СОГЛАСОВАНО
Директор АНО "ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ"
Иванова Елена Сергеевна
01 сентября 2025 г

УТВЕРЖДАЮ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Затравкина Анастасия Эдуардовна
01 сентября 2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,34	9,70	42,20	279,9	1147
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**13,94**	**19,48**	**61,54**	**476,7**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из зеленой редьки с морковью и огурцом	60	0,69	9,01	2,77	94,67	91
	Суп-лапша с курицей	200	142,50	47,50	0,00	997,5	218
	Гуляш из бедра индейки в томатном соусе	100	19,56	8,56	5,23	176,75	591.1
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,00	2,36	40,77	219,92	1126
	Компот из ягод	200	0,28	0,10	22,82	91,16	859
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**175,67**	**68,46**	**93,70**	**1689,7**	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	80/20	7,11	5,20	39,98	233,08	1042
	Чай с молоком	180	1,39	1,30	5,53	39,51	945
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**13,50**	**9,70**	**49,01**	**340,59**	
УЖИН	Икра кабачковая,	40	0,00	0,00	0,00	0	82
	Тефтели мясные в томатном соусе	80	14,83	5,35	8,26	140,81	620
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,06	6,12	24,09	164,01	692
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**19,59**	**12,07**	**46,01**	**371,76**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2090**	**223,54**	**110,12**	**264,69**	**2945,35**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	7,34	9,42	45,64	295,16	1139
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**15,86**	**19,81**	**62,96**	**493,34**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	"Палочки" из овощей с греческим йогуртом	60	1,13	0,44	2,39	18,8	63
	Борщ кубанский со сметаной и зеленью	200	35,60	14,46	10,72	316,04	170
	Котлета "Пожарская" из курицы	80	14,74	3,78	11,26	138,28	672
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Компот клюквенный	200	0,16	0,06	21,06	84,2	860
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**59,08**	**25,73**	**106,76**	**893,79**	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с яблоком	80/20	11,87	8,62	19,65	200,92	467
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**14,93**	**11,82**	**27,29**	**275,06**	
УЖИН	Горошек зеленый	40	9,20	0,48	21,32	121,08	62
	Запеченая грудка индейки в сухарях с сыром	80	19,80	7,16	3,99	160,07	660
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**36,52**	**14,82**	**73,99**	**571,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2070**	**127,23**	**72,59**	**285,43**	**2300,38**	
День 3							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150/10	9,39	10,45	31,17	256,09	415
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**16,99**	**20,23**	**50,51**	**452,89**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и сладким перцем	60	0,80	3,04	5,53	53,51	79
	Суп-пюре из тыквы со сливками и сухариками	250	8,85	16,58	55,75	408,27	243
	Пельмени отварные со сливочным маслом	200	18,98	33,16	28,88	503,2	1033
	Кисель ягодный	200	0,26	0,14	28,82	114,54	869
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**32,53**	**53,85**	**141,09**	**1189,22**	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная с сахаром	60	5,45	6,04	34,37	212,13	1052

	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Ряженка	100	3,00	6,00	4,10	85	966.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**8,67**	**12,04**	**42,27**	**314,25**	
УЖИН	Нарезка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,00	5,6	65
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	31,70	14,87	25,72	364,05	1114
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**490**	**33,72**	**15,51**	**40,38**	**436,59**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2040**	**92,75**	**102,04**	**288,68**	**2459,55**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	4,92	9,28	37,08	249,86	1143
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**13,44**	**19,67**	**54,40**	**448,04**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Зеленый салат из свежих огурцов с листьями салата с маслом	60	0,34	9,06	1,61	89,05	55
	Суп гороховый с сухариками	250	51,98	26,32	70,23	726,8	226
	Рыба запеченная в сухарях	100	15,37	13,91	28,55	298,62	495.1
	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	150	3,29	6,75	21,51	160,31	694
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	19,60	75,3	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**74,72**	**56,97**	**163,61**	**1459,78**	
ПОЛДНИК	Кекс творожный	50	4,64	6,73	21,91	165,1	468
