

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С12 ЛЕТ 2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,07	5,62	19,33	148,66	9,76	0,12	0,09	0,21	0,00	29,87
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	4,85	5,94	29,55	191,03	0,00	0,14	0,02	0,03	0,09	20,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	960	35,71	25,77	123,26	947,54	35,16	0,57	0,24	0,41	0,09	#####
Всего за день:		35,71	25,77	123,26	947,54	35,16	0,57	0,24	0,41	0,09	#####

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,46	5,81	12,61	121,34	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,76	0,04	0,08	0,07	0,00	11,67
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	6,24	25,61	174,20	12,45	0,15	0,12	0,04	0,09	45,32
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	950	31,62	27,59	133,85	923,87	119,31	0,50	0,43	0,50	0,09	#####
Всего за день:		31,62	27,59	133,85	923,87	119,31	0,50	0,43	0,50	0,09	#####

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,54	6,46	20,48	154,81	7,90	0,10	0,10	0,11	0,00	63,76
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/150	17,91	21,89	39,06	425,16	2,03	0,08	0,12	0,29	0,00	26,60
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	92,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	880	31,96	29,49	124,68	987,56	34,93	0,46	0,34	0,57	0,00	#####
Всего за день:		31,96	29,49	124,68	987,56	34,93	0,46	0,34	0,57	0,00	#####

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,50	5,84	8,84	106,87	12,30	0,06	0,06	0,21	0,00	51,95
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,91	5,03	178,08	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	22,16
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,55	5,57	41,83	243,86	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	29,68
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
ПЕЧЕНЬЕ ЧОКО ПАЙ	28	0,31	1,28	4,94	33,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	988	35,92	23,70	144,05	951,10	32,01	0,56	1,33	4,82	0,09	#####
Всего за день:		35,92	23,70	144,05	951,10	32,01	0,56	1,33	4,82	0,09	#####

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,95	6,02	16,58	141,09	6,82	0,09	0,08	0,21	0,00	37,24
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,50	28,51	177,98	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	20,12
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	73,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	960	34,26	25,73	119,47	926,92	46,62	0,56	0,32	0,41	0,09	#####
Всего за день:		34,26	25,73	119,47	926,92	46,62	0,56	0,32	0,41	0,09	#####

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Обед											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	#####
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,76	0,04	0,08	0,07	0,00	11,67
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,31	6,18	23,97	172,60	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	17,36
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	885	38,41	35,79	106,26	905,25	24,17	0,47	0,36	0,41	0,09	#####
Всего за день:		38,41	35,79	106,26	905,25	24,17	0,47	0,36	0,41	0,09	#####

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,31	5,20	18,70	155,25	4,72	0,18	0,08	0,21	0,00	43,53
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,28	13,07	9,24	218,69	0,40	0,03	0,01	0,00	0,00	11,74
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	6,24	25,61	174,20	12,45	0,15	0,12	0,04	0,09	45,32
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	960	38,53	25,92	147,42	996,08	130,57	0,65	0,38	0,58	0,09	#####
Всего за день:		38,53	25,92	147,42	996,08	130,57	0,65	0,38	0,58	0,09	#####

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,12	3,37	19,33	128,58	9,64	0,11	0,10	0,20	0,00	28,56
БЕДРО КУРЫ ОТВАРНОЕ	100	23,43	24,99	0,00	312,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	24,55
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	960	43,20	36,51	139,43	1 053,14	19,64	0,40	0,25	0,25	0,12	#####
Всего за день:		43,20	36,51	139,43	1 053,14	19,64	0,40	0,25	0,25	0,12	#####

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,46	5,81	12,61	121,34	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50/150	16,62	20,41	20,72	333,26	11,31	0,15	0,16	0,05	0,00	29,58
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	0,00	92,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
ПЕЧЕНЬЕ ЧОКО ПАЙ	28	0,31	1,28	4,94	33,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	908	31,90	28,64	103,41	895,33	44,41	0,48	0,34	0,44	0,00	#####
Всего за день:		31,90	28,64	103,41	895,33	44,41	0,48	0,34	0,44	0,00	#####

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Обед											
СЫР РОССИЙСКИЙ (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	#####
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	4,67	5,52	16,91	136,43	6,72	0,09	0,07	0,21	0,00	30,52
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,25	4,85	0,00	140,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	6,24	25,61	174,20	12,45	0,15	0,12	0,04	0,09	45,32
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,01	0,06	19,57	83,71	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00
Итого за прием пищи:	895	51,23	27,94	123,43	953,83	19,74	0,49	0,41	0,48	0,09	#####
Всего за день:		51,23	27,94	123,43	953,83	19,74	0,49	0,41	0,48	0,09	#####

