



Примерное 10 дневное меню для питания детей от 3 -7 лет
 на сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь 2023 года
 СП ЧОУ "Татнефть- школа" - детский сад "Каракуз"

№ рецептуры	Наименование блюда		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценность	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
1-ая неделя													
1 день													
TK № 198	завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150/6	7,8	12,9	29,0	267	121,09	12,44	0,75	0,06	0,06	0,04
TK № 258		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
TK № 1		Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0
	2 завтрак	Фрукт (апельсин)	100	0,81	0,31	13,34	53	37,0	12,0	0,15	0,058	0,036	26,7
TK №	обед	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	10,8	13,94	9,7	0,41	0,02	0,02	3,11
TK № 64		Свекольник на м/б	200	1,68	4,16	11,84	91,2	25,03	21,09	1,05	1,05	0,05	5,6
TK № 79		Котлеты рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	21,85	0,80	0,13	0,10	34,95
TK № 136		Морковь тушеная с рисом	150	2,6	7,5	24,9	179	22,33	37,6	0,74	0,05	0,06	1,64
TK № 268		Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,045	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
TK № 256	полдник	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,054	0,22	0,94
		Кондитерское изделие (печенье)	30	1,9	4,8	16,37	115	12,8	23,17	0,75	0,05	0,05	0
TK №	ужин	Каша кукурузная молочная	180/5	9	9	37	266	122,4	109,0	3,41	0,22	0,3	0,5
TK № 227		Оладьи с джемом	50/10	4,6	4,2	24,9	156	63,25	10,9	0,4	0,05	0,08	0,19
TK № 264		Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	97,31	17,62	0,45	0,03	0,11	0,17
		Итого:	1821	56,42	63,21	274,15	1850,00	785,23	336,13	11,75	1,89	1,14	74,13

№ рецептуры	Наименование блюда		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
2 день													
ТК № 203	завтрак	Омлет натуральный	140/7	12,0	12,0	2,02	219	73,82	12,1	1,8	0,03	0,28	0,03
ТК № 262		Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,5	13,2	84	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
ТК №		Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	6,8	5,0	0,4	0,04	0,04	0
ТК №	2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55,5	5,5	1,48	0,28	0,01	0,05	40
ТК № 18	обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
ТК № 73		Суп крестьянский с крупой на м/б	200/8	1,9	48,48	9,92	90,4	18,4	13,75	13,7	0,58	0,04	6,4
ТК № 139		Язык отварной с овощами	75/30	19,2	14,3	5,1	226	23,6	21,5	4,26	0,09	0,24	0,18
ТК № 160		Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,2	34,6	222	12,9	12,2	4,18	0,18	0,11	0,00
ТК № 258		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
ТК № 273	полдник	Сок фруктовый	100	1,0	0,20	20,20	92	0,20	8,0	2,80	0,02	0,02	4,0
		Фрукт (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
ТК № 142	ужин	Рагу овощное	150	2,8	7,5	12,8	130	29,54	20,6	0,64	0,04	0,04	8,7
ТК № 274		Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	18,0	68	0,39	0,0	0,08	0,0	0,0	0,0
ТК № 283		Булочка сдобная	50	3,90	4,3	26,3	159	13,84	5,95	0,5	0,05	0,04	0,02
		Итого:	1795	60,40	98,84	235,04	1684,90	330,87	141,28	32,80	1,17	1,02	72,15

