

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З. Чернякевич

Приказ № 277 от « 28 » 02 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

« ____ »



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нуруллоевна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по Сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
229/2021	КАША "ДРУЖБА"	200	1,06	1,44	5,67	39,85	0,02	0,03	0,27	8,08	25,58	28,29	6,18	0,12		
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01		3,80	13,00	2,60	0,24			
Итого ЗАВТРАК:			2,60	7,24	31,43	201,26	0,04	0,04	0,32	8,08	31,05	42,19	9,48	0,52		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
ОБЕД																
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56	7,34	28,07	10,08	0,39			
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,84	2,96	12,75	85,03	0,08	0,04	7,80	10,04	49,78	16,36	0,79			
329/2021	БИГУС.	170	14,41	18,89	7,69	258,40	0,05	0,07	57,66	63,57	49,14	26,28	0,94			
486/2021	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80	3,15	1,98	1,62	0,42			
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01			1,60	5,20	1,12	0,09			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого ОБЕД:			22,79	25,93	65,63	587,08	0,26	0,16	74,82	97,20	187,17	67,96	4,18			
ПОЛДНИК																
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,34	3,05	0,91	32,34	0,01	0,01	3,33	8,08	14,31	6,65	0,24			
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	130	3,71	4,60	34,09	192,56	0,09	0,04	2,46	14,94	108,30	37,98	0,99			
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,02	0,81	15,00	71,40				0,03	0,05	0,02				
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,89	3,25	1,63	0,90	0,08			
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22			
Итого ПОЛДНИК:			8,94	8,87	84,80	454,61	0,12	0,06	8,68	30,30	137,29	48,35	1,53			

Всего за день : 35,33 42,24 204,86 1340,75 0,44 0,28 87,82 8,08 172,55 380,65 133,79 9,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,8

День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93							0,27	0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01					3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			9,83	15,13	51,44	381,25	0,26	0,21	1,27	39,60	145,96	248,33	73,60	1,98		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
ОБЕД																
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82		
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72		
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07		
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48		
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого ОБЕД :			25,65	28,26	109,37	794,37	0,33	0,27	17,55	54,00	102,69	362,45	95,32	5,30		
ПОЛДНИК																
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90	19,95	98,24	14,67	0,43		
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12		
578/2021	СУШКИ	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого ПОЛДНИК :			17,56	12,42	75,73	485,00	0,30	0,20	27,25	33,90	48,05	202,88	50,79	2,44		

Всего за день : 54,04 56,01 259,54 1758,42 0,91 0,70 50,07 127,50 310,70 827,66 227,71 12,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

День 6

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
237/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	15,67	22,85	164,48	926,19	0,18	0,12			100,00	23,76	340,50	111,00	2,27	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93						0,27			0,03	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			17,17	28,65	183,74	1061,44	0,20	0,13			100,00	27,83	353,50	113,60	2,54	
2-ОЙ ЗАВТРАК																
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	
ОБЕД																
ДЕВЯТЬ/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,80	3,05	4,12	47,12	0,01	0,01	12,68			21,11	15,55	7,20	0,29	
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,65	4,87	16,90	126,02	0,12	0,15	14,59			27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71			13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05				20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36			20,25	13,86	5,40	1,11	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			27,05	26,29	109,63	783,31	0,39	0,36	28,34			61,24	184,30	426,05	94,69	7,05
ПОЛДНИК																
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50			8,50	15,00	7,00	0,25	
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,68	6,98	39,21	254,42	0,30	0,14	4,94			22,91	15,09	206,12	137,18	4,61
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,02	0,81	15,00	71,40						0,03	0,05	0,02		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	0,04	0,03	0,03	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01					2,40	7,80	1,68	0,13	
Итого ПОЛДНИК :			12,33	8,08	79,90	441,71	0,33	0,15	8,44			22,91	26,38	229,01	145,91	5,02

Всего за день : 56,95 63,42 383,07 2330,86 0,95 0,66 46,78 184,15 254,51 1019,56 363,20 16,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 6,7

