



Согласовано
Директор ООО "Татнефть-УРС"
Т.М. Мишанова
" 3 " 2023г



Заведующий детским садом "Каракуз"
Л. Макарова
" 3 " 2023г

Примерное 10 дневное меню для питания детей с1-3 лет
на сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь 2023 года
структурного подразделения ЧОУ "Татнефть - школа" - детский сад "Каракуз"

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
1-ая неделя													
1 день													
ТК № 198	завтрак	Макароны, запеченные с сыром	120/5	6,24	10,32	23,2	213	96,87	9,95	0,6	0,05	0,05	0,03
ТК № 258		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
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
	2 завтрак	Фрукт (апельсин)	100	0,81	0,31	13,34	53	37,0	12,0	0,15	0,058	0,036	26,7
ТК №	обед	Огурцы свежие	40	0,4	0,06	1,14	7,2	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07
ТК № 64		Свекольник на м/б	150	1,2	3,1	8,9	68	18,78	15,82	0,79	0,03	0,03	4,17
ТК № 79		Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	14,57	0,53	0,09	0,07	23,30
ТК № 136		Морковь тушеная с рисом	110	1,7	4,4	14,83	106	13,28	25,8	0,54	0,3	0,2	1,12
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,70	0,46	0,01	0,02	0,24
		Хлеб дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 256	полдник	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	158,4	18,27	0,13	0,04	0,18	0,78
		Кондитерское изделие (печенье)	30	1,9	4,8	16,37	115	12,8	23,17	0,75	0,05	0,05	0
ТК №	ужин	Каша кукурузная молочная	150/4	6,8	6,7	27,8	200	91,0	91,0	81,91	2,56	0,16	0,17
ТК № 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
ТК № 264		Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
		Итого:	1494	42,95	49,25	207,18	1456,20	638,35	270,72	88,07	3,34	1,00	59,16

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
2 день													
ТК № 203	завтрак	Омлет натуральный	120/6	10,60	15,6	1,8	190	63,62	10,4	1,56	0,02	0,24	0,02
ТК № 262		Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	71,46	8,22	0,07	0,01	0,08	0,35
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	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	11,4	0,22	0,01	0,02	0,69
ТК № 73		Суп крестьянский с крупой на м/б	150/5	1,30	3,4	7,5	66	14	10,31	0,38	0,03	0,02	4,8
ТК № 139		Язык отварной с овощами	50/30	12,8	9,5	3,4	140	15,73	14,33	2,84	0,06	0,16	0,12
ТК № 160		Каша гречневая рассыпчатая	110/3	6,1	3,8	25	164	10	89,6	3,06	0,13	0,7	0,00
ТК № 258		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ТК №		Хлеб дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	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	130	2,4	6,5	11,09	113	25,6	17,64	0,55	0,03	0,03	7,5
ТК № 274		Кисель плодово- ягодный	150	0,0	0,0	15,0	57	0,36	0,0	0,04	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:	1514	46,10	48,35	183,69	1356,50	255,66	195,83	15,46	0,46	1,42	67,50

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
3 день													
ТК № 74	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки, вермишель)	150	3,3	3,1	11,9	89	81,36	10,8	0,24	0,04	0,15	0,52
ТК № 264		Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
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	40	0,9	2,6	3,1	40	22,85	8,25	0,36	0,01	0,02	8,56
ТК № 50		Рассольник ленинградский	150/5	1,3	3,0	9,3	71	9,35	13,51	0,51	0,05	0,03	4,02
ТК № 92		Биточки (говядина)	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
ТК № 139		Овощи припущенные (кабачки)	120	1,1	3,9	9,5	76	22,37	13,18	0,61	0,04	0,04	7,67
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,70	0,46	0,01	0,02	0,24
ТК №		Хлеб Дарницкий	40	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 %	160	4,5	0,07	5,8	92	177,41	20,88	0,14	0,05	0,22	0,45
ТК № 207	ужин	Запеканка из творога с джемом	75/10	13,7	9,9	17,25	213	123,29	25,23	0,47	0,03	0,24	0,27
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	39,61	4,55	0,05	0,01	0,04	0,19
		Фрукт (банан)	100	0,8	0,30	10,50	48	4,00	21,0	0,30	0,02	0,03	5,0
		Итого:	1495	44,20	40,41	153,05	1204,00	719,74	182,47	5,57	0,39	1,01	42,43

