

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных о
Краснодарского края**

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са
День/неделя: Понедельник-1												
_Завтрак												
183/М/СД	Каша жидкая молочн. из гречнев. крупы (сироп стевии)	200	2.47	9.14	8.45	29.63	231.85	0.2	0.84	34	0.37	182.11
15М	Сыр порционно	10	0	2.6	2.61		34.4	0	0.08	23	0.05	100
4М	Бутербр. с отварными мясными продуктами (говядина)	20	0	6.4	3.14		53.76	0.02			0.13	2.88
4М	Бутербр.с отварными мясными продуктами, хлеб ржан.	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08		2.4	0.88	14
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0.43	3.88	3.1	5.21	65.56	0.02	0.6	10.12	0.01	125.12
	Фрукты (яблоки)	100	0.82	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16
Итого за _Завтрак:		570	4.86	25.06	18.17	58.32	502.17	0.36	11.52	74.52	1.64	440.11

День/недели Вторник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са
_Завтрак												
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.1	0.42	0.06	1.14	6.6	0.02	4.2		0.06	10.2
259/М/СД	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	175	1.52	18.23	12.16	18.26	255.9	0.18	23.7		2.26	25.09
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.8	0.01	4.01	2	0.08	6.9
	Кефир (2,5%)	200	0.67	5.8	5	8	106	0.08	1.4	40		240

	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08		2.4	0.88	14
	Итого за _Завтрак:	675	3.75	27.25	17.86	45.01	456.91	0.37	33.31	44.4	3.28	296.18

День/недели Среда-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порц	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са
_Завтрак												
24М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80.0	0.2	0.8	5.1	2.8	61.1	0.0	12.6		2.5	13.0
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80.0	1.0	13.1	11.8	11.5	205.1	0.1	1.2	42.1	1.6	19.2
330М	Соус сметанный (сметана 10%)	30.0	0.1	0.4	0.8	1.7	16.2	0.0	0.0	5.2	0.1	7.6
	Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным	150.0	1.7	3.2	4.0	21.0	133.2	0.1		20.0	0.1	27.9
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	200.0	0.4	3.9	3.0	5.3	60.0	0.0	0.8	10.0		124.8
	Хлеб ржаной	40.0	1.1	2.6	0.5	13.7	69.6	0.1		2.4	0.9	14.0
	Итого за _Завтрак	580.0	4.7	24.0	25.3	56.0	545.2	0.3	14.6	79.7	5.1	206.4

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическ	Витамины (мг)				Минер
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
_Завтрак												
46М/СД	Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0.43	1.01	2.63	5.11	49.28	0.03	19.30	241.00	1.90	26.76
233М/328М/СД	Рыба запеченая под молочным соусом (минтай филе, овс.мука)	110	0.59	16.06	10.37	7.08	186.84	0.10	2.01	65.12	0.40	125.53
125М/СД	Картофель отварной	150	2.00	2.97	3.49	24.01	139.63	0.18	29.40	16.00	0.19	23.02
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии 5 г.), 200/7г	207	0.02	0.06	0.01	0.22	2.39	0.00	2.90		0.01	7.75
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50
	Итого за _Завтрак	597	4.46	23.40	17.10	53.52	465.14	0.41	53.61	325.12	3.60	200.56

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер Са	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		
Завтрак												
71М	Помидоры порционные	70	0.22	0.77	0.14	2.66	16.80	0.04	17.50		0.49	9.80
213/М/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1.11	16.14	8.01	13.36	186.78	0.09	13.40	19.40	1.87	58.17
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90
0	Фрукты (мандарины)	120	0.75	0.96	0.24	9.00	45.60	0.07	45.60		0.24	42.00
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00
Итого за _Завтрак		580	3.55	20.67	9.03	42.63	337.58	0.29	80.51	23.80	3.56	130.87

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер Са	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		
Завтрак												
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0.22	0.77	0.14	2.66	16.80	0.04	17.50		0.49	9.80
235/М	Шницель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0.69	13.61	13.81	8.30	212.49	0.12	4.97	34.90	4.47	52.77
125/М/СД	Картофель отварной	150	2.00	2.97	3.49	24.01	139.63	0.18	29.40	16.00	0.19	23.02
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08	0.00	2.40	0.88	14.00
0	Фрукты (яблоки)	100	0.82	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00
Итого за _Завтрак		650	5.72	21.17	18.38	68.60	530.92	0.47	62.67	58.30	7.33	147.59