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	372,74	287,08	1 265,26	9 540,62	#####	5,14	4,40	8,87	0,75	#####	#####	#####	85,69	#####	#####	0,09	1,26
Среднее значение за период	37,27	28,71	126,53	954,06	50,66	0,51	0,44	0,89	0,08	201,08	414,53	132,40	8,57	1 524,79	18,26	0,01	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,6	27,1	57,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-18лет	935

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,00	20,00	1,00	#####	2,00	0,00	0,00	148	2018
88,32	32,08	1,37	#####	7,03	0,00	0,05	92	2004
32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
92,18	33,72	1,20	92,56	1,94	0,00	0,01	510	2004
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	7,90	#####	14,07	0,00	0,08		
#####	#####	7,90	#####	14,07	0,00	0,08		

Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
42,00	14,00	1,00	#####	3,00	0,00	0,02	148	2018
65,86	25,76	1,32	#####	6,51	0,00	0,04	110	2004
#####	15,16	1,61	#####	5,35	0,00	0,03	433	2004
#####	35,08	1,44	#####	10,13	0,00	0,04	520	2004
3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	441	2008
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	9,51	#####	27,79	0,00	0,14		
#####	#####	9,51	#####	27,79	0,00	0,14		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,00	20,00	1,00	#####	2,00	0,00	0,00	148	2018
86,67	28,48	1,05	#####	8,55	0,00	0,03	171	2004
#####	41,95	1,78	#####	6,76	0,02	0,11	443	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	7,43	#####	20,11	0,02	0,15		
#####	#####	7,43	#####	20,11	0,02	0,15		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
42,00	14,00	1,00	#####	3,00	0,00	0,02	148	2018
62,62	23,24	1,13	#####	4,92	0,00	0,04	124	2004
#####	12,64	4,10	#####	5,71	0,02	0,13	439	2004
49,43	12,40	1,14	77,28	0,92	0,01	0,01	516	2004
26,28	20,73	0,58	#####	0,00	0,00	0,01	494	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
#####	#####	11,55	#####	17,35	0,03	0,22		
#####	#####	11,55	#####	17,35	0,03	0,22		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,00	20,00	1,00	#####	2,00	0,00	0,00	148	2018
86,71	27,88	1,19	#####	5,43	0,00	0,05	100	2004
32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
95,55	37,46	1,66	#####	9,00	0,00	0,05	518	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	8,18	#####	19,53	0,00	0,12		
#####	#####	8,18	#####	19,53	0,00	0,12		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
#####	12,25	0,35	30,80	0,00	0,01	0,01	97	2004
47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	124	2004
#####	15,16	1,61	#####	5,35	0,00	0,03	433	2004
#####	79,22	2,76	#####	1,43	0,00	0,01	510	2004
8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	459	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	9,92	#####	9,58	0,01	0,06		
#####	#####	9,92	#####	9,58	0,01	0,06		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,00	20,00	1,00	#####	2,00	0,00	0,00	148	2018
96,78	35,07	2,09	#####	4,90	0,00	0,04	139	2004
32,73	10,15	0,73	50,36	0,30	0,00	0,01	451	2004
#####	35,08	1,44	#####	10,13	0,00	0,04	520	2004
3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	496	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	9,40	#####	20,13	0,00	0,10		
#####	#####	9,40	#####	20,13	0,00	0,10		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
42,00	14,00	1,00	#####	3,00	0,00	0,02	148	2018
69,89	29,98	1,22	#####	6,45	0,00	0,04	133	2004
0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	487	2004
89,39	32,86	0,62	67,27	0,91	0,01	0,03	304	2011
0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	6,47	#####	13,16	0,01	0,10		
#####	#####	6,47	#####	13,16	0,01	0,10		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,00	20,00	1,00	#####	2,00	0,00	0,00	148	2018
65,86	25,76	1,32	#####	6,51	0,00	0,04	110	2004
#####	39,65	2,31	#####	11,46	0,01	0,12	436	2004
0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
#####	#####	8,23	#####	22,77	0,01	0,17		
#####	#####	8,23	#####	22,77	0,01	0,17		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
#####	12,25	0,35	30,80	0,00	0,01	0,01	75	2018
75,91	26,75	1,10	#####	5,20	0,00	0,05	138	2004
0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	296	2018
#####	35,08	1,44	#####	10,13	0,00	0,04	520	2004
26,28	20,73	0,58	#####	0,00	0,00	0,01	494	2018
67,20	26,40	1,60	#####	0,00	0,00	0,01		2004
43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2004
#####	#####	7,10	#####	18,13	0,01	0,12		
#####	#####	7,10	#####	18,13	0,01	0,12		