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**9,80**	**9,93**	**29,05**	**248,24**	
УЖИН	Салат из моркови с чесноком и зеленью	40	0,37	6,05	3,38	69,83	92
	Говядина, тушеная в томатно-сливочном соусе	100	16,01	21,20	5,58	277,55	591,4
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,00	2,36	40,77	219,92	1126
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**490**	**27,14**	**30,21**	**63,55**	**636,22**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2130**	**125,94**	**117,19**	**325,04**	**2858,88**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	7,58	11,32	38,82	285,7	1144
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**15,18**	**21,10**	**58,16**	**482,5**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом и чесноком с маслом	60	1,00	9,11	11,71	130,72	88
	Скандинавский рыбный суп из форели со сливками	250	39,53	11,92	24,47	363,77	210
	Нагетсы куриные запеченные	100	13,90	17,89	14,10	272,95	656
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Компот из яблок и черной смородиной	200	0,18	0,12	22,64	89,6	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**64,01**	**46,55**	**129,89**	**1188,26**	
ПОЛДНИК	Шарлотка с ананасами	60	4,90	4,49	36,50	202,71	926
	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**13,20**	**13,45**	**48,96**	**369,71**	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	40	0,69	2,04	3,57	36,05	81.1
	Котлета домашняя	80	2,34	5,43	1,90	65,17	610
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**8,54**	**14,13**	**58,35**	**394,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2120**	**101,77**	**95,64**	**309,79**	**2502**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Четыре злака"	200	6,98	10,22	39,96	278,1	1146
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**14,58**	**20,00**	**59,30**	**474,9**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с редисом, зеленью и растительным маслом	60	0,59	3,05	1,73	36,64	64
	Куриный суп с картофелем и вермишелью	250	36,88	15,30	14,20	369,93	208
	Бефстроганов из грудки индейки в сметанном соусе	100	19,41	9,26	4,17	178,15	591.2
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,00	2,36	40,77	219,92	1126
	Компот из ягод	200	0,28	0,10	22,82	91,16	859
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**69,80**	**31,00**	**105,80**	**1005,5**	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	80/20	7,11	5,20	39,98	233,08	1042
	Чай с молоком	180	1,39	1,30	5,53	39,51	945

	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**13,50**	**9,70**	**49,01**	**340,59**	
УЖИН	Икра баклажановая,	40	0,68	5,32	2,04	59,2	118
	Мясные фрикадельки в томатном соусе	80/50	19,17	9,69	0,70	166,54	178
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,06	6,12	24,09	164,01	692
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**24,61**	**21,73**	**40,49**	**456,69**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2140**	**123,33**	**82,84**	**269,03**	**2344,28**	
День 7							
ЗАВТРАК	Молочная каша "Артек"	250	3,47	11,20	17,85	184,13	1139.1
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**11,99**	**21,59**	**35,17**	**382,31**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Нарезка из свежих овощей с сыром фета	60	1,72	7,21	1,76	78,57	61.1
	Щи из свежей капусты с помидорами, сладким перцем и сметаной	250	33,00	15,77	12,10	323,22	187
	Зраза куриная с сыром	80	23,16	9,42	8,43	211,96	674
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Компот клюквенный	200	0,16	0,06	21,06	84,2	860
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**65,49**	**39,45**	**104,68**	**1034,42**	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с грушей	80/20	11,87	8,61	19,73	200,92	467.1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**14,93**	**11,81**	**27,37**	**275,06**	
УЖИН	Форель слабосоленая	20	4,20	4,10	0,00	53,8	144
	"Шашлычки" из грудки индейки	80	18,88	5,51	0,32	126,36	656.2
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**450**	**30,60**	**16,79**	**49,00**	**470,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2150**	**123,85**	**90,05**	**230,65**	**2228,99**	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром и зеленым горошком	150/50	20,27	23,17	9,92	329,34	442
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**27,87**	**32,95**	**29,26**	**526,14**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из краснокочанной капусты с морковью и яблоком	45	0,50	2,37	5,76	47,36	80
	Суп-пюре из цукини и цветной капусты с плавленным сыром и сухариками	250	31,93	20,33	10,00	351,2	242
	Плов из бедра индейки	250	20,15	14,40	52,00	418,95	645
