

Организация: Потребительское общество "Первомайское"

Название меню: Основное 1-4кл. 01.10.23-31.12.23

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.12.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>				
<b>Завтрак</b>				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,8</b>	<b>27,2</b>
<b>Обед</b>				
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>30,3</b>	<b>21,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>57,1</b>	<b>48,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>				
<b>Завтрак</b>				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	220	9,1	11,1
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>19,6</b>
<b>Обед</b>				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	80	10,2	3,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>39,7</b>	<b>28,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>54,2</b>	<b>48,4</b>

### Среда, 1 неделя

#### Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,2	14
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2

#### Итого за Завтрак

**530 23,3 29,1**

#### Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4

#### Итого за Обед

**760 29,5 17,5**

#### Итого за день

**1290 52,8 46,6**

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гор	60	1,7	4,3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5

#### Итого за Завтрак

**540 28,5 12,2**

#### Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9,9	3,4
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4

#### Итого за Обед

**810 29,8 19,9**

#### Итого за день

**1350 58,3 32,1**

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0

#### Итого за Завтрак

**531 11,3 10,3**

#### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38,4</b>	<b>29,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1331</b>	<b>49,7</b>	<b>39,9</b>

### Суббота, 1 неделя

#### Завтрак

35	салат картофельный	60	1,1	2,8
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,1</b>	<b>13,1</b>

#### Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1
83	Борщ с картофелем	200	1,6	3,7
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,1</b>	<b>20,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>52,2</b>	<b>33,5</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гор	60	1,7	4,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29,4</b>	<b>15</b>

#### Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>41,9</b>	<b>11,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>71,3</b>	<b>26,3</b>

### Вторник, 2 неделя

<b>Завтрак</b>				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31,4</b>	<b>14,6</b>
<b>Обед</b>				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30,8</b>	<b>19,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>62,2</b>	<b>33,8</b>

### Среда, 2 неделя

<b>Завтрак</b>				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5,9	6,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6
Пром.	Повидло абрикосовое	25	0,1	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>501</b>	<b>13,9</b>	<b>12,9</b>
<b>Обед</b>				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>33,8</b>	<b>25,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1281</b>	<b>47,7</b>	<b>38,5</b>

### Четверг, 2 неделя

<b>Завтрак</b>				
35	салат картофельный	60	1,1	2,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21,8</b>	<b>13,1</b>
<b>Обед</b>				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7

54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>28,5</b>	<b>22,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>50,3</b>	<b>35,8</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2,9
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	220	7,5	8,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1
Пром.	Батон нарезной	22	1,7	0,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>501</b>	<b>15,9</b>	<b>16,5</b>

##### Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>30,5</b>	<b>23,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1291</b>	<b>46,4</b>	<b>39,8</b>

#### Суббота, 2 неделя

##### Завтрак

41	салат картофельный с капустой свежей и кукуруз	60	1,1	3,3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>25,7</b>	<b>10,7</b>

##### Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>42,8</b>	<b>14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>68,5</b>	<b>24,7</b>

<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>

<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>522,75</b>	<b>21,97</b>	<b>16,19</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>794,17</b>	<b>33,93</b>	<b>21,13</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1316,9</b>	<b>55,9</b>	<b>37,3</b>

		Энергетическая						
Углеводы	ценность	B1	B2	A	D	C	Na	
г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк мкг	мг	мг	
4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	
35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	
13,1	236,2	0,06	0,12	17,7	0,07	0,1	198,18	
2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	
6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	
14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	
<b>77,2</b>	<b>662,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>808,54</b>	<b>0,17</b>	<b>4,58</b>	<b>591,5</b>	
33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	
11,3	116,9	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,69	
26,2	249,6	0,09	0,24	1173,99	0,23	2,12	176,22	
6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	
14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	
7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	
<b>99,8</b>	<b>711,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,47</b>	<b>1312,28</b>	<b>0,3</b>	<b>10,22</b>	<b>839,99</b>	
<b>177</b>	<b>1374,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,76</b>	<b>2120,82</b>	<b>0,47</b>	<b>14,8</b>	<b>1431,49</b>	
0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	
41,4	302,4	0,2	0,17	45,79	0,14	0,59	372,55	
22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0	
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	
15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	
<b>98,7</b>	<b>629,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>180,79</b>	<b>2,37</b>	<b>10,59</b>	<b>701,75</b>	
5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	
0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	
5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	
32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	
4,9	89,8	0,07	0,11	236,26	0,37	0,75	151,59	
2,9	35,7	0,01	0,04	10,44	0,03	0,16	38,21	
11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	
11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	
<b>104,1</b>	<b>832,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,48</b>	<b>462,09</b>	<b>0,78</b>	<b>15,07</b>	<b>1162,98</b>	
<b>202,8</b>	<b>1461,6</b>	<b>0,87</b>	<b>1,02</b>	<b>642,88</b>	<b>3,15</b>	<b>25,66</b>	<b>1864,73</b>	