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минер Ca
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
_Завтрак												
45М/СД	Салат из белокочанной капусты с морковью (для меню г.Краснодар), 80	80	0.33	1.33	2.08	3.97	40.80	0.03	29.50	280.00	1.00	34.50
278М	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.)	60	0.57	8.93	8.13	6.90	136.72	0.05	2.00	0.48	3.01	17.57
330М	Соус сметанный (овсяная мука)	50	0.25	0.88	2.38	3.02	37.48	0.00	0.06	14.00	0.04	12.32
	Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	1.79	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00
Итого за _Завтрак		585	4.41	18.71	18.09	52.98	451.95	0.34	35.57	318.88	5.36	95.11

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минер Ca
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
_Завтрак												
241К/СД	Пудинг творожный (твор.5%, сироп стевии, сметана 10%)	160	1.32	31.22	10.39	15.83	287.61	0.07	0.69	72.64	0.31	228.50
326М/СД	Соус абрикосовый	15	0.09	0.10	0.01	1.02	4.64	0.00	0.08	11.66	0.11	3.20
382М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0.43	3.88	3.10	5.21	65.56	0.02	0.60	10.12	0.01	125.12
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.00	3.00	1.10	17.50
	Кефир (2,5%)	180	0.60	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00
Итого за _Завтрак		605	3.86	43.72	18.59	46.36	540.21	0.27	2.63	133.42	1.53	590.32

День/неделя: Пятница-2

День/неделя: Пятница-2												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минер
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
_Завтрак												
71М	Огурцы свежие	70	0.11	0.49	0.07	1.33	7.70	0.02	4.90		0.07	11.90
297/М/СД	Фрикадельки из кур	65	0.40	9.77	8.83	4.83	138.09	0.06	0.96	33.60	0.71	9.02
326М	Соус молочный	50	0.26	1.07	2.28	3.12	37.81	0.03	0.15	14.50	0.08	31.26
139/М/СД	Капуста тушеная	150	0.98	3.89	6.32	11.71	121.92	0.07	81.75	60.00	2.93	86.55
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	200	0.44	3.90	3.00	5.31	60.00	0.02	0.78	10.00		124.77
0	Фрукты (мандарины)	100	0.63	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00
Итого за _Завтрак		675	3.96	22.56	21.18	47.47	473.12	0.34	126.54	120.50	4.86	312.50

организаций

минер.вещ-ва		
Р	Mg	Fe
247.7	99.89	2.87
64	4.5	0.1
60.16	7.04	0.86
63.2	18.8	1.56
116.2	31	0.98
11	9	2.2
562.26	170.23	8.57

минер.вещ-ва		
Р	Mg	Fe
18	8.4	0.3
217.23	45	3.28
5.22	4.04	0.96
180	28	0.2

63.2	18.8	1.56
483.65	104.24	6.3

минер.вещ-ва		
P	Mg	Fe

23.9	13.0	0.6
129.6	22.7	1.8
6.7	1.1	0.0
111.5	16.1	0.6
90.0	14.0	0.1
63.2	18.8	1.6
424.8	85.6	4.7

альные вещества (мг)		
P	Mg	Fe
23.36	12.98	0.79
261.57	52.99	0.91
87.96	34.25	1.39
9.78	5.24	0.86
79.00	23.50	1.95
461.67	128.96	5.90

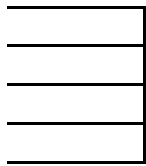
альные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe
18.20	14.00	0.63
95.13	28.26	0.83
5.22	4.04	0.96
20.40	13.20	0.12
63.20	18.80	1.56
202.15	78.30	4.10

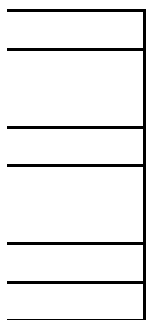
альные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe
18.20	14.00	0.63
208.22	48.44	1.23
87.96	34.25	1.39
29.20	21.00	0.64
63.20	18.80	1.56
11.00	9.00	2.20
417.78	145.49	7.65

альные вещества (мг)		
P	Mg	Fe
27.58	15.56	0.48
96.85	15.23	1.54
8.54	1.26	0.03
113.48	75.07	2.53
5.22	4.04	0.96
63.20	18.80	1.56
314.87	129.96	7.10

альные вещества (мг)		
P	Mg	Fe
315.94	34.28	0.88
2.92	2.10	0.06
116.20	31.00	0.98
79.00	23.50	1.95
162.00	25.20	0.18
676.06	116.08	4.06

