Меню лагеря дневного пребывания 7-11 лет

Возрастная категория:от 7 до 11 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 | 200 | 8.1 | 9.2 | 38.6 | 270.3 |
| 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 | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **17.1** | **22.2** | **93.2** | **641.3** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.3** | **5.45** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11.5 | 3.7 | 5.5 | 101 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **860** | **36.2** | **23** | **130.7** | **874.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.64** | **3.61** |  |
|  | **Итого за день** | **1480** | **53.3** | **45.2** | **223.9** | **1516** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6т | Сырники | 150 | 29.5 | 8.6 | 24.6 | 293.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Повидло яблочное | 30 | 0.1 | 0 | 19.5 | 78.5 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **37.1** | **12.6** | **87.8** | **612.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.34** | **2.37** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 1.1 | 8.1 | 4.8 | 96.7 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 250 | 9.9 | 4.8 | 15.5 | 144.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 136.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **44.8** | **22.2** | **123.6** | **874.1** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.5** | **2.76** |  |
|  | **Итого за день** | **1390** | **81.9** | **34.8** | **211.4** | **1486.8** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10.5 | 9.1 | 38.2 | 277 |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.5 | 3.4 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **18.5** | **20.6** | **90.6** | **621.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.11** | **4.9** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12.3 | 10.7 | 7.5 | 175.5 |
| 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 пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **35.9** | **28.8** | **123.6** | **897.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.8** | **3.44** |  |
|  | **Итого за день** | **1425** | **54.4** | **49.4** | **214.2** | **1518.4** |
|  | **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 | 100 | 8.5 | 12 | 2.2 | 150.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **25.7** | **23.7** | **78.9** | **630.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.92** | **3.07** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 80 | 1.4 | 4.3 | 13.3 | 97.8 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-5.1р | Котлета рыбная с морковью (минтай) | 90 | 11.1 | 3.8 | 4.5 | 96.7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **33.7** | **19.8** | **138.1** | **865.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.59** | **4.1** |  |
|  | **Итого за день** | **1375** | **59.4** | **43.5** | **217** | **1496.2** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 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. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **635** | **21.1** | **25.3** | **79.7** | **630.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.2** | **3.78** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 2.2 | 5.7 | 8.3 | 93.8 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **47.8** | **18.9** | **124.6** | **860.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.4** | **2.61** |  |
|  | **Итого за день** | **1455** | **68.9** | **44.2** | **204.3** | **1491.5** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 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 пшеничный йодированный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **710** | **23.4** | **23.4** | **100.6** | **705.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1** | **4.3** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **790** | **40.6** | **19.4** | **137.3** | **885.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.48** | **3.38** |  |
|  | **Итого за день** | **1500** | **64** | **42.8** | **237.9** | **1590.6** |
|  | **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" | 200 | 8.2 | 11.2 | 32.4 | 263 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **705** | **19.1** | **17.3** | **98.8** | **627.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.91** | **5.17** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-5с | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5.4 | 6.6 | 31.8 | 208.4 |
| 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 пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
|  | **Итого за Обед** | **890** | **36.2** | **32.7** | **110** | **880.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.9** | **3.04** |  |
|  | **Итого за день** | **1595** | **55.3** | **50** | **208.8** | **1507.9** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 8.5 | 8.6 | 47.3 | 301.1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **14.1** | **17.3** | **103.3** | **624.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.23** | **7.33** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 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 | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Обед** | **830** | **37.2** | **27** | **124.5** | **889.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.73** | **3.35** |  |
|  | **Итого за день** | **1435** | **51.3** | **44.3** | **227.8** | **1514.6** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4т | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 22.9 | 10.8 | 15.4 | 250.4 |
| 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. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **35.2** | **18.1** | **92.5** | **674** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.51** | **2.63** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1.3 | 8.1 | 7.7 | 108.7 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3.7 | 6.4 | 23.8 | 167.2 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| 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 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **34.2** | **37.2** | **116.6** | **937.6** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.09** | **3.41** |  |
|  | **Итого за день** | **1430** | **69.4** | **55.3** | **209.1** | **1611.6** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 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. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **705** | **22.9** | **15.5** | **114.1** | **686.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **16.94** | **17.38** | **73.7** | **612.6-743.2** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.68** | **4.98** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0.9 | 7.2 | 5.3 | 89.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 180 | 5.6 | 7.4 | 31.8 | 216.9 |
| 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 | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
|  | **Итого за Обед** | **860** | **32.8** | **28.8** | **121.2** | **875.2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рекомендуемая величина** | **29.645** | **30.415** | **128.975** | **857.7-1140** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.88** | **3.7** |  |
|  | **Итого за день** | **1565** | **55.7** | **44.3** | **235.3** | **1561.9** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Средние показатели за Завтрак | 626.5 | 23.42 | 19.6 | 93.95 | 645.56 |
| Средние показатели за Обед | 838.5 | 37.94 | 25.78 | 125.02 | 883.99 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Среднее значение за период** |
| Витамин С(мг) | 4.07 |
| Витамин В1(мг) | 0.02 |
| Витамин В2(мг) | 0.13 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 315.02 |
| Кальций(мг) | 18.31 |
| Фосфор(мг) | 19.3 |
| Магний(мг) | 4.53 |
| Железо(мг) | 0.59 |
| Калий(мг) | 67.53 |
| Йод(мкг) | 5.79 |
| Селен(мкг) | 2.66 |

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