



Утверждаю:

Ио заведующего

МБДОУ «Детский сад №8»

Никифорова Ю.В.

Приказ №9 от 09.01.2024

10-ти дневное меню

1 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Каша пшеничная молочная № 8	150/200		4.27/5.14	9.25/10.21	27.44/29.84	220.54/242.22
Пшено		25 /25				
Молоко		130/180				
Сахар		3/4				
Масло сливочное		3/3				
Чай с сахаром №50	170/200		0.20	0.05	5.05/8.04	24.42/33.36
Чай		0,5/1				
Сахар		5/8				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром №3	30/5/11 35/8/18		5.78/6.66	7.52/11.51	17.19/19.69	161.36/215.1
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
Сыр		11/18				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С о к №49	100/120	100/120	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Борщ с мясом №27	150/ 200		7.79/9.20	7.65/8.31	20.50/22.28	198.66/209.35

10-ти дневное меню

1 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Каша пшенная молочная № 8	150/200		4.27/5.14	9.25/10.21	27.44/29.84	220.54/242.22
Пшено		25 /25				
Молоко		130/180				
Сахар		3/4				
Масло сливочное		3/3				
Чай с сахаром №50	170/200		0.20	0.05	5.05/8.04	24.42/33.36
Чай		0,5/1				
Сахар		5/8				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром №3	30/5/11 35/8/18		5.78/6.66	7.52/11.51	17.19/19.69	161.36/215.1
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
Сыр		11/18				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С о к №49	100/120	100/120	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Борщ с мясом №27	150/ 200		7.79/9.20	7.65/8.31	20.50/22.28	198.66/209.35
Капуста		100/100				
Картофель		80/90				
Свёкла		40/40				
Лук		15/20				
Морковь		15/20				
Масло сливочное		2/2				
Мясо		40/40				
Масло растительное		3/4				
Гуляш с мясом №34	60/80		13.03/4.42	2.97/4.92	9.71/13.04	125.78/170.16

Мясо		70/75				
Морковь		30/35				
Лук		23/25				
Масло сливочное		1/2				
Мука		3/5				
Макаронны №4	110/130		2.73/4.83	4.12/5.8	32.24/53.67	187.9/277.86
Макаронные изделия		45/75				
Масло сливочное		3/3				
Компот из сухих фруктов №51	160/200		0.08/0.10	-	5.41/6.69	21.92/27.1
Сухофрукты		5/10				
Сахар		4/5				
Хлеб ржаной №2	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.40/18.00	90/112.5
П О Л Д Н И К						
Сдобная плюшка №60	60/80		4.64/5.61	5.23/6.7	47.44/50.34	260.6/285.29
Мука		50/60				
Молоко		30/30				
Сахар		4/4				
Яйцо		0.1/0.15				
Масло растительное		3/8				
Дрожжи		1.0/1.5				
Молоко №52	150/180	150/180	2.64/4.22	5.12/5.76	7.52/8.46	94.4/106.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.84/55.23	42.99/51.81	199.5/242.65	1345.98/1617.04

Соль 2.5/5.0

2 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Каша рисовая №5	150/200		5.05/7.26	7.15/9.14	31.80/40.15	214.26/261.1
Рис		25/30				
Молоко		130/180				

Сахар Масло сливочное		5/8 2/2				
Какао №53	170/200		5.0/5.08	5.38/6.44	13.98/16.07	123.89/132.97
Какао порошок Молоко Сахар		1.0/1.6 150/160 5/8				
Хлеб пшеничный с маслом №1	30/5 35/8		2.88/3.32	5.98/7.20	17.15/19.63	117.80/149.76
Хлеб пшеничный Масло сливочное		30/35 5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукт №69	166/166	166/166	0.66	0.66	16.27	78.02
О Б Е Д						
Суп гороховый с курицей №26	150/200		10.79/13.32	9.12/11.70	26.91/47.93	215.64/355.58
Курица Картофель Горох Лук Морковь Масло сливочное Масло растительное		35/40 110/150 20/35 10/20 10/20 2/2 2/3				
Котлета мясная №45	60/80		12.56/14.56	8.07/9.06	5.92/5.92	155.66/164.65
Мясо Лук Яйцо Хлеб пшеничный Масло растительное		70/70 10/25 0.1/0.15 5/10 3/4				
Овощное рагу №36	110/130		4.16/5.52	5.98/7.98	27.08/28.02	182.5/205.88
Капуста Картофель Морковь Лук Масло сливочное Масло растительное		140/160 120/160 30/35 20/20 2/2 2/3				
Компот из сухофруктов №51	160/200		0.10/0.11	-	8.68/10.96	35.06/40.24