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
3 день													
ТК № 74	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,52	4,16	15,92	118	108,48	14,4	0,3	0,05	0,15	0,52
ТК № 264		Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	97,31	17,62	0,45	0,03	0,11	0,17
ТК № 3		Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
ТК №	2 завтрак	Напиток клюквенный	100	0,1	0	12,4	51	5,0	1,0	0,1	0,0	0,0	15,0
ТК № 62	обед	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,4	3,9	4,9	60	34,28	12,37	0,55	0,02	0,03	12,84
ТК № 50		Рассольник ленинградский	200/10	1,8	4,2	12,3	96	12,47	18,0	0,68	0,06	0,05	5,4
ТК № 92		Биточки (говядина)	70/7	11,0	15,2	10,9	225	29,19	22,10	1,03	0,05	0,10	0,07
ТК № 139		Овощи припущенные (кабачки)	150	1,3	4,9	11,8	95	27,96	16,47	0,76	0,05	0,05	9,56
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,045	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 253	полдник	Кефир 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	194,04	22,84	0,15	0,05	0,24	0,49
ТК № 207	ужин	Запеканка из творога с джемом	120/15	21,9	15,8	27,6	341	216,46	31,96	0,75	0,06	0,34	0,43
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	47,75	5,40	0,06	0,01	0,05	0,23
		Фрукт (банан)	100	0,8	0,30	10,50	48	4,00	21,0	0,30	0,02	0,03	5,0
		Итого:	1837	58,30	55,98	187,67	1488,00	913,80	219,50	6,90	0,48	1,24	50,07

№ рецептуры	Наименование блюда		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
4 день													
ТК № 183	завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,3	8,1	33,5	232	127,10	37,07	0,12	0,12	0,16	0,53
ТК № 260		Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,03	8,4	13	2,46	0,66	0,05	0,00	0,00	1,00
ТК № 1		Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0
ТК №	2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55,5	5,5	1,48	0,28	0,01	0,05	40
ТК № 11	обед	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	8,58	7,87	0,38	0,02	0,01	4,14
ТК № 66		Уха рыбацкая (горбуша)	180/20	6,3	3,1	10,9	99	9,8	9,1	0,53	0,05	0,03	0,88
ТК № 249		Эчпочмак	100	14,67	14,4	31,0	317	33,65	24,5	1,9	0,07	0,07	3,62
ТК № 258		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
ТК № 256	полдник	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,054	0,22	0,94
		Кондитерское изделие (пряник)	30	0,97	7,65	15,6	135,5	2,5	1,5	0,15	0,01	0,005	0
ТК № 206	ужин	Драчена	180	12,0	12,0	2,02	219	73,82	12,1	1,8	0,03	0,28	0,03
ТК № 262		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,5	2,5	13,2	84	71,46	8,22	0,07	0,01	0,08	0,35
		Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	15,3	79	6,8	5,0	0,4	0,04	0,04	0
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
		Итого:	1810	58,89	60,12	223,76	1680,00	566,98	160,82	10,17	0,55	0,99	61,49

№ рецептуры		Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
5 день													
ТК № 169	завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,60	264	137,20	67,45	1,67	0,20	0,18	0,51
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	47,75	5,40	0,06	0,01	0,05	0,23
ТК № 2		Бутерброд с маслом и сыром	45 (30/10/5)	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17,0	0,6	0,04	0,07	0,05
ТК № 273	2 завтрак	Напиток из облепихи	100	0,1	0,1	11,4	15	26,0	15,0	1,6	0,01	0,02	10,0
ТК № 23	обед	Салат из сырых овощей	60	0,4	2,7	1,9	33	7,89	6,61	0,22	0,01	0,01	2,7
ТК № 62		Суп лапша домашняя на к/б	200	2,24	3,52	10,56	95	10,10	6,19	0,37	0,02	0,02	0,48
ТК № 125		Котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	230	15,0	15,76	1,25	0,05	0,07	0,27
ТК № 133		Пюре картофельное	130	2,7	3,0	17,4	123	30,87	24,8	0,90	0,10	0,09	9,01
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
ТК № 269		Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,9	0,045	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
ТК № 253	полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	94	194,04	22,84	0,15	0,05	0,24	0,49
ТК № 209	ужин	Сырники из творога с джемом	120/10	20,6	13,0	32	329	165,64	25,72	0,77	0,06	0,28	0,69
ТК № 264		Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	97,31	17,62	0,45	0,03	0,11	0,47
		Фрукт (банан)	100	0,8	0,30	10,50	48	4,00	21,0	0,30	0,02	0,03	5,0
		Итого:	1809	66,22	61,94	234,01	1767,00	938,32	274,33	10,39	0,67	1,20	30,19