5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27
19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78
2,5	185	0,04	0,09	36,38	0	0,5	568,96
12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95
14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7
<b>55,4</b>	<b>576,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,39</b>	<b>198,95</b>	<b>0,09</b>	<b>34,49</b>	<b>1015,66</b>

2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2
15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25
30,5	187,1	0,04	0,03	20,25	0,1	0	114,97
12,5	187,5	0,17	1,19	3362,86	0,41	8,62	161,27
19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95
7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2
24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5
<b>113,3</b>	<b>728,5</b>	<b>0,42</b>	<b>1,37</b>	<b>3631,76</b>	<b>0,51</b>	<b>134,21</b>	<b>702,34</b>
<b>168,7</b>	<b>1305,1</b>	<b>0,67</b>	<b>1,76</b>	<b>3830,71</b>	<b>0,6</b>	<b>168,7</b>	<b>1718</b>

6,2	70,3	0,06	0,06	322,01	0,11	7,3	117,4
17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38
6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4
<b>65,8</b>	<b>487,5</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>582,07</b>	<b>0,11</b>	<b>19,71</b>	<b>762,04</b>

4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79
14,9	110,9	0,14	0,05	121,01	0	4,01	95,76
26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44
4	85,9	0,06	0,09	114,16	0,32	0,43	124,11
1,3	18,7	0	0	4,34	0,02	0,2	2,97
15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8
<b>108</b>	<b>729,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,37</b>	<b>1050,71</b>	<b>0,34</b>	<b>19,5</b>	<b>905,91</b>
<b>173,8</b>	<b>1217,2</b>	<b>0,81</b>	<b>0,59</b>	<b>1632,78</b>	<b>0,45</b>	<b>39,21</b>	<b>1667,95</b>

0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6
26,7	183,9	0,05	0,15	30,31	0,07	0,61	306,57
6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2
11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94
16	64,3	0	0,01	6,25	0	0,13	0,5
<b>88,1</b>	<b>491,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>54,86</b>	<b>0,12</b>	<b>0,78</b>	<b>683,09</b>

1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8
12,5	134,6	0,07	0,04	154,7	0,7	5,26	196,11
35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45
1,9	167,4	0,04	0,1	85,74	0,01	0,36	86,23
11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203
<b>112,3</b>	<b>868,6</b>	<b>0,53</b>	<b>0,47</b>	<b>278,92</b>	<b>0,8</b>	<b>12,14</b>	<b>977,54</b>
<b>200,4</b>	<b>1360,5</b>	<b>0,67</b>	<b>0,68</b>	<b>333,78</b>	<b>0,92</b>	<b>12,92</b>	<b>1660,63</b>

8,2	62,8	0,05	0,03	0,91	0	4,44	2,23
32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04
4	113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98
19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05
9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8
<b>74,6</b>	<b>501,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>291,95</b>	<b>0,11</b>	<b>5,64</b>	<b>475,1</b>

2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8
11,5	85,8	0,05	0,04	116,3	0	5,64	14,88
36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8
6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87
12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8
<b>110,4</b>	<b>749,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>547,78</b>	<b>0,26</b>	<b>24,05</b>	<b>756,5</b>
<b>185</b>	<b>1250,3</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>839,73</b>	<b>0,37</b>	<b>29,69</b>	<b>1231,6</b>

