

Приложение №3 к примерному меню

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицей

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00
	ОБЕД			
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28
411	Кнели из кур с рисом	80	13,84	14,08
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14,41	4,40
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,61	43,29

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
302	Омлет с зеленым горошком	150	10,82	15,36
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00
	ОБЕД			
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44
131	Свекольник	200	1,80	2,88
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00

221	Пирог морковный	60	4,44	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,77	49,34

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19,02	13,53
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00
	ОБЕД			
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40
405	Курица в соусе томатном	80	9,04	9,04
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12
533	Ватрушка с сыром	60	8,23	7,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,86	37,75

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70
	ОБЕД			
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1,70	5,16
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,66
414	Рис отварной	150	3,69	6,08
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,09	39,48

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00
	ОБЕД			
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,28	4,34
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,57	29,42

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст
7-11 лет
ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30
	ОБЕД			
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9,41	11,01
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,73	9,42
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,48	35,14

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возраст
7-11 лет
ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00

ОБЕД				
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1,84	3,40
406	Плов из отварной птицы	230	17,53	17,41
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
ПОЛДНИК				
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,09	45,10

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
ЗАВТРАК				
302	Омлет с зеленым горошком	150	10,82	15,36
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00
ОБЕД				
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
ПОЛДНИК				
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3,92	3,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,30	44,65

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
ЗАВТРАК				
260	Каша "Дружба"	200	12,26	11,66
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00
ОБЕД				
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00

512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7,24	3,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,61	40,76

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст
ая 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
313.2	Запеканка из творога с повидлом	150	17,22	11,40
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00
	ОБЕД			
244	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1,92
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,88	4,38
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,69	6,66
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,51	33,67

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возраст
ая 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00
	ОБЕД			
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44
412.2	Шницели куринные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ПОЛДНИК			
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,65	33,92

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			белки	жиры
1	2	3	4	5
	ЗАВТРАК			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30
	ОБЕД			
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	29,36
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20
108	Хлебцы	60	2,37	0,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,81	27,33

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г
		12,95
Среднее значение за период по обедам	23,23	20,45
Среднее значение за период	42,61	38,32

щях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием целиакия

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00
15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88
5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23
28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50
27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00
240,85	1607,06	1,25	24,98	0,13	3,31	466,27	379,54	132,77

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
6,72	45,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80
13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04
1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15
38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02
20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00

5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88
168,62	1308,74	0,83	28,62	0,44	3,49	576,09	346,29	157,97

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00
12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36
2,74	128,00	0,06	1,84	0,04	0,13	12,02	104,24	51,98
35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62
22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90
23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20
192,55	1306,21	0,63	150,46	0,23	2,57	557,86	610,73	151,05

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
15,90	131,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00
4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08
7,44	83,90	0,06	24,90	0,02	0,12	45,26	31,32	15,48
16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73
17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80
27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00
23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73
213,86	1456,12	0,53	109,49	0,24	3,01	451,94	473,10	138,82

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69
12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08	21,82	45,10	19,68
9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68
15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52
20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09
210,23	1247,66	0,63	44,80	0,27	3,56	351,08	357,79	164,67

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00
1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00
12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16
8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94
23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04
22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
153,24	1253,61	0,71	86,85	0,06	1,59	388,81	451,20	109,74

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00

1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00
12,10	86,40	0,24	14,20	0,02	1,92	44,54	101,34	37,02
41,63	393,30	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62
27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86
32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40
226,79	1501,02	0,78	23,95	0,23	3,77	522,32	753,92	244,50

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00
9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60
1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15
35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62
22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90
23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76
176,09	1260,05	0,53	174,46	0,19	3,97	314,46	332,07	93,26

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08
12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36
2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79
38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02

20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00
22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26
202,26	1376,12	0,96	21,46	0,44	3,84	621,94	488,15	205,97

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
24,06	265,12	0,08	0,45	0,08	0,51	163,23	219,20	25,40
15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
3,90	40,18	0,07	6,00	0,03	0,12	12,00	37,20	12,60
13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70
16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73
15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52
27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41
190,70	1228,02	0,58	51,32	0,13	1,83	340,18	467,11	106,46

гва, г углевод ы	Энергети ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06
15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00
3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69
7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92
9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68
42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	148,50	30,78
22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00
34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33
223,25	1353,65	0,67	176,15	0,07	5,30	467,17	423,31	164,56

гва, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
6	7	8	9	10	11	12	13	14
28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00
4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08
12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16
9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80
16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18
20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86
14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00
147,87	1112,11	0,74	20,54	5,80	5,09	457,47	860,22	191,68

Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47
95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67
195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12

, мг
Fe
15
1,22
0,57
0,10
0,30
0,42
1,08
1,09
5,00
1,50
0,57
0,10
0,70
13,82

, мг
Fe
15
1,77
0,57
0,30
0,00
1,18
0,02
4,58
1,24
0,57
0,20

0,45
11,84

, мг
Fe
15
0,77
0,30
0,36
1,76
0,92
1,16
1,50
0,57
0,44
0,75
9,69

, мг
Fe
15
0,56
0,57
0,10
0,77
0,60
0,45
0,53
1,50
0,57
0,60
0,32
7,52

, мг
Fe
15
1,29
0,30
0,38
0,78
0,82
1,02
1,24
0,57
0,10
0,68
8,36

, мг
Fe
15
1,24
0,57
0,40
0,36
0,62
0,25
1,58
1,50
0,57
8,04

, мг
Fe
15
2,38
0,57
0,10
0,30

0,36
2,50
2,05
1,50
0,57
0,80
0,56
12,86

, мг
Fe
15
1,77
0,57
0,40
0,42
0,84
0,02
1,16
1,50
0,57
0,44
0,62
9,27

, мг
Fe
15
0,56
0,57
0,30
0,77
1,76
0,96
4,58

1,24
0,57
0,20
0,54
13,00

, МГ
Fe
15
0,71
0,40
0,42
0,80
0,45
1,02
1,50
0,57
0,10
0,44
7,58

, МГ
Fe
15
1,29
0,30
0,38
0,68
0,82
1,20
1,50
0,57
0,60
0,91
9,42

, мг
Fe
15
1,24
0,57
0,40
0,77
0,62
4,16
0,92
1,24
0,57
11,44

Fe, мг
1,85
7,15
10,24