альные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe
21.00	9.80	0.35
85.52	12.42	0.97
25.98	3.98	0.07
64.38	33.84	1.30
90.00	14.00	0.10
17.00	11.00	0.10
63.20	18.80	1.56
367.08	103.84	4.45





Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (СД) дл:**Возраст 7-11 лет****Сезон осенне-зимний**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
260М/СД	Гуляш из говядины (говяд.б/к., овс.мука), 45/45	90	0.28	14.92
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1.79	4.77
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0.49	0.48
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80
Итого за Обед		695	5.61	24.27

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
71М	Огурец свежий	60	0.10	0.42
98/М/СД	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	1.14	2.24
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	0.06	22.88
139/М/СД	Капуста тушеная	150	0.98	3.89
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
Итого за Обед		800	4.54	33.51

День/неделя: Среда-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.	270	1.55	6.89
223М/СД	Запеканка творожная (твoр.5%, сироп ст., овс.мука, смет.10%)	185	1.50	40.14
326М/СД	Соус абрикосовый	35	0.17	0.21
457/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)	200	0.19	0.20
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
Итого за Обед		740	4.83	50.73

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупa перловая)	250	1.41	2.27

320К/СД	Куриное филе запеченое (грудки кур)	90	0.00	24.78
143/М/СД	Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)	150	1.30	2.72
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
Итого за Обед		740	4.98	33.85

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.17	0.56
84М	Борщ с фасолью и картофелем	250	1.39	3.92
	Рыба тушеная в томате с овощами (треска)	200	1.95	13.76
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0.20	1.45
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80
Итого за Обед		960	6.77	23.80

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
99/М/СД	Суп из овощей	250	0.93	1.88
213/М/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1.11	16.14
50 К/СД	Салат из зеленого горошка	80	0.31	4.71
342М/СД	Компот из свежих яблок сиропом стевии	200	0.33	0.16
	Хлеб ржаной	60	1.71	3.96
Итого за Обед		740	4.39	26.85

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
256М/СД	Мясо тушёное (говядина б/к), мука овс.	90	0.25	15.66
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1.79	4.77
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78
	Хлеб ржаной	60	1.71	3.96
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80
Итого за Обед		705	6.23	25.96

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
71М	Огурец свежий	60	0.10	0.42
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми, 250	250	1.62	5.89

234/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай филе, хлеб ржаной)	90	1.05	12.11
125/М/СД	Картофель отварной	150	2.00	2.97
349/М/СД	Компот из сухофр. с сиропом стевии, 200 г	200	0.85	0.78
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
Итого за Обед		800	7.04	25.47

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
99/М/СД	Суп из овощей	250	0.93	1.88
267М	Шницель натурально рубленый (гов.б/к)	90	0.80	18.05
	Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	2.15	4.17
352М/СД	Кисель из яблок со стевией	200	1.60	0.13
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
Итого за Обед		745	6.89	27.52

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищев
				Б
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.15	2.01
291М/СД	Плов из птицы (перловая крупа, грудки кур)	250	3.59	31.67
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30
Итого за Обед		750	7.00	37.76

я обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Обед								
9.11	3.33	155.49	0.06	4.05		1.25	10.58	143.50
4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48
0.08	5.85	26.80	0.01	6.00		0.12	14.80	12.00
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00
15.46	67.35	511.84	0.39	30.05	33.00	3.22	84.70	369.98

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Обед								
0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00
3.27	13.69	93.72	0.06	20.00	200.00	1.55	30.18	68.21
7.23	0.74	159.09	0.23	1.90	33.30	1.68	24.99	227.22
6.32	11.71	121.92	0.07	81.75	60.00	2.93	86.55	64.38
0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
17.54	54.51	513.73	0.50	108.65	296.30	8.41	201.42	486.01

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Обед								
7.26	18.56	167.67	0.15	23.05	204.00	1.62	19.95	118.50
14.93	17.99	374.53	0.10	0.91	102.62	0.45	307.78	415.99
0.01	2.04	9.28	0.00	0.16	23.32	0.22	6.40	5.84
0.04	2.31	7.60	0.01	40.00		0.14	7.20	6.60
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
22.84	57.99	646.07	0.36	64.12	332.94	3.53	358.83	625.93

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Обед								
4.38	16.89	116.70	0.11	16.65	200.65	1.95	20.32	72.00