Сухофрукты		5/10				
Сахар		5/7				
Хлеб ржаной №2	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	90.0/112.5
П О Л Д Н И К						
Кондитерские изделия №28	33/60	33/60				
Компот из фруктов №9	170/200		0.49/0.51	0.15/0.17	19.20/21.94	85.2/87.4
Фрукт		61/60				
Сахар		5/6				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.71/55.53	43.57/53.7	181.09/224.89	1298.03/1438.34

Соль 2.5/5.0

3 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Вареники ленивые со сметаной №7	150/160		12.45/13.74	17.64/18.94	32.77/35.11	190.86/246.12

Творог		50/75				
Сметана		20/25				
Мука		30/30				
Сахар		8/8				
Масло сливочное		2/2				
Яйцо		0.1/0.25				
Кофейный напиток №55	170/200		4.76/5.93	5.22/6.51	13.93/18.94	121.04/157.25
Кофе злаковый		1/2				
Молоко		130/200				
Сахар		5/6				
Хлеб пшеничный с маслом №1	30/5 35/8		2.88/3.32	3.98/6.20	17.15/19.63	117.80/149.76
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок №49	100/120	100/120	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Зеленый горошек	60/70	60/70				
Суп с мясными фрикадельками №12	150/200		10.6/12.07	14.77/16.84	16.66/20.73	219.5/246.23
Мясо		40/50				
Картофель		100/120				
Лук		10/15				
Морковь		10/15				
Яйцо		0.1/0.15				
Масло сливочное		2/2				
Масло растительное		5/5				
Котлета рыбная №14	60/80		11.29/14.17	6.96/8.46	4.42/6.77	115.37/145.74
Рыба		80/110				
Лук		20/20				
яйцо		0.3/0.2				
Масло растительное		3/4				
Хлеб пшеничный		5/20				
Рис отварной с подливой №39	110/25 130/30		2.43/3.56	3.8/4.81	39.17/41.75	172.16/179.04
Рис		33/40				
Мука		5/5				
Масло сливочное		2/2				
Лук		10/10				

Морковь		25/30				
Напиток изюмный с лимоном №56	160/200		0.38/0.44	0.07/0.08	14.88/16.2	59.84/65.12
Изюм		7/10				
Лимон		10/10				
Сахар		5/6				
Хлеб ржаной №2	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	90.0/12.5
П О Л Д Н И К						
Хлеб пшеничный	20/25		2.43/3.24	0.3/0.4	14.64/19.52	72.6/96.8
Хлеб пшеничный		20/25				
Кисель плодово-ягодный №58	180/200		0.02	0.02	9.25/10.67	37.36/43.18
Кисель		18/27				
Сахар		3/3				
Яйцо №62	0.5/1	0.5/1	0.13	0.11	0.01	1.57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44.5/54.04	41.94/55.77	185.31/208.18	1248.5/1493.71

Соль 2.5/5.0

4 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						

Каша гречневая молочная №6	150/200		4.90/5.28	8.63/10.99	29.5/35.36	190.86/246.12
Гречка		20/32				
Молоко		140/180				
Сахар		5/5				
Масло сливочное		2/2				
Какао на молоке №53	170/200		5/5.66	5.38/6.08	12.98/17.01	119.91/144.77
Какао порошок		1.5/1.6				
Сахар		5/6				
Молоко		140/180				
Хлеб пшеничный с маслом №1	30/5 35/8		2.88/3.32	3.98/6.2	17.15/19.63	117.8/149.76
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукт №69	186/195	186/195	0.66	0.66	16.27	78.02
О Б Е Д						
Свекла отварная	60/80	60/80				
Щи на курином бульоне №15	150/ 200		6/10.12	3.54/3.80	12.61/16.59	110.08/140.68
Куры		30/30				
Капуста		50/90				
Картофель		80/120				
Лук		10/20				
Морковь		15/20				
Масло сливочное		2/2				
Масло растительное		2/2				
Картофель тушеный с курицей №16	160/200		12.49/14.09	7.55/9.27	27.77/35.98	254.09/311.71
Куры		50/70				
Картофель		190/240				
Лук		10/30				
Морковь		10/30				
Масло сливочное		2/1				
Масло растительное		2/2				
Компот из кураги №17	160/180		0.52/0.73	0.03/0.04	8.09/12.13	33.44/50
Курага		7/10				
Сахар		3/5				
Хлеб ржаной №2	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	90/112.5