День 8

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05			1,40	0,90	0,70	0,13
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93						0,27			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК:			5,97	10,44	58,99	353,84	0,09	0,03	0,05	0,00	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД															
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	50	0,89	3,14	5,71	54,64	0,04	0,03	10,34			13,34	24,12	10,87	0,40
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,84	2,96	12,75	85,03	0,08	0,04	7,80			10,04	49,78	16,36	0,79
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,72	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80	
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,52	6,05	33,98	220,50	0,26	0,12	4,28	19,86	13,08	178,64	118,89	3,99	
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80			3,15	1,98	1,62	0,42
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД:			28,28	25,50	102,40	752,27	0,52	0,34	24,42	22,94	79,38	448,23	179,46	9,04	
ПОЛДНИК															
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	14,83	7,34	5,92	149,10	0,16	0,13	4,56	20,79	23,53	158,09	31,15	0,74	
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80			12,40	72,04	28,52	1,12
578/2021	СУШКИ.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15	
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01				3,20	10,40	2,24	0,18
Итого ПОЛДНИК:			21,62	15,84	66,25	494,14	0,35	0,24	29,36	30,54	45,64	253,62	64,19	2,22	
Всего за день:			56,27	52,18	237,44	1644,65	0,99	0,63	63,83	73,48	155,44	763,05	262,35	14,53	
Соотношение Б:Ж:У =			1:0,9:4,2												

День 9

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76	27,00	162,29	121,50	18,90	0,17
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК :			13,92	18,64	59,99	463,41	0,31	0,41	3,03	66,60	307,98	369,83	92,50	2,12
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
ВИНЕГРЕТ														
47/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51
116/2021	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
367/2018	РИС ОТВАРНОЙ	100	11,52	17,59	4,34	221,75	0,08	0,12	5,62	59,58	20,37	112,30	18,72	1,08
385/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
573/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09
574/2021		50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			22,92	31,21	100,54	774,76	0,31	0,24	28,71	88,18	88,30	328,41	89,78	4,82
ПОЛДНИК														
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)														
149/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54		11,27	65,61	25,92	1,01
542/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53
501/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/2021		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13
Итого ПОЛДНИК :			9,88	23,36	92,76	620,76	0,25	0,13	28,04	1,25	42,30	132,87	46,53	4,65

Всего за День : 47,72 73,41 276,29 1956,73 0,89 0,80 63,78 156,03 452,58 845,11 236,81 14,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,8

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
235/2021	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,63	5,45	31,63	194,03	0,17	0,02				20,00	12,15	94,70	33,20	1,11
464/2021	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93							0,27			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01					3,80	13,00	2,60	0,24
Итого ЗАВТРАК:			6,13	11,25	50,89	329,28	0,19	0,03				20,00	16,22	107,70	35,80	1,38
2-ОЙ ЗАВТРАК																
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	2,20
ОБЕД																
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ТОРЦИЯМИ)	50			1,75	7,00	0,01	0,01	2,50			11,50	12,00	7,00	0,30	0,30
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	5,44	3,50	13,72	108,10	0,21	0,05	1,57	14,40	34,80	92,72	30,55	1,83	1,83	1,83
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76	0,76	0,76
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80			12,40	72,04	28,52	1,12	1,12
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32			1,30	0,65	0,43	0,07	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09	0,09
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55	1,55
Итого ОБЕД:			23,82	16,00	71,51	525,31	0,52	0,31	29,72	60,61	126,12	402,46	112,89	5,72	5,72	5,72
ПОЛДНИК																
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50			13,00	61,00	19,00	0,35	0,35
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,56	35,03	212,76	0,15	0,06		24,00	21,84	134,91	30,60	2,26	2,26	2,26
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10						0,03	0,05	0,02	0,02	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	0,04	0,03	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09	0,09
Итого ПОЛДНИК:			9,29	9,29	81,20	445,66	0,33	0,16	12,50	24,00	36,83	201,20	50,77	2,73	2,73	2,73

Всего за день : 39,64 36,94 213,40 1344,65 1,07 0,52 52,22 104,61 195,17 722,36 208,46 12,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,4