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин B1, мг	Витамин B2, мг	Витамин C, мг
4 день													
ТК № 183	завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,1	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,40
ТК № 260		Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84
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	40	0,4	1,8	1,8	25	5,7	5,25	0,25	0,01	0,01	2,76
ТК № 66		Уха рыбацкая (горбуша)	150/10	3,4	2,1	8,3	66	8,04	6,53	0,43	0,05	0,03	0,73
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	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ТК №		Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 256	полдник	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	158,4	18,27	0,13	0,04	0,18	0,78
		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	120	10,60	15,6	1,8	190	63,62	10,4	1,56	0,02	0,24	0,02
ТК № 262		Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	6,0	4,2	0,33	0,03	0,0	0,0
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
		Итого:	1509	47,42	57,87	176,26	1445,00	514,33	136,06	9,17	0,46	0,87	59,67

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
5 день													
ТК № 169	завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198	103,0	50,58	1,25	0,15	0,13	0,38
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	39,61	4,55	0,05	0,01	0,04	0,19
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	40	0,3	1,8	1,3	22	5,25	4,41	0,15	0,01	0,01	1,8
ТК № 62		Суп лапша домашняя на к/б	150	1,7	2,6	7,9	60	7,58	4,65	0,27	0,02	0,02	0,36
ТК № 125		Котлеты рубленые из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	154	10,93	11,26	0,89	0,04	0,05	0,20
ТК № 133		Пюре картофельное	120	2,4	3,7	10,1	98	28,50	22,80	0,83	0,09	0,08	8,34
ТК №		Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 269		Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,70	0,46	0,01	0,02	0,24
ТК № 253	полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	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	75/5	12,9	8,1	19,1	202	103,41	16	0,47	0,04	0,17	0,38
ТК № 264		Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
		Фрукт (банан)	100	0,8	0,30	10,50	48	4,00	21,0	0,30	0,02	0,03	5,0
		Итого:	1492	49,10	48,02	164,70	1313,00	794,27	222,97	7,94	0,53	0,97	27,82

№ рецептуры		Наименование блюда	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
6 день													
ТК № 191	завтрак	Плов с изюмом	150	3,5	14,5	40	306	16,25	32	0,72	0,05	0,04	1,3
ТК № 274		Кисель плодово-ягодный	150	0,0	0,0	15,0	57	0,36	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
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
	2 завтрак	Фрукт (апельсин)	100	0,81	0,31	13,34	53	37,0	12,0	0,15	0,058	0,036	26,7
ТК № 13	обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,8	1,5	24	5,98	4,83	0,22	0,01	0,01	2,28
ТК № 59		Суп картофельный с бобовыми (чечевица) и грибами на м/б	150/10	4,5	2,6	17,7	114	18,66	22,5	1,33	0,13	0,05	2,76
ТК № 92		Шницель (говядина)	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
ТК №.198		Макаронные изделия отварные (спагетти)	120/5	4,30	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0,00
ТК № 258		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
		Хлеб Дарницкий	40	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%	160	4,5	0,07	5,8	92	177,41	20,88	0,14	0,05	0,22	0,45
ТК № 79	ужин	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	14,57	0,53	0,09	0,07	23,30
ТК № 134		Картофель тушеный	100	2,2	6,1	15,1	126	16,16	24,67	0,96	0,09	0,06	8,26
ТК № 262		Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	6,0	4,2	0,33	0,03	0,0	0,0
		Итого:	1500	46,99	50,94	208,70	1535,00	546,44	189,37	7,09	0,70	0,76	65,69

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
7 день													
ТК № 236	завтрак	Омлет с морковью	130/5	9,8	13,1	4,4	154	88,0	23,7	1,76	0,06	0,32	0,89
ТК № 264		Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
		Батон	30	2,28	0,24	14,76	71	6,0	4,2	0,33	0,03	0,0	0,0
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	40	0,7	3,6	3,7	49	16,98	5,94	0,41	0,01	0,01	7,0
ТК № 60		Суп- крем из разных овощей на м/б (брокколи)	150	3,5	5,8	9,9	99	98,45	19,91	0,46	0,06	0,13	4,92
ТК № 86		Бефстроганов (говядина)	50/30	13,8	15,0	2,7	202	10,44	15,50	1,87	0,04	0,08	0,49
ТК №		Каша из булгур рассыпчатая	130/4	6,6	4,9	37,1	223	66,52	81,2	2,23	0,25	0,06	8,48
		Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,70	0,46	0,01	0,02	0,24
	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	130/3	5,9	5,8	24,09	173	79,6	70,99	2,32	0,12	0,14	0,33
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	39,61	4,55	0,05	0,01	0,04	0,19
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:	1545	53,28	55,08	206,55	1504,00	525,63	273,46	14,16	0,69	0,93	41,93