6,2	70,3	0,06	0,06	322,01	0,11	7,3	117,4
35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45
10,7	134,9	0,06	0,06	5,04	0	0,5	168,78
2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7
6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
<b>81,6</b>	<b>580,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>384,99</b>	<b>0,21</b>	<b>8,65</b>	<b>639,61</b>

2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2
5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52
33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91
10,7	134,9	0,06	0,06	5,04	0	0,5	168,78
22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0
11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
<b>116,6</b>	<b>734,9</b>	<b>0,96</b>	<b>0,61</b>	<b>350,89</b>	<b>2,1</b>	<b>141,26</b>	<b>855,61</b>
<b>198,2</b>	<b>1315,6</b>	<b>1,34</b>	<b>0,87</b>	<b>735,88</b>	<b>2,31</b>	<b>149,91</b>	<b>1495,22</b>



5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27
33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	290,87
6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
<b>65,3</b>	<b>517,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>268,9</b>	<b>0</b>	<b>26,63</b>	<b>577</b>

1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8
10,8	115,6	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,56
26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44
5,7	132,5	0,08	0,09	284,46	0,16	2,46	104,28
15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4
<b>105,4</b>	<b>716</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>472,05</b>	<b>0,16</b>	<b>26,11</b>	<b>839,52</b>
<b>170,7</b>	<b>1233,8</b>	<b>0,58</b>	<b>0,48</b>	<b>740,95</b>	<b>0,16</b>	<b>52,74</b>	<b>1416,52</b>

0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6
27,8	191,7	0,06	0,15	30,24	0,07	0,61	239,77
11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55
14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7
11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94
16	64,3	0	0,01	6,25	0	0,13	0,5
<b>81,2</b>	<b>496,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>67,78</b>	<b>0,12</b>	<b>1,26</b>	<b>523,06</b>

6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4
7,5	78,3	0,03	0,03	122,83	0	6,12	103,59
36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8
5,3	189,2	0,17	1,34	3780,78	0,02	9,93	449,95
12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8
<b>109,2</b>	<b>802</b>	<b>0,4</b>	<b>1,61</b>	<b>3939,94</b>	<b>0,11</b>	<b>17,88</b>	<b>1359,89</b>
<b>190,4</b>	<b>1298,3</b>	<b>0,54</b>	<b>1,92</b>	<b>4007,72</b>	<b>0,23</b>	<b>19,14</b>	<b>1882,95</b>

8,2	62,8	0,05	0,03	0,91	0	4,44	2,23
32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04
4	113,7	0,04	0,05	257,68	0,02	1,18	223,98
19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08
14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7
<b>79,6</b>	<b>524,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>288,95</b>	<b>0,11</b>	<b>5,64</b>	<b>525,03</b>

5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87
14,4	125,9	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49
19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78
6,5	177,5	0,04	0,09	1,48	0	0,38	168,63

19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4
<b>100,8</b>	<b>721,3</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>148,36</b>	<b>0,09</b>	<b>17,28</b>	<b>813,72</b>
<b>180,4</b>	<b>1245,7</b>	<b>0,56</b>	<b>0,44</b>	<b>437,31</b>	<b>0,2</b>	<b>22,92</b>	<b>1338,75</b>

0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5
0,1	26,4	0	0	18	0,05	0	0,6
27,1	211,9	0,16	0,19	31,98	0,07	0,67	382,6
6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26
11,3	57,6	0,02	0,01	0	0	0	93,94
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
<b>64,8</b>	<b>471,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>89,36</b>	<b>0,26</b>	<b>1,94</b>	<b>799,5</b>

2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8
15,5	100,9	0,07	0,04	97,15	0	5,29	92,25
30,5	187,1	0,04	0,03	20,25	0,1	0	114,97
13,1	236,2	0,06	0,12	17,7	0,07	0,1	198,18
1,3	18,7	0	0	4,34	0,02	0,2	2,97
6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68
11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8
19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6
<b>100,7</b>	<b>735</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>219,54</b>	<b>0,19</b>	<b>20,63</b>	<b>732,25</b>
<b>165,5</b>	<b>1206,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,52</b>	<b>308,9</b>	<b>0,45</b>	<b>22,57</b>	<b>1531,75</b>

