

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Московской области в городе Дубна,
Дмитровском и Талдомском районах

Джеркашин О. Г.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО «Альфия» К.А.И.

Романов Р. Г.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность для учащихся в образовательных учреждениях г. Дубна

(для учащихся возрастной группы от 7 до 10 лет)

День: День 1(понедельник)
 Возрастная Школьники 7-10 лет
 категория:

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64				
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26				
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
	ОБЕД																	
45	Салат из белокочанной капусты (с 01.03 по 31.05 Салат из квашеной капусты)	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30				
96	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74				
261	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,00	0,00	12,15	0,00	0,00	0,81				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,82	53,98	98,98	1299,55	0,59	47,87	5,91	11,61	254,27	579,95	94,73	12,31				

День: День 2 (вторник)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
223	ЗАВТРАК Запеканка из творога (с молоком стученным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,00	0,00	0,00	391,18	0,00	0,00	1,28			
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92				
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26				
	ОБЕД																	
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0,05	3,47	0,00	1,76	11,62	23,52	15,17	0,71				
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	12,62	0,00	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66				
290	Птица, тушенная в соусе	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	0,03	0,77	31,12	72,40	10,51	0,73				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	0,00	0,00	4,56				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,95	54,94	183,09	1634,17	0,67	18,92	0,03	5,81	562,78	272,84	81,89	11,50				

День: День 3 (среда)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг											
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	0,10	0,88	0,04	0,16	121,52	142,48	33,82	0,76				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14				
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
	ОБЕД																	
52	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
102	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64				
492	Котлеты (биточки) Рыбные	80	8,54	5,26	9,68	121,90	0,06	0,61	0,02	2,34	20,57	104,38	18,97	0,69				
125	Картофель отварной (с маслом)	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,15	20,60	0,03	0,21	19,52	79,70	29,03	1,17				
127	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,51	33,30	133,14	1214,94	0,71	82,03	0,11	6,83	393,92	564,82	155,69	9,81				

День: День 4 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	221,40	0,00	0,00	0,00	0,93		
Н	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	15,00	0,10		
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,00	0,26		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,44		
	ОБЕД																		
47	Салат из квашеной капусты (с 01.09 по 01.11)	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,34	20,37	9,61	0,40					
97	Суп картофельный с мясом	200	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60	0,00	1,02	24,36	62,18	25,12	0,96					
294	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	208,00	0,14	0,66	0,04	49,74	43,48	58,18	16,14	2,63					
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53					
127	Компот из смородины черной	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,31	37,60	132,62	1268,88	0,50	62,94	10,04	60,65	367,40	339,08	92,21	8,23					

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320,00	0,12	0,88	0,00	0,00	0,00	133,70	0,00	0,00	0,00	2,16		
15	Сыр (порцирами)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,00	0,00	0,00	264,00	0,00	0,00	0,00	0,30		
377	Чай с лимонном	200	0,12	0,02	13,70	56,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,00	0,32		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,44		
	ОБЕД																	
	Салат из моркови с сахаром (с 01.03 по 31.05 Огурец соленый)	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,04	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40				
102	Суп фасолевый с мясом	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64				
279	Тертели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	0,05	0,37	0,03	0,41	21,50	75,58	15,00	0,62				
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,18	41,21	144,39	1365,23	0,69	29,20	0,08	11,49	583,33	330,59	119,96	9,29				

День: День 6 (понедельник)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг											
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46				
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26				
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
	ОБЕД																	
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	2,16	2,28	13,96	94,60	0,08	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90				
294	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	80	12,68	12,19	11,84	206,00	0,14	0,66	0,04	49,74	43,48	56,18	16,14	2,63				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,56	37,33	163,34	1364,66	0,53	26,09	0,10	55,48	301,36	380,59	121,29	10,31				

День: День 7 (вторник)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,00	0,00	391,18	0,00	0,00	1,28					
6	Булгурброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92					
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26					
	ОБЕД																		
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (с 01.03 по 31.05 Огурец соленый)	60	0,90	3,04	7,81	62,22	0,04	2,14	0,00	4,95	22,75	33,73	23,45	0,64					
84	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	200	2,84	4,10	11,34	102,20	0,08	5,36	0,00	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38					
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72					
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04					
127	Компот из черной смородины	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,74	58,02	147,90	1533,02	0,77	95,13	5,59	10,98	574,23	537,93	114,26	12,22					

День: День 8 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320,00	0,12	0,88	0,00	0,00	0,00	0,26	133,70	0,00	0,00	0,00	2,16		
Н	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	0,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48			
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,44		
	ОБЕД																		
52	Салат из свежы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79					
102	Суп картофельный с горохом и мясом	200	4,40	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	0,00	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64					
243	Соуски, сардельки отварные	60	6,05	16,96	0,27	178,91	0,10	0,00	0,02	0,27	20,18	88,36	10,91	0,98					
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0,05	25,74	0,00	2,60	83,18	60,21	30,98	1,22					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,56	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,25	46,83	148,14	1399,14	0,57	37,57	13,04	7,55	512,98	451,23	134,56	10,29					

День: День 9 (четверг)

Возрастная Категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
182	Каша жидкая молочная (с крупной рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	264,54	0,06	1,06	0,06	0,20	118,54	125,58	27,38	0,46					
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
	ОБЕД																		
	Салат из белокочанной капусты (с 01,03 по 31,05 Салат из квашеной капусты)	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	11,31	0,00	5,06	17,30	16,66	16,99	0,30					
96	Рассолыник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74					
271	Котлеты домашние (с маслом)	80	9,72	18,58	7,32	234,78	0,12	0,18	0,04	2,10	14,07	95,58	14,30	1,53					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,00	0,00	0,00	12,15	0,00	0,00	0,81					
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,31	41,80	127,85	1248,06	0,48	31,79	0,10	9,80	241,94	336,61	97,00	8,48					

День: День 10 (пятница)
 Возрастная Категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320,00	0,12	0,88	0,00	0,00	133,70	0,00	0,00	2,16	
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,00	0,00	264,00	0,00	0,00	0,30	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44	
	ОБЕД														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	0,01	1,70	11,74	39,14	14,48	0,54	
99	Суп из овощей с мясом	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62	
492	Котлеты (блиторки) рыбные	80	8,54	5,26	9,68	121,90	0,06	0,61	0,02	2,34	20,57	104,38	18,97	0,69	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	0,00	0,00	4,56	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,22	39,84	159,09	1405,13	0,66	18,27	0,03	6,76	545,58	248,79	77,51	12,01	

Сведения о пищевой ценности рациона питания

Возрастная Категория: Школьники 7-10 лет

Химический состав за плановый период	Химический состав за период (всего)											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	430,85	444,85	1438,54	13732,78	6,26	449,81	35,02	186,95	4337,77	4042,42	1089,08	104,45
Химический состав за период (в среднем за день)												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
Химический состав за период (в среднем за день)	43,09	44,49	143,85	1373,28	0,63	44,98	3,50	18,70	433,78	404,24	108,91	10,44