



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет

(всесезонное, 4-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 3-7 лет

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,3	11,4	12,0	203,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	13,0	88,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		415	18,8	18,6	50,7	441,2
2 Завтрак						
-	Сок в ассортименте (кроме томатного и апельсинового)	100	0,7	0,1	13,4	57,3
Итого за '2 Завтрак'		100	0,7	0,1	13,4	57,3
Обед						
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3	60,0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
14/10	Компот из чернослива	180	0,4	0,1	20,5	79,7
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Итого за 'Обед'		745	28,0	27,6	99,8	745,7
Полдник						
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за 'Полдник'		250	11,7	7,2	41,2	280,9
Итого за день			59,1	53,4	205,0	1525,1
2 день						
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,3	3,0	13,5	90,2
Итого за 'Завтрак'		425	15,3	18,2	54,5	437,4
2 Завтрак						
	Груша	100	0,4	0,3	13,1	50,7
Итого за '2 Завтрак'		100	0,4	0,3	13,1	50,7
Обед						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	9,9	6,6	4,0	113,0
3/3	Картофельное пюре	120	2,5	2,9	17,7	106,1

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
Итого за 'Обед'		750	24,0	19,2	103,0	656,0

Полдник

18/12	Булочка школьная	60	4,9	2,0	33,4	170,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итого за 'Полдник'		260	10,7	8,4	42,8	287,8

Итого за день

3 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46,3
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
Итого за 'Завтрак'		405	17,6	26,4	32,9	435,6

2 Завтрак

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
Итого за '2 Завтрак'		120	1,7	0,6	19,9	87,4

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	7,2	6,2	1,7	91,6
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	180	0,5	0,2	18,1	69,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
Итого за 'Обед'		735	18,6	18,7	86,7	571,2

Полдник

52/8	Суфле из печени	70	13,5	4,3	2,3	101,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
Итого за 'Полдник'		285	20,3	10,8	18,8	252,2

Итого за день

4 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	7	0,1	5,1	0,1	46,2
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
30/10	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за 'Завтрак'		467	16,4	18,6	67,2	497,1
Обед						

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
51/1	Сельдь	20	3,3	1,7	0,0	28,3
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
-	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0,0	23,6
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,9	13,8	5,3	196,0
	Зелень свежая	4	0,1	0,0	0,3	1,6
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
Итого за 'Обед'		759	30,4	29,1	103,6	787,3
Полдник						

3/9	Рагу из мяса кур	150	13,3	14,1	16,0	242,4
-	Напиток с витаминами Витошка	180	0,0	0,0	17,1	63,6
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
Итого за 'Полдник'		345	14,3	14,2	40,1	339,6
Итого за день			61,1	61,9	210,8	1624,1
5 день						
Завтрак						

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,9	13,0	86,7
Итого за 'Завтрак'		405	10,2	11,9	56,1	365,7
2 Завтрак						

	Груша	100	0,4	0,3	13,1	50,7
Итого за '2 Завтрак'		100	0,4	0,3	13,1	50,7
Обед						

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
32/3	Рагу из овощей	130	2,2	3,5	15,0	95,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		750	26,2	27,1	79,2	651,2
Полдник						

27/10	Чай (вариант 2)	180	0,2	0,0	4,5	18,2
38/12	Расстегаи с рыбой	100	12,3	10,8	42,7	316,1
Итого за 'Полдник'		280	12,5	10,8	47,3	334,3
Итого за день			49,3	50,1	195,6	1401,8

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
--------------	---	-----------	----------	---------	------------------	----------

6 день

Завтрак

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	120	15,9	13,7	14,4	244,7
-	Молоко сгущенное	20	0,1	0,2	1,1	6,3
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	13,0	88,4
	Груша	100	0,4	0,3	13,1	50,7
Итого за 'Завтрак'		445	21,2	17,3	53,3	446,1

2 Завтрак

-	Сок персиковый	100	0,3	0,0	17,0	66,3
Итого за '2 Завтрак'		100	0,3	0,0	17,0	66,3

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
4/9	Плов из мяса кур	200	16,5	11,8	38,3	324,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
Итого за 'Обед'		690	25,3	16,9	102,5	646,9

Полдник

1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
29/10	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
Итого за 'Полдник'		295	7,6	16,9	29,2	299,9

