

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "СП Выборгский"

Сорокина Н.Е.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ "ИТШ №777" Санкт-Петербурга

В.В. Клеменова



МЕНЮ

бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)

На " 10 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром (хлеб, масло сливочное, сыр)	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (крупа пшеничная, вода, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0
Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Фрукты свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	520			15,6	19,2	81,8	570,9
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком (огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	60	2008	20	1,6	3,1	1,6	40,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, сметана, соль)	200/5	2016	63	1,6	4,7	10,4	90,0
Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, сыр, соль)	90	ТТК	32	13,4	11,3	14,5	212,9
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Кисель из кураги (курага, сахар)	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	765			24,5	25,5	112,0	773,7
Всего за день:				40,1	44,7	193,8	1344,6
Зав. производством							

Калькулятор

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "СП Выборгский"

Сорокина Н.Е.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ "ИТШ №777" Санкт-Петербурга

В.В. Клежова

МЕНЮ

бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
На " 11 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
2 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог, крупа манная, сахар, яйца, масло растительное, сухари, сметана, молоко сгущенное, соль)	150/20	ТТК	13	15,7	15,0	35,6	384,0
Чай с сахаром (чай-заварка, вода, сахар)	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Фрукты свежие (мандарины)	100	ТТК	6	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	500			18,9	16,1	73,0	557,9
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов (огурцы свежие, помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль)	60	2016	15	0,6	3,7	2,2	44,5
Рассольник ленинградский с говядиной отварной и сметаной (картофель, крупа, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное, сметана, говядина, соль)	200/10/5	2008	91/252	4,8	5,9	13,6	127,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая, масло растительное, яйца, сыр твердый, сметана, мука пшеничная, соль)	90	ТТК	34	10,3	5,6	2,2	100,2
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	30	ТТК	5	2,0	0,3	13,7	66,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	870			25,5	25,3	110,9	777,1
Всего за день:				44,4	41,4	183,9	1335,0
Зав. производством							

Калькулятор

УТВЕРЖДЕНО"
 Генеральный директор ООО "СП Выборгский"
 Сорокина Н.Е.

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор ГБОУ "ИТШ №777" Санкт-Петербурга
 В.В. Киселева



МЕНЮ

бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
 На " 12 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Яйцо вареное (яйцо вареное)	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	155	2008	189	3,9	6,3	21,6	159,0
Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	2016	414	3,2	2,7	16,0	101,1
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Печенье обогащенное	20	ТТК	10	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	545			16,2	17,4	77,2	534,0
Обед							
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, соль)	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем (макаронные изделия, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	200	2015	112	2,1	2,2	12,6	87,2
Суфле куриное (кура потрошенная, яйца, масло сливочное, молоко, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	90	ТТК	33	15,4	8,0	10,0	144,0
Рагу овощное (3-й вариант) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста свежая, масло сливочное, перец черный горошком, лавровый лист, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, сахар, соль)	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	128,0
Компот из апельсинов (апельсины, сахар)	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	760			26,3	24,0	101,9	712,6
Всего за день:				42,5	41,4	179,1	1246,6

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО СП Выборгский"

Сорокина Н.Е.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ "ИТШ" №777" Санкт-Петербурга

В.В. Клежова

МЕНЮ

бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)

На " 13 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями) (сыр)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным (хлопья овсяные " Геркулес", молоко, сахар, масло сливочное, соль)	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0
Чай с молоком (чай-заварка, сахар, молоко)	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	40	ТТК	3	2,9	1,0	19,8	101,2
Фрукты свежие (бананы)	100	ТТК	8	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого за прием пищи:	515			17,1	17,2	76,4	530,8
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, сахар, соль)	60	2008	41	0,7	3,1	5,7	54,0
Суп картофельный с бобовыми (горох) (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль)	200	2015	102	4,4	4,2	13,2	118,6
Биточки паровые из говядины (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, сметана, мука пшеничная, соль)	90	ТТК	23	9,2	12,5	7,6	203,4
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	2015	302	8,6	6,1	38,6	243,8
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Итого за прием пищи:	740			26,6	26,3	103,6	792,6
Всего за день:				43,7	43,5	180,0	1323,4
Зав. производством							

Калькулятор

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральный директор ООО "СП Выборгский"
 Софокина Н.Е.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ФБОУ "ИТШ №777" Санкт-Петербурга

В.В. Клезева

МЕНЮ
 бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
 На " 14 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом(масло сливочное, хлеб пшеничный)	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0
Омлет с зеленым горошком (яйца, молоко, масло растительное, масло сливочное, зеленый горошек консервированный, соль)	150	ТТК	15	11,8	10,0	20,2	212,4
Чай с сахаром (чай-заварка, вода, сахар)	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Фрукты свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	505			15,7	19,7	67,4	505,3
Обед							
Салат овощной с яблоками (картофель, огурец свежий, яблоки, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль)	60	2015	56	0,7	0,1	4,3	21,1
Суп картофельный с рыбой отварной (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, филе рыбы, соль)	200/20	2016	83/256	5,4	2,6	13,5	97,0
Печень по-строгановски (печень говяжья, масло сливочное, мука пшеничная, сметана, томатная паста, соль)	100	ТТК	21	10,2	12,9	7,8	172,5
Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	28	0,2	0,0	20,1	93,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	895			25,6	23,8	101,3	719,6
Всего за день:				41,3	43,5	168,7	1224,9
Зав. производством							

Калькулятор

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "СП Выборгский"

Сорокина Н.Е.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ ИТШ №777 Санкт-Петербурга



МЕНЮ

бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)