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
6 день													
TK № 191	завтрак	Плов с изюмом	180	4,7	19,4	53,4	408	21,67	42,7	0,96	0,07	0,05	1,73
TK № 274		Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	18,0	68	0,39	0,0	0,08	0,0	0,0	0,0
TK № 3		Бутерброд с сыром	40 (30/10)	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	2 завтрак	Фрукт (апельсин)	100	0,81	0,31	13,34	53	37,0	12,0	0,15	0,058	0,036	26,7
TK № 13	обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36	8,97	7,24	0,33	0,02	0,01	3,42
TK № 59		Суп картофельный с бобовыми (чечевица) и	200/20	6,4	3,52	25,4	165	15,3	18,52	1,07	0,1	0,05	2,2
TK № 92		Шницель (говядина)	70/7	11,0	15,2	10,9	225	29,19	22,10	1,03	0,05	0,10	0,07
TK № 198		Макаронные изделия отварные (спагетти)	150/5	4,30	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0,00
TK № 258		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
TK № 253	полдник	Кефир 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	44	194,04	22,84	0,15	0,05	0,24	0,49
TK № 79	ужин	Котлеты рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	21,85	0,80	0,13	0,10	34,95
TK № 134		Картофель тушеный	100	2,2	6,1	15,1	126	16,16	24,67	0,96	0,09	0,06	8,26
TK № 262		Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,5	2,5	13,2	84	71,46	8,22	0,07	0,01	0,08	0,35
		Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	15,3	79	6,8	5,0	0,4	0,04	0,04	0
		Итого:	1802	61,81	65,94	270,54	1872,00	562,00	218,89	8,79	0,78	0,85	78,24

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
7 день													
ТК № 236	завтрак	Омлет с морковью	150/5	11,4	13,2	5,1	189	101,31	27,34	2,03	0,07	0,37	1,04
ТК № 264		Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	97,31	17,62	0,45	0,03	0,11	0,17
		Батон	30	3,2	0,3	15,3	79	6,8	5,0	0,4	0,04	0,04	0
ТК №	2 завтрак	Напиток клюквенный	100	0,1	0	12,4	51	5,0	1,0	0,1	0,0	0,0	15,0
ТК № 7	обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	1,0	5,4	5,5	74	25,48	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
ТК № 60		Суп- крем из разных овощей на м/б (брокколи)	180	4,71	7,65	12,9	127	118,13	13,55	0,52	0,06	0,16	5,90
ТК № 86		Бефстроганов (говядина)	70/30	20,	23,8	2,7	305	14,18	25,50	2,99	0,06	0,14	0,49
ТК №		Каша из булгур рассыпчатая	150/5	8,9	6,6	49,4	297	86,69	108,0	2,97	0,32	0,08	11,3
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,045	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	полдник	Сок фруктовый	100	1,0	0,20	20,20	92	0,20	8,0	2,80	0,02	0,02	4,0
		Фрукт (груша)	100	0,4	10,3	0,3	47	19,0	12,0	2,3	0,02	0,03	5,0
ТК № 170	ужин	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	122,4	109,0	3,41	0,22	0,23	0,50
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	47,75	5,40	0,06	0,01	0,05	0,23
ТК № 222		Блины с маслом	50/3	3,90	2,7	26,8	135	8,08	5,59	0,45	0,04	0,02	0
		Итого:	1828	72,39	73,79	271,75	1984,00	670,65	363,86	18,84	0,96	1,27	49,42

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
8 день													
ТК № 171	завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	7,100	7,600	36,700	245	146,930	33,160	0,89	0,130	0,170	0,500
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,3	10,1	55	47,75	5,40	0,06	0,01	0,05	0,23
ТК № 247		Лепешки сметанные	50	4,0	5,5	27,4	176	13,79	6,25	0,48	0,05	0,03	0,01
	2 завтрак	Напиток из облепихи	100	0,1	0,1	11,4	15	26,0	15,0	1,6	0,01	0,02	10,0
ТК № 23	обед	Салат из сырых овощей	60	0,4	2,7	1,9	33	7,89	6,61	0,22	0,01	0,01	2,7
ТК № 58		Суп картофельный с клецками на к/б	200	1,7	2,4	11,5	75	10,36	16,0	0,6	0,06	0,04	5,28
ТК № 159		Пюре из цветной капусты и картофеля	135(130/5)	3,7	3,6	37,6	215	55,30	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
ТК № 122		Куры отварные	70	15,9	13,39	0,3	185	13,19	13,42	1,26	0,04	0,09	0,62
ТК № 118		Соус сметанный	30	0,2	1,0	1,4	16	0,35	0,31	0,02	0,00	0,00	0,00
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
ТК № 269		Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,9	0,045	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
ТК № 256	полдник	Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,054	0,22	0,94
		Кондитерское изделие (печенье)	30	1,9	4,8	16,37	115	12,8	23,17	0,75	0,05	0,05	0
ТК № 241	ужин	Ватрушка французская с шоколадным соусом	70/20	13,6	18,4	54,9	434	84,81	16,78	0,9	0,08	0,16	0,15
ТК № 258		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
		Фрукт (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
		Итого:	1840	59,95	67,25	287,76	1915,00	646,80	247,36	10,22	0,63	0,93	29,20