Итого за день

54,5 51,1 202,0 1459,1

7 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	120	8,3	6,9	7,8	120,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
Итого за 'Завтрак'		410	16,8	17,1	38,1	364,2

2 Завтрак

-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
Итого за '2 Завтрак'		100	1,5	0,5	22,7	95,5

Обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,9	3,7	3,0	46,3
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,1
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	80	8,9	7,9	5,3	124,5
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
20-1/10	Кисель из шиповника	180	0,5	0,2	22,2	85,9
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за 'Обед'		745	23,6	24,1	86,8	641,6
Полдник						

21/5	Шарики из творога с черносливом	100	16,6	8,5	19,9	222,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

Итого за 'Полдник'

315

17,6

8,7

36,8

294,1

Итого за день

59,6

50,4

184,4

1395,4

8 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Кофейный напиток с какао	180	2,9	2,8	8,8	69,3

Итого за 'Завтрак'

420

12,5

12,1

49,3

354,3

2 Завтрак

-	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,3	43,2
---	--------------	-----	-----	-----	------	------

Итого за '2 Завтрак'

100

0,5

0,1

10,3

43,2

Обед

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,7	52,1
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,8	3,9	11,5	110,9
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,3	10,5	21,9	226,1
7/11	Соус сметанный	40	0,8	5,1	2,2	58,8
37/10	Напиток из шиповника	180	0,5	0,2	18,1	69,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

Итого за 'Обед'

680

24,5

23,8

80,4

620,0

Полдник

27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Печенье	40	3,0	3,9	30,7	168,9
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3

Итого за 'Полдник'

250

3,7

4,1

44,7

226,0

Итого за день

41,2

40,1

184,7

1243,6

9 день

Завтрак

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,0	6,7	28,4	195,7
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
-	Масло сливочное	7	0,1	5,1	0,1	46,2
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2

Итого за 'Завтрак'

442

13,3

17,8

54,7

429,2

2 Завтрак

38/10	Молоко кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88,1
-------	------------------	-----	-----	-----	-----	------

Итого за '2 Завтрак'

150

4,4

4,8

7,1

88,1

Обед

Но-мер ТК	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,9	3,6	11,1	75,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,2	4,4	0,4	65,5
8/7	Рыба, запеченная в омлете	70	12,9	8,7	1,7	136,1
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,2	19,1	114,9
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
Итого за 'Обед'		725	29,7	22,4	96,3	687,1

Полдник

50/8	Оладьи из печени	80	13,8	6,5	6,3	138,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1

Итого за 'Полдник'

300

15,7

7,0

48,9

317,7

Итого за день

63,1

52,0

206,9

1522,0

10 день

Завтрак

13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	120	15,9	13,7	14,4	244,7
-	Молоко сгущенное	20	0,1	0,2	1,1	6,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,0	13,0	88,4
	Груша	100	0,4	0,3	13,1	50,7

Итого за 'Завтрак'

440

20,9

17,2

50,9

434,9

2 Завтрак

-	Сок персиковый	100	0,3	0,0	17,0	66,3
---	----------------	-----	-----	-----	------	------

Итого за '2 Завтрак'

100

0,3

0,0

17,0

66,3

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
4/9	Плов из мяса кур	180	14,9	10,7	34,5	292,3
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	67,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4

Итого за 'Обед'

685

24,7

15,8

105,4

646,5

Полдник

1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
29/10	Чай с лимоном	205	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0

Итого за 'Полдник'