	Кисель ягодный	200	0,26	0,14	28,82	114,54	869
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**795**	**56,48**	**38,17**	**118,69**	**1041,75**	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная с сахаром	60	5,45	6,04	34,37	212,13	1052
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Ряженка	100	3,00	6,00	4,10	85	966.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**8,67**	**12,04**	**42,27**	**314,25**	
УЖИН	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,52	6,04	2,70	67,43	88.1
	Запеченные макароны с мясом и сыром	200	13,82	15,84	35,86	341,68	421
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**440**	**16,04**	**22,48**	**52,22**	**476,05**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2025**	**109,90**	**106,05**	**256,87**	**2424,79**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	200	7,24	10,16	40,70	281,7	1142
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/7/10	2,13	4,25	5,48	69,14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**15,76**	**20,55**	**58,02**	**479,88**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из свежих овощей с сыром и зеленью	60	1,58	7,25	1,82	78,69	61
	Рассольник по-Ленинградски со сметаной	250	29,97	16,58	11,38	315,03	198
	Зраза рыбная с яйцом и зеленым луком	80	10,03	7,22	18,34	175,63	513
	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	150	3,29	6,75	21,51	160,31	694
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	19,60	75,3	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**790**	**48,61**	**38,73**	**94,76**	**914,66**	
ПОЛДНИК	Кекс творожный	50	4,64	6,73	21,91	165,1	468
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943
	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**330**	**9,80**	**9,93**	**29,05**	**248,24**	
УЖИН	Кукуруза сладкая	40	0,88	0,16	4,48	23,2	62.1
	Гуляш из говядины	100	15,61	19,70	4,91	259,7	591
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	9,00	2,36	40,77	219,92	1126
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	3,64	15,14	943

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**490**	**27,19**	**22,82**	**63,82**	**569,76**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2110**	**102,20**	**92,44**	**260,08**	**2279,14**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	250	8,97	12,53	43,32	319,72	1133
	Какао с молоком	180	6,39	6,14	11,84	129,04	959
	Бутерброд с маслом	20/7	1,21	3,64	7,50	67,76	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**16,57**	**22,31**	**62,66**	**516,52**	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие сезонные	100	0,84	0,41	14,43	66,6	849
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,84**	**0,41**	**14,43**	**66,6**	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты,	60	1,04	3,07	5,36	54,08	81
	Свекольник вегетарианский с яйцом и сметаной	250	4,33	8,63	19,00	171,45	173
	Запеченные куриные ножки	150	42,75	27,93	3,12	435,42	651
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,76	6,58	34,86	221,52	688
	Компот из яблок и черной смородиной	200	0,18	0,12	22,64	89,6	861
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		**860**	**57,70**	**47,26**	**107,09**	**1081,77**	
ПОЛДНИК	Шарлотка с персиками	60	4,90	4,49	36,61	203,09	926.1
	Молоко кипяченое	180	5,40	5,76	8,46	108	965
	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	59	966
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**340**	**13,20**	**13,45**	**49,07**	**370,09**	
УЖИН	Нарезка огурцов с чесноком и зеленью	40	0,41	0,05	1,34	7,43	65.1
	Котлета Полтавская	80	18,99	6,18	10,21	172,41	610
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,81	6,06	39,22	226,77	682
	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	3,80	17,12	944
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,8	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**470**	**24,97**	**12,89**	**64,59**	**475,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2220**	**113,28**	**96,32**	**297,84**	**2510,51**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**21095**	**1243,79**	**965,28**	**2788,10**	**24853,87**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**2109,5**	**124,38**	**96,53**	**278,81**	**2485,39**	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
C (мг/сут)	102,381	Кальций (мг/сут)	902,862	
B1 (мг/сут)	1,135	Фосфор (мг/сут)	1371,122	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
B2 (мг/сут)	2,336	Магний (мг/сут)	369,301	
A (рет.экв/сут)	2623	Железо (мг/сут)	21,192	Использованные сборники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
D (мкг/сут)	974	Фтор (мг/сут)	1,288	Возможные замены блюд: