Меню лагеря дневного пребывания 12-18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 250 | 10.2 | 11.6 | 48.3 | 337.8 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **675** | **19.5** | **24.7** | **104.9** | **718.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.27** | **5.38** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10.8 | 7.6 | 17.4 | 181.1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 220 | 7.8 | 7.2 | 48.1 | 288.6 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
|  | **Итого за Обед** | **985** | **42.9** | **27.2** | **152.7** | **1026.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.63** | **3.56** |  |
|  | **Итого за день** | **1660** | **62.4** | **51.9** | **257.6** | **1745.1** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 200 | 39.3 | 11.5 | 32.8 | 391.5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0.1 | 0 | 19.5 | 78.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **635** | **47.5** | **15.7** | **100** | **730.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.33** | **2.11** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 100 | 1.4 | 10.1 | 6 | 120.9 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 136.4 |
|  | **Итого за Обед** | **905** | **53.3** | **26.5** | **142** | **1020** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.5** | **2.66** |  |
|  | **Итого за день** | **1540** | **100.8** | **42.2** | **242** | **1750.2** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 250 | 13.2 | 11.4 | 47.8 | 346.2 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **665** | **21.8** | **23.1** | **104.2** | **710** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.06** | **4.78** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4с | Рассольник домашний | 250 | 5.7 | 7.1 | 14.5 | 145.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13.6 | 11.9 | 8.3 | 195 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
|  | **Итого за Обед** | **915** | **40.5** | **32.4** | **138.6** | **1008.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.8** | **3.42** |  |
|  | **Итого за день** | **1580** | **62.3** | **55.5** | **242.8** | **1718.2** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 100 | 4.2 | 5.1 | 18.8 | 137.5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16.9 | 24 | 4.3 | 300.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **35.1** | **35.9** | **87.9** | **814.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.02** | **2.5** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1.8 | 5.4 | 16.6 | 122.3 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-5.1р | Котлета рыбная с морковью (минтай) | 100 | 12.3 | 4.2 | 5 | 107.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **39.2** | **23.3** | **159.1** | **1003.1** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.59** | **4.06** |  |
|  | **Итого за день** | **1610** | **74.3** | **59.2** | **247** | **1817.6** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **705** | **23.7** | **27** | **94.6** | **716.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.14** | **3.99** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2.7 | 19.4 | 126.1 |
| 54-12м | Плов с курицей | 280 | 38.1 | 11.3 | 46.5 | 440.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
|  | **Итого за Обед** | **945** | **55.6** | **22.3** | **147** | **1011.1** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.4** | **2.64** |  |
|  | **Итого за день** | **1650** | **79.3** | **49.3** | **241.6** | **1727.4** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.9 | 5.7 | 22.3 | 167.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **730** | **24.9** | **23.6** | **109.5** | **748.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.95** | **4.4** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 13.7 | 10.6 | 59.9 | 389.5 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **47.8** | **23.5** | **163** | **1054.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.49** | **3.41** |  |
|  | **Итого за день** | **1650** | **72.7** | **47.1** | **272.5** | **1802.7** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 250 | 10.2 | 14 | 40.5 | 328.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **775** | **22.6** | **20.3** | **115.8** | **736.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.9** | **5.12** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10.8 | 7.6 | 17.4 | 181.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | **1000** | **40.6** | **37.2** | **127.4** | **1007.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.92** | **3.14** |  |
|  | **Итого за день** | **1775** | **63.2** | **57.5** | **243.2** | **1743.9** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 250 | 10.6 | 10.8 | 59.2 | 376.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 55 | 3.6 | 0.7 | 21.8 | 107.6 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **665** | **16.8** | **19.7** | **119.2** | **719.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.17** | **7.1** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8с | Суп гороховый | 280 | 9.4 | 6.4 | 22.8 | 186.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 250 | 8.9 | 8.2 | 54.7 | 328 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14.5 | 14.6 | 8.1 | 221.9 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 65 | 4.9 | 0.5 | 32 | 152.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 65 | 4.3 | 0.8 | 25.7 | 127.1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Обед** | **960** | **43.6** | **31.6** | **151.9** | **1066.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.72** | **3.48** |  |
|  | **Итого за день** | **1625** | **60.4** | **51.3** | **271.1** | **1786.5** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 30.5 | 14.4 | 20.5 | 333.9 |
| 54-7соус | Соус шоколадный | 30 | 3.2 | 2.8 | 25.3 | 139.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **43.6** | **21.8** | **102.5** | **780.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.5** | **2.35** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 135.9 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 6.4 | 7.2 | 13.5 | 144.5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **39.5** | **43.2** | **134.3** | **1084.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.09** | **3.4** |  |
|  | **Итого за день** | **1610** | **83.1** | **65** | **236.8** | **1865.7** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-17к | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 7.2 | 6 | 19.9 | 162.4 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **740** | **27.9** | **20.2** | **123** | **783.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **19.8** | **20.24** | **84.26** | **709.1-860.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.72** | **4.41** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1.2 | 8.9 | 6.7 | 111.9 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6.3 | 8.3 | 35.4 | 241 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0.7 | 23.8 | 117.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **36.4** | **33** | **138.5** | **996.1** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **34.65** | **35.42** | **147.455** | **992.7-1319.5** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.91** | **3.8** |  |
|  | **Итого за день** | **1710** | **64.3** | **53.2** | **261.5** | **1779.6** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Средние показатели за Завтрак | 687 | 28.34 | 23.2 | 106.16 | 745.87 |
| Средние показатели за Обед | 954 | 43.94 | 30.02 | 145.45 | 1027.82 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Среднее значение за период** |
| Витамин С(мг) | 4.96 |
| Витамин В1(мг) | 0.02 |
| Витамин В2(мг) | 0.14 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 398.4 |
| Кальций(мг) | 21.74 |
| Фосфор(мг) | 21.81 |
| Магний(мг) | 5.42 |
| Железо(мг) | 0.66 |
| Калий(мг) | 81.31 |
| Йод(мкг) | 6.82 |
| Селен(мкг) | 2.96 |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 6***