,00	0,00	0,00	2011
ПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,58	5,06	29,02	183,96	8,75	0,13	0,11	113,97	2,61	87,87	137,42	12,42	0,93	0,00	0,02	0,01	171.1
ОВРЯДИНЫ С СОУСОМ	70/30	8,76	9,50	8,10	152,94	0,00	0,04	0,15	0,00	0,51	96,06	73,50	16,00	0,31	70,00	0,00	0,00	294
МЕСИ СУХОФРУКТОВ + ВИТ. С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	349
ИНИЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01	2008
Е ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	2008
ИЦИ:	13	0,36	0,43	10,05	46,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,08	4,68	1,30	0,20	18,20	0,00	0,00	2008
Д + ВИТ С	828	24,00	25,09	116,67	789,04	20,44	0,37	0,48	214,30	3,20	366,50	345,06	83,70	3,90	369,60	0,03	0,01	1,03
ИЦИ:	24,00	25,09	116,67	789,04	20,44	0,37	0,48	214,30	3,20	366,50	345,06	83,70	3,90	369,60	0,03	0,01	1,03	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
																		Fe, мг
КИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	3,14	3,68	2,04	53,84	0,70	0,01	0,08	11,00	0,00	58,60	24,98	4,00	0,58	58,20	0,00	0,00	0,21
ННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,62	4,90	15,00	126,59	0,00	0,04	0,12	5,21	2,15	155,63	106,62	1,00	0,00	105,00	0,00	0,01	0,67
ИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	90/90	4,10	6,80	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	141,69	0,12	77,34	91,18	19,27	0,00	0,00	0,02	0,00	0,04
ЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/40	7,48	10,80	19,40	207,72	14,07	0,06	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	29,32	1,30	93,42	0,00	0,00	294
Д + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	344
ИНИЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01	2008
ИЦИ:	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	2008
Д + ВИТ С	30	0,10	0,10	5,00	21,30	0,00	0,01	0,01	10,00	0,00	15,00	12,00	1,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2008
ИЦИ:	895	25,90	26,84	108,62	783,97	19,30	0,40	0,45	215,80	3,10	355,40	373,85	77,44	3,89	337,94	0,03	0,01	1,00
ИЦИ:	25,90	26,84	108,62	783,97	19,30	0,40	0,45	215,80	3,10	355,40	373,85	77,44	3,89	337,94	0,03	0,01	1,00	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
																		Fe, мг
Ы ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60	0,84	3,56	3,06	47,64	0,00	0,00	0,08	67,51	0,95	71,12	55,65	13,67	0,00	0,00	0,00	0,45	52
ИИИ С РИСОМ	250	3,80	4,70	15,80	120,70	3,37	0,00	0,00	97,52	2,27	189,40	24,00	4,20	0,00	144,16	0,00	0,27	101
РТРОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	200/5	15,10	17,70	43,70	394,50	15,50	0,24	0,32	51,87	0,00	53,05	226,00	39,09	2,00	167,62	0,02	0,01	222
Д + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	344
ИИИ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01	2011
ИЦИ:	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	2008
ИЦИ:	25	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	П.П
ИЦИ:	815	25,20	26,52	108,04	771,36	18,87	0,37	0,46	216,90	3,22	336,80	369,57	79,81	4,01	377,10	0,03	0,01	0,95
ИЦИ:	25,20	26,52	108,04	771,36	18,87	0,37	0,46	216,90	3,22	336,80	369,57	79,81	4,01	377,10	0,03	0,01	0,95	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (54313) ОБЕД НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 100 РУБ.08 КОП. (100,08Р)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Wb, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	P, мг
ПЛОЙ"	60	2,16	6,12	4,68	82,20	4,80	0,04	0,00	43,50	0,83	62,00	27,60	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
ПЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,70	5,20	16,70	128,40	0,01	0,06	0,00	12,20	0,00	3,00	86,12	12,56	0,00	65,39	0,00	0,00	0,30	0,30	88	2011
ПЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,86	4,50	16,14	128,50	3,60	0,08	0,04	39,60	1,64	96,94	23,50	12,59	0,77	0,00	0,00	0,01	0,01	202,1	2011	
СОУС С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	30/60	6,20	9,00	10,00	145,80	10,00	0,09	0,32	127,00	0,63	152,41	142,60	22,57	0,12	188,86	0,02	0,00	0,68	256	2011	
СОУС	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ПЕЧЕНЬ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	0,01	2008	
ПЕЧЕНЬ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬ	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬ	868	24,36	26,65	102,67	747,63	18,41	0,41	0,43	222,30	3,10	340,21	355,44	84,92	3,71	333,79	0,03	0,01	1,00	1,00	2008	
ПЕЧЕНЬ		24,36	26,65	102,67	747,63	18,41	0,41	0,43	222,30	3,10	340,21	355,44	84,92	3,71	333,79	0,03	0,01	1,00	1,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Wb, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	P, мг
ПЛОЙ"	60	0,90	3,11	2,90	43,37	5,72	0,01	0,02	0,15	0,00	24,55	16,78	9,24	0,00	100,16	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011
СО СМЕТАНОЙ	200/5	8,16	6,70	30,80	216,14	5,06	0,20	0,21	72,97	0,77	141,70	122,61	33,66	0,00	69,64	0,00	0,00	0,29	0,29	86	2011
УШЕНЬИЙ С КЮРИЦЕЙ	180/35	8,10	13,00	16,90	217,00	6,00	0,03	0,15	152,00	2,43	160,90	123,80	5,31	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011	
СОУС С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011	
СОУС	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	0,01	2008	
ПЕЧЕНЬ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П		
ПЕЧЕНЬ	790	25,63	26,11	106,05	761,61	19,80	0,37	0,46	225,12	3,20	364,20	336,97	76,59	3,70	353,37	0,03	0,01	1,01	1,01	2008	
ПЕЧЕНЬ		25,63	26,11	106,05	761,61	19,80	0,37	0,46	225,12	3,20	364,20	336,97	76,59	3,70	353,37	0,03	0,01	1,01	1,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Wb, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	P, мг
ПЛОЙ"	60	1,80	3,72	2,52	50,76	0,60	0,05	0,04	28,98	0,00	27,30	17,09	11,11	0,00	67,80	0,00	0,00	0,13	0,13	14	2012
СО СМЕТАНОЙ	200	1,76	4,16	18,40	118,08	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	41,28	31,92	0,00	0,55	79,20	0,00	0,00	0,02	0,02	96	2011
УШЕНЬИЙ С КЮРИЦЕЙ	150	5,98	3,98	24,57	158,03	1,66	0,11	0,16	143,42	0,90	164,34	106,77	19,59	0,00	29,88	0,02	0,00	0,61	0,61	198	2011
СОУС С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	30/60	10,00	11,50	10,00	183,50	7,00	0,06	0,17	40,00	2,20	85,00	125,00	19,00	0,00	133,30	0,00	0,01	0,23	312	2008	
СОУС	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0,01	2008	
ПЕЧЕНЬ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ПЕЧЕНЬ	120	0,40	0,40	10,24	49,12	9,33	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	8,37	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬ	885	24,63	24,26	106,19	744,33	18,59	0,42	0,43	212,41	3,10	339,81	336,30	77,37	3,96	362,52	0,03	0,01	1,00	1,00	2008	
ПЕЧЕНЬ		24,63	24,26	106,19	744,33	18,59	0,42	0,43	212,41	3,10	339,81	336,30	77,37	3,96	362,52	0,03	0,01	1,00	1,00		