5,5	56,2	0,02	0,02	0,94	0	5,75	48,47
17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38
22,1	88,3	0,27	0,34	90	2,1	10	0
14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7
7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2
<b>67,8</b>	<b>471,2</b>	<b>0,49</b>	<b>0,5</b>	<b>350,62</b>	<b>2,1</b>	<b>27</b>	<b>560,75</b>

6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4
10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03
19,3	248,2	0,16	0,14	35,99	0,09	11,29	315,72
15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64
29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4
23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6
<b>104,4</b>	<b>714,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,3</b>	<b>241,33</b>	<b>0,09</b>	<b>19,53</b>	<b>1150,79</b>
<b>172,2</b>	<b>1186</b>	<b>0,87</b>	<b>0,8</b>	<b>591,95</b>	<b>2,19</b>	<b>46,53</b>	<b>1711,54</b>

Углеводы	Энергетиче	B1	B2	A	D	C	Na
г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк мкг	мг	мг
<b>75,01</b>	<b>534,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>12,24</b>	<b>654,51</b>
<b>107,08</b>	<b>753,67</b>	<b>0,44</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>38,16</b>	<b>924,75</b>
<b>182,1</b>	<b>1287,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>50,4</b>	<b>1579,3</b>

K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
235,68	31,92	20,93	146,77	2,05	15,64	3,14	49,4
42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
<b>669,54</b>	<b>166,89</b>	<b>168,36</b>	<b>383,98</b>	<b>7,97</b>	<b>58,25</b>	<b>8,68</b>	<b>94,09</b>
171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14
195,41	25,55	15,32	40,39	0,5	15,37	1,25	20,68
271,28	140,11	50,07	199,91	1,21	28,37	17,86	81,29
30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
<b>743,2</b>	<b>382,39</b>	<b>106,36</b>	<b>416,51</b>	<b>4,66</b>	<b>103,23</b>	<b>29,82</b>	<b>131,96</b>
<b>1412,74</b>	<b>549,28</b>	<b>274,72</b>	<b>800,49</b>	<b>12,63</b>	<b>161,48</b>	<b>38,5</b>	<b>226,05</b>
3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
237,85	157,44	53,86	204,65	1,45	56,77	3,42	38,59
0	60,06	0	0	0	0	0	0
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
<b>305,65</b>	<b>233,6</b>	<b>63,36</b>	<b>253,15</b>	<b>2,27</b>	<b>69,57</b>	<b>5,92</b>	<b>44,67</b>
156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
252,44	40,91	35,09	151,58	0,83	97,27	10,85	395,09
39,39	32,86	4,01	25,97	0,06	6,34	0,68	6,6
183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
<b>1022,77</b>	<b>733,11</b>	<b>135,62</b>	<b>614,49</b>	<b>6,09</b>	<b>173,73</b>	<b>23,69</b>	<b>477,35</b>
<b>1328,42</b>	<b>966,71</b>	<b>198,98</b>	<b>867,64</b>	<b>8,36</b>	<b>243,3</b>	<b>29,61</b>	<b>522,02</b>

163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
123,07	34,97	12,27	106,5	1,04	75,76	0,22	90,07
220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
<b>1159,6</b>	<b>275,93</b>	<b>89,42</b>	<b>359,96</b>	<b>3,85</b>	<b>135,33</b>	<b>5,25</b>	<b>183,8</b>

97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
73,2	56,46	17,45	142,57	0,8	15	16,64	0,21
193,48	18,74	16,31	214,38	4,36	20,2	26,83	162,75
179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
46,5	10	7	32,5	0,55	16	3	7,25
<b>953,56</b>	<b>187,71</b>	<b>93,39</b>	<b>491,56</b>	<b>8,17</b>	<b>69,78</b>	<b>47,88</b>	<b>206,93</b>
<b>2113,16</b>	<b>463,64</b>	<b>182,81</b>	<b>851,52</b>	<b>12,02</b>	<b>205,11</b>	<b>53,13</b>	<b>390,73</b>

203,96	12,2	14,87	40,1	0,55	10,3	1,7	19,27
738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
<b>1103,96</b>	<b>130,99</b>	<b>137,18</b>	<b>327,13</b>	<b>5,45</b>	<b>67,84</b>	<b>23,36</b>	<b>191,73</b>

