ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 177Наименование блюда
Источник рецептурыКаша молочная овсянная
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

177

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Крупа овсяная	кг	0,02	0,02
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,1	0,1
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Сахар-песок	кг	0,005	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,0003	0,0003
Выход готового блюда		200	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу и варят 10-15 минут помешивая. Затем всыпают подготовленную крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	230	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	7
Белки (г)	6	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	21
Жиры (г)	8	ВитаминС (г)	21	Фосфор (г)	61
Углеводы (г)	32	ВитаминРР (г)	3	Железо (г)	1
Витамина А (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 172Наименование блюда
Источник рецептурыКаша ячневая рассыпчатая
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

172

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Крупа ячневая	кг	0,034	0,034
Сахар-песок	кг	0,006	0,006
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,0003	0,0003
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу и варят 10-15 минут помешивая. Затем всыпают подготовленную ячневую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.
Температура подачи: 65±5°С.
Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	230	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	7
Белки (г)	6	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	21
Жиры (г)	8	ВитаминС (г)	21	Фосфор (г)	61
Углеводы (г)	32	ВитаминРР (г)	3	Железо (г)	1
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 172Наименование блюда
Источник рецептурыКаша молочная пшеничная
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

172

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Крупа пшеничная	кг	0,025	0,025
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,1	0,1
Сахар-песок	кг	0,005	0,005
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,0003	0,0003
Выход готового блюда		200	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу и варят 10-15 минут помешивая. Затем всыпают подготовленное пшено и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	220	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	7
Белки (г)	6	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	21
Жиры (г)	8	ВитаминС (г)	21	Фосфор (г)	61
Углеводы (г)	29	ВитаминРР (г)	3	Железо (г)	1
Витамина А (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 169Наименование блюда
Источник рецептурыКаша перловая рассыпчатая
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

169

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Крупа перловая	кг	0,045	0,045
Соль поваренная пищевая	кг	0,002	0,002
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	259	ВитаминВ1 (г)		Магний (г)	133
Белки (г)	8	ВитаминВ2 (г)		Фосфор (г)	199
Жиры (г)	8	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	4
Углеводы (г)	37	ВитаминЕ (г)			
ВитаминА (г)		Кальций (г)	19		

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 168

Наименование блюда Каша гречневая рассыпчатая

Источник рецептуры Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

168

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Крупа гречневая	кг	0,045	0,045
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,008	0,008
Выход готового блюда		135	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	149	ВитаминВ1 (г)		Магний (г)	120
Белки (г)	8	ВитаминВ2 (г)		Фосфор (г)	179
Жиры (г)	8	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	4
Углеводы (г)	30	ВитаминЕ (г)			
ВитаминА (г)		Кальций (г)	17		

Утверждаю: _____

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39

Наименование блюда

Суп фасолевый с овощами

Источник рецептуры

Поляковский Ю. И. "Сборник технологических карточек, рецептов блюд и кулинарных изделий"

Код по ОКУД

№ рецептуры

39

для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,1 (кг)	0,07
Фасоль, зерно	кг	0,03	0,03
Морковь	кг	0,02	0,015
Лук	кг	0,013	0,011
Соль поваренная пищевая	кг	0,0009	0,0009
Масло сливочное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	135	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	32
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	20
Жиры (г)	3	ВитаминС (г)	11	Фосфор (г)	45
Углеводы (г)	5	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39.02

Наименование блюда
Источник рецептуры

Суп перловый с овощами
Поляковский Ю. И. "Сборник технологических карточек, рецептов
блюд и кулинарных изделий"

Код по ОКУД
№ рецептуры

39,2

для дошкольных образовательных и детских оздоровительных
учрежде

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,069 (кг)	0,06
Крупа перловая	кг	0,01	0,01
Морковь	кг	0,02	0,015
Лук	кг	0,013	0,011
Соль поваренная пищевая	кг	0,0009	0,0009
Масло сливочное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: Крупу перловая перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый шинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	135	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	32
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	20
Жиры (г)	3	ВитаминС (г)	11	Фосфор (г)	45
Углеводы (г)	5	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю: _____