П О Л Д Н И К						
Кефир (Йогурт) №54	160/200		3.04/4.60	4.76/6.40	7.38/8.20	100.8/112
Кефир (Йогурт) Сахар		160/200 3/5				
Пряники №28	33/60	33/60	2.09/2.48	2.34/3.9	25.78/42.96	131.04/218.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.81/60.25	46.96/56.64	174.9/221.88	1388.37/1705.83

Соль 2.5/5.0

5 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Чай сладкий	170/200		0.20	0.05	5.05	21.42
Чай заварной		1/1				

Сахар		5/5				
Хлеб пшеничный с маслом:	25/5 35/8		2.88/3.32	3.98/6.20	17.15/19.63	117.8/149.76
Хлеб пшеничный Масло сливочное		25/35 5/8				
Запеканка творожная	160/170		10.77/13.66	15.34/19.5	33/39.46	280.38/380.33
Творог Сахар Манка Масло сливочное Масло растительное Яйцо Сгущенка		50/75 6/8 6/7 2/2 1/1 0.1/0.15 20/30				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100/120	100/120	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Кукуруза консервированная	60/70	60/70				
Суп картофельный рыбный	150/200		10.29/11.78	5.74/6.69	26.42/29.9	186.04/218.29
Рыба Картофель Лук Морковь Пшено Масло сливочное Масло растительное		50/65 100/120 10/15 10/15 6/6 1/2 1/1				
Картофельное пюре	110/150		3.43/4.72	7/5.34	32.74/36.07	191.54/195.2
Картофель Молоко Масло сливочное		210/220 20/30 2/2				
Печеночные оладьи	50/70		7.45/9.4	5.75/5.72	18.47/23.41	131.66/178.68
Печень говяжья Мука		70/100 9/15				

Лук		15/20				
Яйцо		0.5/0.15				
Молоко		10/20				
Масло растительное		7/9				
Компот из сухофруктов	160/200		0.08/0.1	-	8.40/8.68	33.86/35.06
Сухофрукты		5/10				
Сахар		5/5				
Хлеб ржаной	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	90/112.5
П О Л Д Н И К						
Кофейный напиток:	180/200		4.76/5.93	5.22/6.51	15.93/18.94	121.04/157.25
Кофе злаковый		2/2				
Молоко		130/200				
Сахар		5/6				
Хлеб пшеничный с сыром	20/11 25/19	20/11 25/19	5.32/7.58	3.84/5.71	14.68/19.57	116.16/162.14
Яйцо	0.5/1	0.5/1	0.13	0.11	0.01	1.57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44.67/55.09	44.27/51.47	184.87/211.75	1225.71/1500.46

Соль 2.5/5.0

6 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						

Каша пшеничная	150/200		4.69/6.72	7.96/9.78	24.49/32.12	198.08/254
Крупа пшеничная		20/30				
Молоко		130/180				
Сахар		5/5				
Масло сливочное		2/2				
Чай сладкий	170/200		0.1/0.28	0.03/0.07	5.02/8.07	20.66/33.97
Чай заварной		0.5/1.0				
Сахар		5/6				
Хлеб пшеничный с маслом:	30/5 35/8		2.88/3.32	3.98/6.2	17.15/19.63	117.8/149.76
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100/120	100/120	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Свекла отварная	60/80	60/80				
Суп рыбный с консервами «Лосось».	150/200		10.85/13.72	4.89/6.14	20.9/25.68	186.34/215.13
Рыбные консервы		60/75				
Картофель		100/120				
Лук		10/25				
Морковь		10/15				
Масло сливочное		2/2				
Пшено		9/10				
Голубцы ленивые с мясом	160/180		10.96/13.97	10.11/12.38	20.75/20.92	252.6/249.01
Мясо		60/70				
Капуста		163/170				
Морковь		20/25				
Лук		15/20				
Масло растительное		2/3				
Масло сливочное		2/2				
Рис		10/10				
Напиток изюмный	160/200		0.29/0.35	0.06/0.07	11.59/15.9	46.3/63.52
Изюм		6/10				
Сахар		5/6				
Хлеб ржаной	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	90/112.5
П О Л Д Н И К						
Оладьи с джемом	28/22		3.56/5.51	7.56/10.66	50.54/61.39	326.84/413.54

	110/36					
Мука		40/50				
Молоко		30/60				
Сахар		5/5				
Яйцо		0.1/0.2				
Масло растительное		7/7				
Дрожжи		1.0/1.5				
Джем		22/36				
Молоко	150/200	150/200	4.64/5.80	5.12/7.40	7.52/9.40	94.4/118.0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.65/55.52	40.79/54.05	184.66/205.71	1383.42/1659.83