123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
338,61	26,54	27,66	76,34	1,41	15,56	1,99	26,98
691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
229,94	36,51	31,32	142,11	0,7	93,59	10,24	390,1
6,85	2,46	0,69	2,84	0,09	0,42	0,1	1,73
285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
<b>1801,7</b>	<b>252,29</b>	<b>149,34</b>	<b>461,69</b>	<b>6,45</b>	<b>171,12</b>	<b>19,17</b>	<b>506,98</b>
<b>2905,66</b>	<b>383,28</b>	<b>286,52</b>	<b>788,82</b>	<b>11,9</b>	<b>238,96</b>	<b>42,53</b>	<b>698,71</b>

1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04	0,11
166,3	155,13	26,4	129,63	0,38	46,13	5,76	37,33
20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0	0
38	3	2,25	4,5	0,1	0	0	0
<b>330,7</b>	<b>243,15</b>	<b>50,34</b>	<b>212,81</b>	<b>2,7</b>	<b>59,81</b>	<b>9,3</b>	<b>48,04</b>

84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
363,5	61,9	22,87	92,64	0,77	28,24	0,71	137,36
219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
210,24	50,78	16,42	121,45	1,62	13,2	0,15	48,58
183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
<b>1234,98</b>	<b>347,92</b>	<b>230,42</b>	<b>641,07</b>	<b>10,47</b>	<b>95,92</b>	<b>12,67</b>	<b>252,9</b>
<b>1565,68</b>	<b>591,07</b>	<b>280,76</b>	<b>853,88</b>	<b>13,17</b>	<b>155,73</b>	<b>21,97</b>	<b>300,94</b>

252,42	7,22	11,33	30,63	0,47	2,83	0,16	18,28
53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45
0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
18,6	4	2,8	13	0,22	6,4	1,2	2,9
<b>512,95</b>	<b>256,57</b>	<b>72,48</b>	<b>189,75</b>	<b>2,4</b>	<b>61,57</b>	<b>12,39</b>	<b>118,55</b>

174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
326,48	62,73	20,6	44,73	0,93	4,96	0,38	26,14
46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
<b>1320,27</b>	<b>418,8</b>	<b>169,03</b>	<b>556,2</b>	<b>5,93</b>	<b>202,74</b>	<b>27,72</b>	<b>750,97</b>
<b>1833,22</b>	<b>675,37</b>	<b>241,51</b>	<b>745,95</b>	<b>8,33</b>	<b>264,31</b>	<b>40,11</b>	<b>869,52</b>

203,96	12,2	14,87	40,1	0,55	10,3	1,7	19,27
219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
183,08	26,38	51,24	114,98	1,09	13,67	14,71	81,84
42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
<b>706,94</b>	<b>162,05</b>	<b>199,37</b>	<b>376,41</b>	<b>7,01</b>	<b>59,59</b>	<b>22,46</b>	<b>125,68</b>

97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
183,08	26,38	51,24	114,98	1,09	13,67	14,71	81,84
0	60,06	0	0	0	0	0	0
70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
<b>1134,66</b>	<b>274,37</b>	<b>160,98</b>	<b>454,55</b>	<b>8,15</b>	<b>75,07</b>	<b>29,01</b>	<b>139,2</b>
<b>1841,6</b>	<b>436,42</b>	<b>360,35</b>	<b>830,96</b>	<b>15,16</b>	<b>134,66</b>	<b>51,47</b>	<b>264,88</b>

163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
383,25	75,42	108,33	233,51	2,01	39,77	27,53	169,32
30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
<b>614,15</b>	<b>178,21</b>	<b>128,89</b>	<b>287,24</b>	<b>3,58</b>	<b>62,39</b>	<b>30,11</b>	<b>184,16</b>

84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7
383,95	47,38	50,42	188,12	0,95	129,24	11,08	568,34
285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
<b>1795,28</b>	<b>265,03</b>	<b>152,25</b>	<b>498,78</b>	<b>5,84</b>	<b>198,1</b>	<b>21,4</b>	<b>664,22</b>
<b>2409,43</b>	<b>443,24</b>	<b>281,14</b>	<b>786,02</b>	<b>9,42</b>	<b>260,49</b>	<b>51,51</b>	<b>848,38</b>