Прием пищи, наименование блюда

10 день

Вид	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Wg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг		
Омлет с сыром	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Пюре из картофеля	250	6,20	4,90	19,00	144,90	7,18	0,14	0,29	153,40	0,00	192,40	152,26	18,75	0,08	0,00	0,01	0,00	0,66	2011	
Суп с рисом и овощами	200	4,00	3,20	30,00	164,80	6,66	0,10	0,00	43,29	3,33	113,00	16,65	13,84	0,00	23,31	0,01	0,01	0,20	2011	
Салат с овощами	70/30	8,99	12,80	8,67	185,84	0,01	0,03	0,06	30,56	0,00	17,69	88,62	14,71	0,69	33,23	0,00	0,00	0,10	2011	
Суп с рисом и овощами	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	
Суп с рисом и овощами	25	1,84	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
Суп с рисом и овощами	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	2008	
Суп с рисом и овощами	13	0,07	0,07	3,90	16,45	0,07	0,00	0,00	6,50	0,00	7,80	0,00	0,00	7,15	0,00	0,00	0,00	2008		
Суп с рисом и овощами	898	26,11	26,88	112,28	796,63	19,28	0,41	0,45	233,86	3,33	379,16	360,26	84,15	4,00	354,31	0,03	0,01	0,97	2008	
Суп с рисом и овощами	26,11	26,88	112,28	796,63	19,28	0,41	0,45	233,86	3,33	379,16	360,26	84,15	4,00	354,31	0,03	0,01	0,97	2008		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Вид	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Wg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Средний период	253,01	260,24	1 104,53	7 783,55	193,44	3,99	4,53	2 189,46	31,72	3 588,37	3 564,81	806,09	38,48	3 500,41	0,30	0,10	9,89
Средний период в %	25,30	26,02	110,45	778,36	19,34	0,40	0,45	218,95	3,17	358,84	356,48	80,61	3,85	350,04	0,03	0,01	0,99
Средний период в %	13,00	30,10	56,90														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

857