Соль 2.5/5.0

7 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Каша геркулесовая	150/200		6.88/7.17	8.21/8.54	24.28/24.75	198.66/208.56

Геркулес		20/30				
Молоко		130/180				
Сахар		5/5				
Масло сливочное		3/3				
Кофейный напиток	170/200		4.76/4.77	6.22/5.23	13.93/14.07	121.04/121.71
Кофе злаковое		1/2				
Молоко		130/160				
Сахар		5/5				
Хлеб пшеничный с маслом:	30/5 35/8		2.88/3.32	4.98/6.2	17.15/19.63	117.8/149.76
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукт	191/191	191/191	0.66	0.66	16.27	78.02
О Б Е Д						
ВЕРМИШЕЛЬ						
Вермишель молочная	150/200		5.90/7.97	6.46/7.90	28.99/36.44	201.24/252.20
Молоко		130/170				
Вермишель		25/35				
Сахар		5/5				
Масло сливочное		2/2				
Плов с курицей.	130/160		16.7/18.44	8.66/10.71	26.98/35.09	262.71/319.44
Курица		65/70				
Рис		25/50				
Лук		15/20				
Морковь		20/20				
Масло сливочное		2/3				
Масло растительное		4/6				
Компот из сухофруктов	160/200		0.08/0.1	-	6.41/6.83	25.9/27.7
Сухофрукты		5/10				
Сахар		5/5				
Хлеб ржаной	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	95/112.5
П О Л Д Н И К						
Винегрет	60/80		2.80/3.11	9.21/10.34	16.31/24.21	171.7/207.3
Свекла		50/60				
Лук		15/10				
Морковь		30/30				

Зеленый горошек		30/30				
Картофель		80/100				
Масло растительное		8/10				
Чай	160/200		0.2	0.05	5.05	21.42
Чай		1/1				
Сахар		5/5				
Хлеб пшеничный	20/25	20/25	2.43/3.24	0.3/0.4	14.64/19.52	72.6/96.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.09/54.83	45.83/52.38	184.11/219.86	1366.09/1595.41

Соль 2.5/5.0

8 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	

З А В Т Р А К						
Вареники ленивые со сметаной	150/160		9.13/10.89	14.1/16.66	30.91/35.28	235.7/354.95
Творог		50/75				
Сметана		20/30				
Мука		20/30				
Сахар		8/10				
Масло сливочное		2/2				
Яйцо		0.1/0.15				
Кофейный напиток	170/200		4.76/5.06	5.22/5.55	13.93/17.53	121.04/139.55
Кофе злаковое		2/2				
Молоко		130/170				
Сахар		5/8				
Хлеб пшеничный с маслом:	25/5		2.88/3.32	4.98/6.20	17.15/19.63	117.8/139.76
	35/8					
Хлеб пшеничный		25/35				
Масло сливочное		5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	100/110	100/110	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Суп фасолевый с мясом	150/200		10.83/12.46	7.42/8.67	44.11/54.77	256.21/327.6
Мясо		20/20				
Картофель		90/100				
Фасоль		50/60				
Лук		10/15				
Морковь		20/20				
Масло сливочное		2/2				
Масло растительное		3/4				
Тушеная капуста с мясом	130/160		9.07/10.15	8.09/10.81	13.74/14.61	201.37/237.52
Капуста		210/210				
Лук		10/15				
Морковь		25/30				
Масло сливочное		2/2				
Масло растительное		3/4				
Мясо		50/60				
Напиток изюмный	160/200		0.32/0.38	0.07/0.08	12.25/16.56	48.94/66.16

Изюм		10/10				
Сахар		5/6				
Хлеб ржаной	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.10/18.0	90/112.5
П О Л Д Н И К						
Рыбный омлет	60/80		5.29/6.58	5.66/8.98	2.85/3.33	141.79/167.69
Рыба		70/80				
Яйцо		1/1				
Молоко		30/60				
Масло растительное		2/2				
Масло сливочное		1/2				
Компот из фруктов	160/200		0.34/0.34	0.34/0.34	13.32/16.31	59.85/71.79
Фрукт		85/85				
Сахар		5/6				
Хлеб пшеничный	20/25	20/25	2.43/3.24	0.3/0.4	19.64/19.52	72.6/96.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.73/55.43	47.26/59.04	194.6/228.14	1395.7/1764.72

Соль 2.5/5.0

9 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в	Химический состав	калорийность
-------------------	-------	----------	-------------------	--------------