9.39		184.82	0.11	2.36	47.20	1.89	20.20	189.62
3.26	15.57	103.59	0.11	28.14	485.20	1.12	40.79	70.43
0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
17.70	59.70	537.52	0.44	47.95	736.05	7.16	130.81	440.25

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

Обед

4.09	2.08	48.10	0.03	9.42		2.00	9.80	17.98
5.37	16.62	132.05	0.11	14.20	200.00	2.47	41.50	97.54
6.01	23.40	203.79	0.22	29.15	486.50	3.11	38.21	225.04
1.25	2.41	27.01	0.01	0.40	5.00		64.95	53.24
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00
18.11	81.21	591.95	0.53	73.17	704.50	9.07	203.96	494.80

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

Обед

3.26	11.12	81.87	0.09	21.30	204.00	1.47	25.68	52.27
8.01	13.36	186.78	0.09	13.40	19.40	1.87	58.17	95.13
5.09	3.77	79.72	0.07	5.20	85.00	1.14	27.49	82.02
0.16	3.93	18.80	0.01	4.00	2.00	0.08	6.40	4.40
0.72	20.52	104.40	0.12	0.00	3.60	1.32	21.00	94.80
17.25	52.69	471.58	0.37	43.90	314.00	5.87	138.74	328.62

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

Обед

10.50	3.00	169.53	0.06	3.30	80.00	1.70	13.58	150.34
4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48
0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20
0.72	20.52	104.40	0.12	0.00	3.60	1.32	21.00	94.80
0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00
16.94	74.75	561.88	0.42	24.10	113.60	4.87	108.40	409.81

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

Обед

0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00
4.55	19.44	142.63	0.23	11.70	200.00	2.01	37.58	107.51

7.42	12.65	166.39	0.12	0.43	9.16	3.34	63.27	199.61
3.49	24.01	139.63	0.18	29.40	16.00	0.19	23.02	87.96
0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
16.18	84.49	587.65	0.67	46.53	228.16	7.80	183.57	521.28

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

Обед

3.26	11.12	81.87	0.09	21.30	204.00	1.47	25.68	52.27
31.84	9.56	397.05	0.08		36.50	9.03	20.86	178.72
4.08	25.75	156.35	0.11		20.00	0.69	17.32	105.23
0.12	19.18	79.04	0.01	3.00	1.50	0.06	8.00	9.46
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
39.90	82.71	801.31	0.39	24.30	265.00	12.35	89.36	424.68

ые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные	
Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

Обед

5.17	13.74	110.49	0.06	22.10	200.00	2.42	37.48	52.59
12.73	43.05	415.69	0.21	8.27	328.40	3.82	54.47	405.74
0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20
0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00
18.55	84.04	658.57	0.39	31.17	531.40	8.44	141.45	566.53

а

вещества (мг)	
Mg	Fe
20.38	2.15
75.07	2.53
10.40	0.20
23.50	1.95
18.00	4.40
147.35	11.23

вещества (мг)	
Mg	Fe
8.40	0.30
19.97	0.76
34.56	0.74
33.84	1.30
21.00	0.64
23.50	1.95
141.27	5.69

вещества (мг)	
Mg	Fe
35.19	1.79
45.97	1.23
4.20	0.13
6.20	0.26
23.50	1.95
115.06	5.36

вещества (мг)	
Mg	Fe
25.79	0.98

22.64	1.56
30.60	1.02
21.00	0.64
23.50	1.95
123.53	6.16

вещества (мг)	
Mg	Fe
9.72	0.42
34.35	1.73
60.04	1.78
11.40	0.87
23.50	1.95
18.00	4.40
157.01	11.15

вещества (мг)	
Mg	Fe
21.80	0.81
28.26	0.83
13.29	1.04
3.60	0.88
28.20	2.34
95.15	5.89

вещества (мг)	
Mg	Fe
21.78	2.25
75.07	2.53
21.00	0.64
28.20	2.34
18.00	4.40
164.05	12.16

вещества (мг)	
Mg	Fe
8.40	0.30
38.55	2.00

47.64	1.45
34.25	1.39
21.00	0.64
23.50	1.95
173.34	7.72

вещества (мг)	
Mg	Fe
21.80	0.81
24.87	2.77
22.57	1.78
2.70	0.69
23.50	1.95
95.44	8.00

вещества (мг)	
Mg	Fe
26.02	1.23
58.32	3.08
21.00	0.64
23.50	1.95
128.84	6.90

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464115

Владелец Лисиенко Галина Валерьевна

Действителен с 24.10.2023 по 23.10.2024