280

6,9

12,0

22,2

224,5

Итого за день

52,8

45,1

195,6

1372,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.
 Для детей 3-7 лет . СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Режим питания: 4-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	450	294	396	395	220	184,3	99,8	241	192	383,2	99,8	2505,1	250,5	-199,5	-44,3
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40	70					84	80			84	318	31,8	-8,2	-20,5
Сметана	11	11,5			4	9	3	9	2,5		3	64,5	6,5	-4,6	-41,4
Сыр	6		15		15	3			10	10		53	5,3	-0,7	-11,7
Мясо 1-й категории	55	88			64	88		32	48	34,5		354,5	35,5	-19,6	-35,5
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порохенная, 1 кат.)	24														
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25			77	96,6		92				82,8	319,7	32	8	33,2
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное	37		49,3		20	30		44,4	36	63,4		157	15,7	-9,3	-37,2
Яйца	40	4	0,1	104		5,7	44,8	62	3	20,7	44,8	289,1	28,9	-11,1	-34,3
Картофель	140	44,1	158	66,8	138,6	62,3	50	170,8	172	173	50	1085,6	108,6	-31,4	-27,7
Овощи (свежие, мороженные), включая соленные и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	137,1	168,2	242,2	96	211,7	132,8	291,6	63,7	68,7	130	1542	154,2	-65,8	-29,9
Фрукты свежие	100	100	100	100		100	105	100	12		105	722	72,2	-27,8	-27,8
Сухофрукты	11	18	18	13,5	18		18	20	13,5	25,2	18	162,2	16,2	5,2	47,5
Соки фруктовые и овощные	100	100				200	100		100	200	100	800	80	-20	-20
Хлеб ржаной	50	30	30	50	40	30	30	25	40	30	35	340	34	-16	-32
Хлеб пшеничный	80	85	59	89	75	50	65	70	50	82	75	700	70	-10	-12,5
Крупы, бобовые	43	5	52		48	40	68,4	4	30	15	63,8	326,2	32,6	-10,4	-24,1
Макаронные изделия	12	51			51					12		114	11,4	-0,6	-5
Мука пшеничная	29	6	47,8	10,2	6,4	63,5		8,5	2	16,8		161,2	16,1	-12,9	-44,4
Масло сливочное	21	17,8	14,4	22,1	18,8	13,2	16	3,8	12,4	21,7	16	156,2	15,6	-5,4	-25,6
Масло растительное	11	9,6	13,5	10,4	16	17,4	8,8	18,2	4,8	10,5	8,6	117,8	11,8	0,8	7,1
Кондитерские изделия	20	20					20		40			80	8	-12	-60
Чай	0,6				0,4	0,9	0,4	0,4	0,4	1	0,4	3,9	0,4	-0,2	-35
Какао-порошок	0,6		3,6						1,8			5,4	0,5	-0,1	-10
Кофейный напиток	1,2	3,6		4		1,8	3,6		0,9		3,6	17,5	1,8	0,6	45,8

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	23	28,9	20,5	23	21,8	34	28,6	28,5	25,8	34	268,1	26,8	-3,2	-10,6
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	-1	-20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.
Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Режим питания: 4-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	54	59	50	58	61	49	55	60	41	63	53	549	55	102
в т.ч. жив., г		41	25	43	41	28	39	42	28	45	37	371	37	
Жиры, г	60	53	46	57	62	50	51	50	40	52	45	507	51	84
в т.ч. раст., г		12	19	13	19	20	10	20	7	12	10	143	14	
Углеводы, г	261	205	213	158	211	196	202	184	185	207	196	1957	196	75
Моно- и дисахара, г		89	77	68	69	74	87	86	70	96	86	801	80	
Крахмал, г		104	116	75	129	105	101	80	102	98	95	1005	101	
Пищевые волокна, г		12	21	16	13	16	14	18	13	13	15	151	15	
Витамин В1, мг	0,9	0,4	0,8	0,6	0,8	0,5	0,5	0,6	0,5	0,7	0,5	5,9	0,6	66
Витамин В2, мг	1	0,9	1	1,8	1	0,7	0,9	1,2	0,6	2,4	0,8	11,3	1,1	113
Витамин С, мг	50	64	31	111	24	32	16	98	82	28	15	500	50	100
Витамин А, мкг		696	1901	3408	645	1031	1198	2215	402	4527	1167	17189	1719	
Витамин Е (ток. экв), мг		8	11	9	13	12	8	12	6	10	8	96	10	
К, мг		2039	2704	2130	1857	2001	1705	2424	1761	2631	1584	20836	2084	
Са, мг		612	774	640	546	431	410	568	431	689	395	5496	550	
Р, мг		795	956	906	894	727	788	847	627	978	711	8229	823	
Mg, мг		177	271	181	188	168	183	233	142	203	168	1912	191	
Fe, мг		10	11	14	9	13	12	9	9	12	10	107	11	
Калорийность, ккал	1800	1525	1432	1346	1624	1402	1459	1395	1244	1522	1372	14322	1432	80