1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04	0,11
172,52	156,78	18,63	113,5	0,38	36,89	2,1	28,97
183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0	0
38	3	2,25	4,5	0,1	0	0	0
<b>443,84</b>	<b>319,24</b>	<b>58,61</b>	<b>259,79</b>	<b>2,14</b>	<b>55,49</b>	<b>5,7</b>	<b>53,43</b>

67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8
228,52	24,67	16,53	34,38	0,76	16,26	0,33	20,78
46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
199,65	40,32	14,25	220,83	4,59	59,14	26,34	176,33
220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
<b>889,08</b>	<b>382,2</b>	<b>117,98</b>	<b>563,46</b>	<b>8,95</b>	<b>128,38</b>	<b>41,71</b>	<b>289,25</b>
<b>1332,92</b>	<b>701,44</b>	<b>176,59</b>	<b>823,25</b>	<b>11,09</b>	<b>183,87</b>	<b>47,41</b>	<b>342,68</b>

252,42	7,22	11,33	30,63	0,47	2,83	0,16	18,28
53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45
0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0	0
27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
<b>522,33</b>	<b>248,73</b>	<b>73,46</b>	<b>195,39</b>	<b>2,51</b>	<b>64,77</b>	<b>12,99</b>	<b>120</b>

156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
363,07	30,46	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
196,38	20,86	17,54	123,04	1,57	23,87	1,3	47,02

179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
<b>1651,39</b>	<b>273,36</b>	<b>131,61</b>	<b>432,17</b>	<b>7,34</b>	<b>88,29</b>	<b>10,8</b>	<b>146,31</b>
<b>2173,72</b>	<b>522,09</b>	<b>205,07</b>	<b>627,56</b>	<b>9,85</b>	<b>153,06</b>	<b>23,79</b>	<b>266,31</b>

13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
1,2	0,96	0	1,2	0,01	0	0,04	0,11
260,62	180,58	50,21	206,66	1,31	57,21	10,95	54,57
30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
20,24	4,18	2,86	14,3	0,26	0	0	0
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
<b>362,69</b>	<b>392,72</b>	<b>68,48</b>	<b>331,68</b>	<b>2,94</b>	<b>70,02</b>	<b>15,59</b>	<b>61,18</b>

174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
73,2	56,46	17,45	142,57	0,8	15	16,64	0,21
235,68	31,92	20,93	146,77	2,05	15,64	3,14	49,4
6,85	2,46	0,69	2,84	0,09	0,42	0,1	1,73
20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
37,2	8	5,6	26	0,44	12,8	2,4	5,8
<b>934,32</b>	<b>193,99</b>	<b>91,44</b>	<b>430,42</b>	<b>6,53</b>	<b>62,14</b>	<b>24,35</b>	<b>103,06</b>
<b>1297,01</b>	<b>586,71</b>	<b>159,92</b>	<b>762,1</b>	<b>9,47</b>	<b>132,16</b>	<b>39,94</b>	<b>164,24</b>

168,22	16,26	8,82	21,67	0,32	1,68	0,17	11,1
738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
0	60,06	0	0	0	0	0	0
27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
<b>981,69</b>	<b>120,31</b>	<b>115,77</b>	<b>263,68</b>	<b>3,56</b>	<b>55,13</b>	<b>20,11</b>	<b>176,61</b>

67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8
264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
871,33	27,83	110,88	237,38	2,52	48,03	22,73	183,59
285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
<b>1685,69</b>	<b>203,59</b>	<b>191,76</b>	<b>455,82</b>	<b>7,16</b>	<b>87,03</b>	<b>30,29</b>	<b>240,11</b>
<b>2667,38</b>	<b>323,9</b>	<b>307,53</b>	<b>719,5</b>	<b>10,72</b>	<b>142,16</b>	<b>50,4</b>	<b>416,72</b>

K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
0	227,37	102,14	286,75	3,87	68,31	14,32	116,83
0	326,23	144,18	501,39	7,15	121,29	26,54	325,77
0	553,6	246,3	788,1	11	189,6	40,9	442,6