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 39.1Наименование блюда
Источник рецептурыСуп чечевичный с овощами
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

39.1

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,1 (кг)	0,07
Чечевица, зерно	кг	0,03	0,03
Морковь	кг	0,02	0,016
Лук	кг	0,013	0,0105
Соль поваренная пищевая	кг	0,0003	0,0003
Масло сливочное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,002	0,002
Выход готового блюда		250	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: Чечевицу перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	127	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	32
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	20
Жиры (г)	3	ВитаминС (г)	11	Фосфор (г)	45
Углеводы (г)	5	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 282Наименование блюда
Источник рецептурыКотлеты из говядины
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

282

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Говядина 1 кат.	кг	0,065	0,059
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,015	0,015
Хлеб пшеничный	кг	12 (г)	0,012
Яйцо куриное целое	шт40гр	0,343	0,343
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло подсолнечное	кг	0,001	0,001
Мука пшеничная высшего сорта	кг	0,001	0,001
Выход готового блюда		80	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в молоке или воде, добавляют соль поваренную йодированную, тщательно перемешивают и формируют котлеты непанированные, которые укладывают на противень, предварительно смазанный маслом сливочным, запекают в духовом шкафу или в пароконвектомате (в режиме «жар-пар») при температуре 250-280°С. в течение 15 минут.

Температура подачи: 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	141	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	42
Жиры (г)	6	ВитаминС (г)	2	Магний (г)	10
Углеводы (г)	4	ВитаминРР (г)	1	Фосфор (г)	58
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 286Наименование блюда
Источник рецептурыТефтели мясные
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

286

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Говядина 1 кат.	кг	0,07	0,051
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,016	0,016
Хлеб пшеничный	кг	10 (г)	0,01
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло подсолнечное	кг	0,001	0,001
Мука пшеничная высшего сорта	кг	0,004	0,004
Лук	кг	0,02	0,016
Выход готового блюда			80

Технология приготовления и оформления блюда:

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный при-пущенный репчатый лук, пере-мешивают и формируют в виде ша-риков по 3-4 шт. на порцию, па-нируют в муке, запекают 6-8 мин до полуготовности, заливают соусом сметанным с луком с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат 8-10 мин до готовности.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	160	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	42
Жиры (г)	6	ВитаминС (г)	2	Магний (г)	10
Углеводы (г)	4	ВитаминРР (г)	1	Фосфор (г)	58
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 304Наименование блюда
Источник рецептурыПлов из птицы
Организация детского питания в дошкольных учреждениях:
Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ
–МИПКРО, 2003.Код по ОКУД
№ рецептуры

304

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Рис	кг	0,045	0,045
Куры 1 кат.	кг	0,07	0,06
Морковь	кг	0,02	0,015
Лук	кг	0,02	0,015
Масло сливочное	кг	0,007	0,007
Масло подсолнечное	кг	0,004	0,004
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Выход готового блюда		180	

Технология приготовления и оформления блюда:

ясо нарезают кубиками. Затем мясо обжаривают до образования мягкой румяной корочки. Рис перебрать, вымыть, замочить на 1,5-2 часа в под-соленной воде комнатной температуры. Лук репчатый нарезать соломкой, ошпарить и слегка пассеровать с морковью на растительном масле (на диету № 5 припустить). Залить овощи горячей водой, равной по весу замоченному рису, довести до кипения, добавить рис, варить при слабом кипении до загустения.