На " 17 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация <i>Выборщик</i>	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179,0
Чай с молоком (чай-заварка, вода, сахар, молоко)	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	40	ТТК	3	2,9	1,0	19,8	101,2
Фрукты свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	515			16,5	16,2	70,8	498,8
Обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы) (огурцы свежие)	60	2015	71	0,4	0,1	1,1	7,2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, соль)	200/5	2016	73	1,5	4,7	7,0	75,8
Мясо (говядина) тушеное с овощами в соусе (говядина, морковь, картофель, зеленый горошек, томатная паста, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное, соль)	240	ТТК	22	20,2	14,7	34,5	408,6
Компот из свежих плодов (яблоки) (яблоки, сахар)	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	3	2,7	0,4	18,3	88,0
Вафли обогащенные (порционно)	20	ТТК	11	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	765			25,9	25,9	101,4	800,6
Всего за день:				42,4	42,1	172,2	1299,4

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "СП Выборгский" Сорокина Н.Е.



"СОГЛАСОВАНО" Директор ФБУ ИТЦ №777 Санкт-Петербурга В.В. Киселева

МЕНЮ
бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
На " 18 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом (джем, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным (крупя гречневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	155	ТТК	18	6,8	8,6	21,4	194,8
Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	2016	414	3,2	2,7	16,0	101,1
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	540			16,1	19,2	83,1	578,5
Обед							
Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, масло растительное, сахар,)	60	2008	40	1,0	3,1	4,6	49,8
Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное, яйца, соль)	200/20	2016	91/128	1,7	2,7	9,7	69,8
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе (филе рыбы, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, сметана, мука пшеничная, соль)	110	ТТК	20	15,4	11,5	7,8	143,1
Рис отварной (крупя рисовая, масло сливочное, соль)	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
Компот из мандаринов (мандарины, сахар)	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	7	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	880			25,9	24,3	115,3	738,0
Всего за день:				42,0	43,5	198,4	1316,5

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "СП Выборгский"
Сорокина Н.Е.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор БСОУ "ИТЦ №777" Санкт-Петербурга
В.В. Клежова

МЕНЮ
бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
На " 19 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
8 день							
Завтрак							
Суфле творожное с молоком сгущенным (творог, сметана, яйца, сахар, мука пшеничная, молоко, масло растительное, молоко сгущенное, соль)	150/20	ТТК	14	13,2	12,9	34,6	332,0
Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	6	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	500			19,1	16,4	81,8	579,9
Обед							
Салат из свеклы отварной (свекла, масло растительное, соль)	60	2015	52	0,8	3,6	5,0	55,7
Пци по-уральски (с крупой), с говядиной отварной и сметаной (крупа, томатное пюре, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, масло растительное, говядина, сметана, соль)	200/5/5	2016	78/289	3,1	4,8	6,1	79,8
Птица, тушенная в соусе с овощами (грудка куриная, морковь, картофель, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, сметана, томатное пюре, мука пшеничная, соль)	240	ТТК	26	15,0	14,1	31,2	302,1
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Печенье обогащенное	20	ТТК	10	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	790			25,4	26,0	105,3	749,0
Всего за день:				44,5	42,4	187,1	1328,9

Зав. производством

Калькулятор

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "СП Выборгский"

Сорокина Н.Е.

МЕНЮ

бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
На " 20 " 03 2024-2025 год



Директор ГБОУ ИТЦ

№777" Санкт-Петербурга

В.В. Клезова

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (крупа пшенная, молоко, сахар, яблоки свежие, масло сливочное, сметана, соль)	150	2008	187	5,0	7,3	28,1	199,2
Чай с молоком (чай-заварка, сахар, молоко)	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (бананы)	100	ТТК	8	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого за прием пищи:	500			16,3	16,8	80,7	541,7
Обед							
Салат из моркови и яблок с яйцом (морковь, яблоки свежие, яйцо, масло растительное, соль)	60	2015	65	1,0	0,7	7,3	39,7
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль)	200	2016	87	4,1	4,3	12,9	106,6
Бефстроганов из отварной говядины (говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сметана, соль)	100	ТТК	25	10,8	14,5	2,3	163,0
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0
Компот из смеси сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм, сахар)	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	770			26,1	25,3	113,7	769,9
Всего за день:				42,4	42,1	194,4	1311,6

Зав. производством

Калькулятор

УТВЕРЖДЕНО
 Генеральный директор ООО "СП Выборгский"
 Сорокина Н.Е.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор ГБОУ "ИТЦ" №777 Санкт-Петербурга
 П. Киселева



МЕНЮ
 бюджетное питание 7-11 лет (завтрак, обед)
 На " 21 " 03 2024-2025 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с повидлом (повидло, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Омлет натуральный (яйца, молоко, соль, масло растительное, масло сливочное, соль)	150	ТТК	16	14,6	12,8	12,7	274,7
Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	190/7	2016	412	0,1	0,0	10,2	41,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	ТТК	1	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	7	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	517			19,0	18,1	67,9	566,9
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль)	60	2016	15	0,6	3,7	2,2	44,5
Суп из овощей со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное, сметана, соль)	200/5	2008	95	2,6	4,1	8,4	80,8
Плов из птицы (грудка куриная, масло сливочное, морковь, лук репчатый, томатное пюре, крупа рисовая, соль)	240	ТТК	27	14,4	12,8	24,8	296,0
Компот из плодов или ягод сушеных (курага) (курага сушеная, сахар)	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржаной)	40	ТТК	4	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	20	ТТК	2	1,4	0,5	9,9	50,6
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	890			26,2	24,7	111,6	801,9
Всего за день:				45,2	42,8	179,5	1368,8
Зав. производством							

Калькулятор