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, 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	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
ТК № 259		Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	39,61	4,55	0,05	0,01	0,04	0,19
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	40	0,3	1,8	1,3	22	5,25	4,41	0,15	0,01	0,01	1,8
ТК № 58		Суп картофельный с клецками на к/б	150	1,2	1,8	8,7	56	7,77	12,0	0,46	0,05	0,03	3,96
ТК № 159		Пюре из цветной капусты и картофеля	125(120/5)	3,09	7,8	7,7	114	42,14	20,89	1,30	0,08	0,1	12,77
ТК № 122		Куры отварные	50	11,5	9,7	0,2	134	9,51	9,68	0,91	0,03	0,06	0,44
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	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 269		Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,70	0,46	0,01	0,02	0,24
ТК № 256	полдник	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	158,4	18,27	0,13	0,04	0,18	0,78
		Кондитерское изделие (печенье)	25	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	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,00	0,01	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:	1554	36,99	51,96	206,67	1402,00	526,55	164,91	7,51	0,51	0,76	30,27

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Са, 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, пшеничная) молочная	150/4	6,1	7,1	21,7	175	100,20	55,7	1,65	0,15	0,15	0,39
ТК № 260		Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84
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	40	0,4	2,7	4	43	10,99	5,87	0,47	0,01	0,01	1,7
ТК № 49		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	5	55	19,46	11,42	0,42	0,03	0,03	7,19
ТК № 82		Суфле рыбное	70/3	11,1	8,9	2,2	133	41,06	32,34	0,75	0,07	0,12	0,41
ТК № 160		Каша рисовая рассыпчатая	130/3	11,7	4,08	26,52	182	62,5	57,8	3,8	0,36	12,0	0,0
		Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 268		Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	21,52	13,70	0,46	0,01	0,02	0,24
	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 с маслом сливочным	120/3	11,7	4,08	26,52	182	62,5	57,8	3,8	0,36	12,0	0,0
ТК № 92		Котлеты (говядина)	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	6,0	4,2	0,33	0,03	0,0	0,0
ТК № 264		Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	81,09	14,68	0,37	0,02	0,09	0,39
		Итого:	1488	52,88	36,07	194,2	1325	435,13	285,46	18,27	1,161	24,48	25,16

№ рецептуры		Наименование блюд	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин С, мг
10 день													
ТК № 74	завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	6,1	7,7	25,4	195	158,71	21,49	0,37	0,07	0,19	0,69
ТК № 249		Булочка "Веснушка"	50	3,90	2,7	26,8	135	8,08	5,59	0,45	0,04	0,02	0
ТК № 256		Молоко кипяченое	180	4,95	5,58	7,74	99	190,08	21,92	0,15	0,054	0,22	0,94
ТК № 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
ТК №	обед	Огурцы свежие	40	0,4	0,06	1,14	7,2	9,29	6,46	0,27	0,01	0,01	2,07
ТК № 52		Борщ с капустой и картофелем на м/б	150/5	1,1	3,3	7,5	63	19,5	13,29	0,64	0,03	0,03	4,77
ТК № 106		Плов из говядины	150(100/50)	16,6	17,3	25,4	289	13,91	37,87	2,53	0,07	0,12	0,97
ТК № 258		Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ТК №		Хлеб Дарницкий	40	1,5	0,3	13,5	66	4,14	4,5	0,55	0,021	0,0	0,0
ТК № 253	полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	160	4,9	0,08	6,4	94	194,04	22,84	0,15	0,05	0,24	0,49
ТК № 211	ужин	Сырники с морковью	100/30	14,8	12,5	24,1	270	129,87	26,84	0,7	0,06	0,21	0,82
ТК № 274		Кисель плодово- ягодный	150	0,0	0,0	15,0	57	0,36	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
ТК №		Фрукт (банан)	100	0,40	0,40	9,80	47	16,0	9,0	2,20	0,03	0,02	10,0
		Итого:	1559	55,05	50,07	180,78	1395,70	749,61	171,28	8,34	0,45	1,11	60,75