№ рецептуры	Наименование блюд		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
9 день													
ТК № 184	завтрак	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная	200/5	8,1	9,4	28,9	234	133,60	74,26	2,20	0,20	0,19	0,51
ТК № 260		Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,03	8,4	13	2,46	0,66	0,05	0,00	0,00	1,00
ТК № 1		Бутерброд с маслом	35 (30/5)	2,4	2,4	14,5	109	7,5	9,9	0,61	0,05	0,02	0
ТК № 273	2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,20	20,20	92	0,20	8,0	2,80	0,02	0,02	4,0
ТК № 32	обед	Салат из свеклы с яблоком и огурцами	60	0,6	2,7	4	43	16,49	8,81	0,71	0,01	0,02	2,55
ТК № 49		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200/5	1,44	4,64	6,72	74	25,94	15,22	0,57	0,04	0,04	9,58
ТК № 82		Суфле рыбное	90/5	14,4	11,4	2,9	171	52,72	41,77	0,96	0,09	0,15	0,48
ТК № 160		Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,6	37,6	201	73,74	80,6	1,62	0,1	0,08	11,3
ТК №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,045	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
ТК № 156	ужин	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	195	78,2	72,2	4,6	0,4	0,01	0
ТК № 92		Котлеты (говядина)	70/7	11,0	15,2	10,9	225	29,19	22,10	1,03	0,05	0,10	0,07
ТК №		Хлеб пшеничный	30	3,2	0,3	15,3	79	6,8	5,0	0,4	0,04	0,04	0
ТК № 264		Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	97,31	17,62	0,45	0,03	0,11	0,47
		Итого:	1807	57,92	43,81	255,77	1572,00	548,28	371,98	19,22	1,08	0,73	40,18

№ рецептуры	Наименование блюд		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
10 день													
TK № 74	завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	8,1	10,2	33,8	259	211,6	28,65	0,49	0,10	0,2	0,92
TK № 249		Булочка "Веснушка"	50	3,90	2,7	26,8	135	8,08	5,59	0,45	0,04	0,02	0
TK № 256		Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,054	0,22	0,94
TK № 273	2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,3	0,13	13,4	55,5	5,5	1,48	0,28	0,01	0,05	40
TK №	обед	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	10,8	13,94	9,7	0,41	0,02	0,02	3,11
TK № 52		Борщ с капустой и картофелем на м/б	200/8	1,44	4,6	10,0	86	26,0	17,71	0,86	0,04	0,04	6,35
TK № 106		Плов из говядины	180(120/60)	20,0	21,0	31,0	391	17,0	46,0	3,0	0,09	1,0	2,0
TK № 258		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,2	22	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
TK №		Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	11,5	12,5	1,5	0,06	0,0	0,0
TK № 253	полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	175	4,9	0,08	6,4	94	194,04	22,84	0,15	0,05	0,24	0,49
TK № 211	ужин	Сырники с морковью	150/40	22,1	18,6	35,6	399	192,09	39,92	1,04	0,09	0,32	1,21
TK № 274		Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	18,0	68	0,39	0,0	0,08	0,0	0,0	0,0
		Фрукт (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
		Итого:	1807	70,89	64,21	239,95	1797,30	886,45	215,31	10,64	0,58	2,13	65,02