		граммах	белки	жиры	углеводы	
З А В Т Р А К						
Каша манная	150/200		3.41/5.31	7.07/8.13	16.82/26.97	123.1/211.56
Молоко		130/170				
Манка		10/20				
Сахар		3/7				
Масло сливочное		2/2				
Какао	170/200		5/5.37	5.38/5.76	12.98/15.54	119.9/134.89
Какао порошок		1.5/1.8				
Молоко		130/170				
Сахар		5/7				
Хлеб пшеничный с маслом:	30/5 35/8		2.88/3.32	3.98/6.2	17.15/19.63	117.8/129.76
Хлеб пшеничный		30/35				
Масло сливочное		5/8				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукт	191/187	191/187	0.66	0.66	16.27	78.02
О Б Е Д						
Кукуруза консервированная	60/70	60/70				
Борщ с мясом	150/200		8.8/9.48	7.29/8.27	15.34/19.15	179.73/193.55
Капуста		80/90				
Картофель		70/80				
Свекла		20/30				
Лук		10/15				
Морковь		10/15				
Масло растительное		3/4				
Масло сливочное		2/2				
Мясо		40/50				
Кулебяка с вареным мясом и рисом из кислого теста.	140/160		12.14/16.45	11.8/14.33	50.35/53.09	318.58/412.79
Яйцо		0.1/0.15				
Мясо		50/65				
Рис		10/13				
Мука		40/50				
Сахар		3/3				
Молоко		50/60				

Масло растительное		5/6				
Масло сливочное		2/2				
Дрожжи		1/1				
Капуста		20/30				
Сок фруктовый	180/200	180/200	-	-	20.7/23	82.8/92
Хлеб ржаной	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.4/18	90/112.5
П О Л Д Н И К						
Кефир (Йогурт)	170/200		3.48/4.6	5.12/6.4	11.54/13.18	109.5/131.9
Кефир (Йогурт)		170/200				
Сахар		5/7				
Печенье	34/60	34/60	2.70/3.95	4.25/7.79	26.96/49.43	130.12/205.22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43.75/54.99	46.63/58.89	202.51/254.26	1349.56/1702.19

Соль 2.5/5.0

10 день

Наименование блюд	выход	Кол-во в граммах	Химический состав			калорийность
			белки	жиры	углеводы	

З А В Т Р А К						
Запеканка творожная со сгущенкой	140/20 140/30		9.87/11.4	9.74/11.4	33.83/43.26	197.59/350.13
Творог		50/75				
Манка		11/17				
Сахар		7/8				
Масло сливочное		2/2				
Масло растительное		3/3				
Яйцо		0.1/0.15				
Сгущенка		20/30				
Чай сладкий	160/200		-	-	6.98	27.86
Чай заварной		1/1				
Сахар		5/7				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/11 30/8/18		5.78/7.66	7.52/11.51	17.19/19.69	161.36/219.1
Хлеб пшеничный		30/30				
Масло сливочное		5/8				
Сыр		11/18				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	120/110	120/110	-	-	12.6	50.4
О Б Е Д						
Суп вермишелевый с курицей	150/200		3.24/5.96	7.97/8.62	19.46/22.14	196.3/206.69
Курица		40/40				
Картофель		70/80				
Морковь		10/15				
Масло сливочное		3/2				
Макароны		10\12				
Масло растительное		2/2				
Печень по-строгановски	50/70		8.25/10.79	7.40/9.69	10.22/11.47	179.26/232.08
Печень		70/90				
Масло сливочное		2/2				

Лук		17/20				
Морковь		25/30				
Мука		3/5				
сметана		20/25				
греча	110/130		1.57/2.09	3.29/4.95	22.49/24.91	95.7/158.3
Греча		20/60				
масло сливочное		5/3				
Напиток лимонный	160/200		0.09/0.18	0.01/0.02	10.27/10.57	41.4/43
Лимон		35/45				
Сахар		5/10				
Хлеб ржаной	30/40	30/40	4.68/5.85	1.08/1.35	14.4/18.0	90/112.5
П О Л Д Н И К						
Суфле яичное	60/70		1.87/2.16	4.01/5.32	2.83/3.30	54.95/69.84
Молоко		30/70				
Яйцо		1/1				
Масло растительное		2/3				
Кофейный напиток	160/200		4.35/5.22	4.80/5.76	17.02/18.44	128.32/146.04
Кофе злаковый		1/2				
Молоко		150/180				
Сахар		5/6				
Хлеб пшеничный	20/25	20/25	2.43/3.24	0.3/0.4	14.64/19.52	72.6/96.8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.65/55.2	46.16/59.07	184.69/214.33	1308.54/1728.74

Соль 2.5/5.0