Плов упаривают на водяной бане на краю плиты при закрытой крышке или в пароварочном шкафу.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Белки (г)	15	ВитаминРР (г)	7	Кальций (г)	42
ВитаминЕ (г)		ВитаминС (г)	3	Магний (г)	71
ВитаминА (г)		Железо (г)	2	Натрий (г)	447
ВитаминВ1 (г)		Жиры (г)	21	Углеводы (г)	30
ВитаминВ2 (г)		Калорийность (Ккал)	214	Фосфор (г)	266

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7025.01

Наименование блюда Курица тушеная
 Источник рецептуры _____

Код по ОКУД _____
 № рецептуры _____

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Куры 1 кат.	кг	0,065	0,06
Соль поваренная пищевая	кг	0,0002	0,0002
Морковь	кг	0,01	0,01
Лук	кг	0,01	0,01
Масло подсолнечное	кг	0,002	0,002
Томатная паста	кг	0,001	0,001
Выход готового блюда		80	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: подготовленное филе птицы нарезают кусочками весом 15-20 г, закладывают в горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают с поверхности бульона пену, добавляют соль, и варят в закрытой посуде до готовности. Соединяют с припущенной томат-пастой и тушат в течение 5-10 мин. Картофель свежий помещают в кипящую воду, доводят до кипения и кипятят в течение 5-7 минут, отвар сливают. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и готовят на нем соус красный основной, которым заливают тушеные куски мяса птицы, добавляют нарезанный кубиками картофель, припущенные в небольшом количестве бульона с добавлением масла сливочного нарезанную соломкой морковь, лук репчатый и тушат в закрытой посуде при слабом кипении в течение 15-20 мин до готовности. Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.
 Температура подачи: 65±5°С.
 Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	174	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	6
Белки (г)	4	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	10
Жиры (г)	5	ВитаминС (г)	2	Фосфор (г)	36
Углеводы (г)	3	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	1
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю: _____

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 59.01Наименование блюда
Источник рецептурыПлов с говядиной
Организация детского питания в дошкольных учреждениях:
Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ
–МИПКРО, 2003.Код по ОКУД
№ рецептуры

59,1

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Рис	кг	0,04	0,04
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Соль поваренная пищевая	кг		0,00025
Говядина 1 кат.	кг	-	0,06
Лук	кг	0,015	0,015
Морковь	кг	0,03	0,03
Масло подсолнечное	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		180	

Технология приготовления и оформления блюда:

Мясо нарезают кубиками. Затем мясо обжаривают до образования мягкой румяной корочки. Рис перебрать, вымыть, замочить на 1,5-2 часа в под-соленной воде комнатной температуры. Лук репчатый нарезать соломкой, ошпарить и слегка пассеровать с морковью на растительном масле (на диету № 5 припустить). Залить овощи горячей водой, равной по весу замоченному рису, довести до кипения, добавить рис, варить при слабом кипении до загустения.

Плов упаривают на водяной бане на краю плиты при закрытой крышке или в пароварочном шкафу.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	377	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	
Белки (г)	2	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	1
Жиры (г)	4	ВитаминС (г)		Магний (г)	12
Углеводы (г)	19	ВитаминРР (г)		Фосфор (г)	40
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 56Наименование блюда
Источник рецептурыГуляш куриный с овощами
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Куры 1 кат.	кг	0,117	0,1
Соль поваренная пищевая	кг	0,0001	0,0001
Томатная паста	кг	0,005	0,005
Мука пшеничная 1 сорта	кг	0,005	0,005
Морковь	кг	0,01	0,008
Лук	кг	0,012	0,01
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда			80

Технология приготовления и оформления блюда:

Отварное мясо отделяют от костей нарезают кубиками, соединяют с припущенной морковью, мелко нашинкованным бланшированным репчатым луком, с томатным пюре, заливают отвар в котором варилось мясо, добавляют соль и тушат 10-15 минут.
Отпускают с соусом, в котором тушилось мясо.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Требования к качеству:
Внешний вид: небольшие порционные кусочки политы соусом, гарнир расположен сбоку. Консистенция: мяса – сочная, мягкая.
Цвет: мяса – светлый, свойственный овощам и соусу. Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	173	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	5
Белки (г)	14	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	
Жиры (г)	11	ВитаминС (г)		Магний (г)	
Углеводы (г)	4	ВитаминРР (г)		Фосфор (г)	3
ВитаминаА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	

Утверждаю: