

Примерное 10 дневное меню (для детских дошкольных учреждений)

1 день понедельник (1 неделя)

Наименование блюдо	Продукты	3-7лет							
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК									
Каша манная	Молоко	164	164	200					
	Крупа манная	30	30						
	Сахар	10	10						
	Масло сливоч	10	10						
	Соль	1	1						
Бутерброд с маслом /батон	Масло сливоч	10	10	10/30					
	Батон пшенич	30	30						
Кофейный напиток	Коф напиток	3	3	200					
	Сахар	9	9						
	Вода	193	193						
2й ЗАВТРАК									
Печенье	Печенье	40	40	40					
ОБЕД									
Икра кабачковая	Икра кабачк.	63	60	60					
Суп овощной	Капуста свеж	20	16	200					
	Картофель	53,6	40						
	Морковь	10,4	8						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Зел горошек	9,6	6,4						
	Масло сливоч	4	4						
	Вода	152	152						
Котлета из говядины	Говядина б/к	59,2	59,2	80					
	Хлеб пшенич	14,4	14,4						
	Вода	19,2	19,2						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Соль йодир.	1,6	1,6						
	Сухари панир	8	8						
	Масло растит	4,8	4,8						
Каша гречневая	Кр гречневая	61,8	61,8	130					
	Вода	184	184						
	Соль йодиров	2,7	2,7						
	Масло сливоч	5,7	5,7						
Кисель фруктовый	Яблоки	30	26,4	200					
	Сахар	9	9						

	Крахмал	7,5	7,5					
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб рж-пш.	50	50	50				
ПОЛДНИК								
Батон пшеничный	Батон пшенич	20	20	20				
Кефир	Кефир	200	200	200				
УЖИН								
Зел горошек	Зел горошек	92	60	60				
Омлет натуральный	Яйца	2,6шт	104	130				
	Молоко	39	39					
	Масло сливоч	6,5	6,5					
	Соль йодиров	1	1					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
Хлеб пшеничный	Хлеб пшенич	20	20	20				

2 день вторник

Наименование блюда	Продукты	3-7 лет						
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК								
Суп молочный вермишелевый молочный	Вермишель	16	16	200				
	Молоко	100	100					
	Вода	84	84					
	Масло сливоч	1,6	1,6					
	Сахар	1,2	1,2					
	Соль	0,5	0,5					
Бутерброд с сыром /батон	Сыр пошехон	16	15	15/30				
	Батон пшенич	30	30					
Какао с молоком	Какао-порош	1,5	1,5	200				
	Молоко паст	120	120					
	Сахар	9	9					
2й ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200				
ОБЕД								
Салат из свеклы	Свекла стол.	77,4	62,6	60				
	Масло растит	6	6					
Щи из свежей капусты с	Капуста бел.	50,4	40	200				
	Картофель	32	24					

картофелем	Морковь	10,4	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло сливоч	4	4					
	Томат-паста	5,6	5,6					
	Соль йодиров	0,8	0,8					
	Вода	160	160					
Плов из мяса птицы	Цыплята	92	92	200				
	Масло сливоч	10,6	10,6					
	Лук репчатый	12	10,6					
	Морковь	13,3	10,6					
	Томат-паста	6,6	6,6					
	Крупа рисов	46,6	46,6					
Компот из с/фруктов	С /фрукты	15,5	15,5	200				
	Сахар	9	9					
	Лим. кислота	0,02	0,02					
	Вода	203	203					
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб рж-пш.	50	50	50				
ПОЛДНИК								
Батон пшеничный	Батон пшенич	30	30	30				
Кефир	Кефир	200	200	200				
УЖИН								
Рыба запеченная	Минтай с/м	129,3	90,6	80				
	Мука пшенич	4,2	4,2					
	Соль йодиров	1,4	1,4					
	Масло сливоч	4,2	4,2					
	Сухари панир	3	3					
	Сыр пошехон	4,5	4,5					
	Масло растит	5,7	5,7					
Картофель тушеный	Картофель	228	170	200				
	Морковь	26	20					
	Лук репчатый	38	32					
	Томат-паста	4,8	4,8					
	Масло растит	16	16					
	Соль йодиров	1,5	1,5					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
Хлеб пшеничный	Хлеб пшенич	20	20	20				
3 день среда								

Наименование блюда	Продукты	3-7лет							
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК									
Каша молочная «Дружба»	Крупа рисов	13	13	200					
	Крупа пшено	10	10						
	Молоко	150	150						
	Вода	35	35						
	Сахар	5	5						
	Масло сливоч	3	3						
Бутерброд с маслом /батон	Масло слив	10	10	10/30					
	Батон пшенич	30	30						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
2й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200					
ОБЕД									
Пюре из моркови	Морковь св.	81,7	65,4	60					
	Масло сливоч	2,7	2,7						
	Сахар	0,6	0,6						
Суп гороховый	Картофель	61,1	36,6	200					
	Лук репчатый	8,8	7,1						
	Морковь св	12	8						
	Горох колот.	11,1	11,1						
	Масло сливоч	2,2	2,2						
	Соль йодир	0,6	0,6						
Капуста тушеная с мясом	Говядина б/к	108,4	108,4	180					
	Сахар	3,6	3,6						
	Мука пшенич	1,4	1,4						
	Томат-паста	7,2	7,2						
	Капуста свеж	171,6	138						
	Лук репчатый	12	9,6						
	Морковь	6	4,8						
	Масло сливоч	9	9						
	Масло растит	0,4	0,4						
	Соль йодиров	0,7	0,7						
Кисель фруктовый	Яблоки свеж	30	26,4	200					
	Сахар	9	9						
	Крахмал	7,5	7,5						
Хлеб ржано-	Хлеб рж-пш.	50	50	50					

пшеничный									
ПОЛДНИК									
Вафли	Вафли	20	20	20					
Чай с молоком	Чай- заварка	0,7	0,7	200					
	Молоко	45	45						
	Сахар -песок	9	9						
УЖИН									
Вареники ленивые/ со сметаной	Творог	110	110	150/20					
	Мука пшенич	35	35						
	Яйца курин	0,12	0,12						
	Сахар	10	10						
	Соль	1	1						
	Сметана	20	20						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
4 день четверг									
Наименование блюد	Продукты	3-7лет							
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК									
Творожная запеканка со сметаной	Творог	142	140	150/30					
	Крупа манная	10	10						
	Сахар	10	10						
	Яйца	4	4						
	Масло сливоч	6	6						
	Сухари панир	6	6						
	Сметана	6	6						
	Сметана	30	30						
Бутерброд с маслом /батон	Масло слив	10	10	10/30					
	Батон пшен	30	30						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
2й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200					
ОБЕД									
Салат из кукурузы с луком	Кукуруза конс	77	46	60					
	Лук репчатый	12	10						
	Масло растит	5	5						
Борщ из свежей капусты	Свекла свеж	40	32	200/10					
	Капуста свеж	20	16						

с картофелем со сметаной	Картофель	21,6	16					
	Морковь	10,4	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Томат-паста	2,5	2,5					
	Масло сливоч	4	4					
	Сахар	2,4	2,4					
	Лим. кислота	0,09	0,09					
	Вода	0,160	0,160					
	Соль йодиров	1,2	1,2					
	Сметана	10	10					
Сердце в соусе	Сердце говяж.	98	83	80 (50/30)				
	Морковь	3	2					
	Лук репчатый	2,5	2					
	Масло растит	5	5					
	Соль	1	1					
	Соус:							
	Вода	30	30					
	Масло растит	0,6	0,6					
	Мука пшеничн	1,5	1,5					
	Томат паста	3	3					
	Морковь	0,07	0,06					
	Лук репчатый	3	2,5					
Сахар	0,04	0,04						
Каша пшенная	Крупа пшено	32,5	32,5	130				
	Масло сливоч	5,2	5,2					
	Соль йодиров	1,3	1,3					
Напиток охлажденный	Чай	0,6	0,6	200				
	Вода	200	200					
	Сахар	8	8					
	Лим кислота	0,1	0,1					
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб рж-пш.	50	50	50				
ПОЛДНИК								
Батон пшеничный	Батон пшенич	30	30	30				
Кефир	Кефир	200	200	200				
УЖИН								
5 день пятница								
Наименование блюда	Продукты	3-7лет						
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ

ЗАВТРАК									
Суп молочный с гречневой крупой	Молоко	100	100	200					
	Вода	110	110						
	Кр гречневая	16	16						
	Масло сливоч	1,6	1,6						
	Сахар	2,4	2,4						
Батон пшеничный	Батон пшенич	30	30	30					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
2й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200					
ОБЕД									
Икра морковная	Морковь	58,2	45	60					
	Лук репчатый	12,3	10,5						
	Томат-паста	6,6	6,6						
	Масло растит	4,3	4,3						
	Лим кислота	0,03	0,03						
	Сахар	0,7	0,7						
Свекольник со /сметаной	Картофель	76	56	200/10					
	Свекла	63,3	51						
	Лук репчатый	8	6,3						
	Морковь	12	8						
	Томат -паста	4	4						
	Масло сливоч	4	4						
	Сметана	10	10						
Рыба тушеная с овощами	Минтай с/м	64	50	80					
	Лук репчатый	8	8						
	Морковь	18	14,4						
	Томат-паста	3,2	3,2						
	Масло растит	4,2	4,2						
	Сахар	1,3	1,3						
	Соль йодиров	0,2	0,2						
Картофельное пюре	Картофель	148,2	111	130					
	Масло сливоч	5,7	5,7						
	Соль йодиров	3,9	3,9						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
Хлеб ржано -	Хлеб рж - пш	50	50	50					

пшеничный									
ПОЛДНИК									
Блины со /сметаной	Мука пшенич	50	50	120/20					
	Вода	79	79						
	Сахар	2	2						
	Дрожжи сух.	0,5	0,5						
	Соль йодиров	1	1						
	Масло растит	3	3						
	Сметана	20	20						
Кефир	Кефир	200	200	200					
УЖИН									
Яйцо вареное	Яйца	1шт	40	1шт					
	Соль	1	1						
Капуста тушеная	Капуста свеж	212,8	171	150					
	Масло растит	5	5						
	Томат-паста	9	9						
	Морковь	3,5	3,1						
	Лук репчатый	7,1	5,7						
	Мука пшенич	1,7	1,7						
	Сахар	4,6	4,6						
	Соль йодиров	1,7	1,7						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный	Хлеб пшенич	20	20	20					
6 день понедельник (2 неделя)									
Наименование блюдо	продукты	3-7лет							
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК									
Плов с изюмом	Крупа рисов.	70	70	200					
	Масло сливоч	5	5						
	Сахар	9	9						
	Изюм	4	4						
Бутерброд с/сыром	Сыр пошехон	16	15	15/30					
	Батон пшенич	30	30						
Кофейный напиток	Коф напиток	3	3	200					
	Молоко	100	100						
	Сахар	9	9						
2й ЗАВТРАК									
Конфета	Конфета шок	38	38	38					

шоколадная									
ОБЕД									
Икра кабачковая	Икра кабачков	63	60	60					
Суп картоф. с макаронными изделиями	Картофель	80	60	200					
	Макароны	8	8						
	Морковь	10,3	7,4						
	Лук репчатый	9,5	8						
	Масло сливоч	2,2	2,2						
	Соль йодиров	1,1	1,1						
	Вода	151	151						
Печень тушеная в соусе	Печень замор.	71,2	59,2	80					
	Сметана	26,4	26,4						
	Мука пшеничн	2,4	2,4						
	Вода	26,4	26,4						
	Томат паста	1,6	1,6						
	Масло сливочн	1,2	1,2						
	Морковь	4	3,5						
	Соль йодиров	0,8	0,8						
	Масло сливочн	1,2	1,2						
Картофельное пюре	Картофель	148,2	111	130					
	Масло сливоч	5,7	5,7						
	Соль йодиров	3,9	3,9						
Компот из с/фруктов	С /фрукты	15,5	15,5	200					
	Сахар	9	9						
	Лим. кислота	0,02	0,02						
	Вода	203	203						
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб рж-пш.	50	50	50					
ПОЛДНИК									
Батон пшеничный	Батон пшенич	30	30	30					
Кефир	Кефир	200	200	200					
УЖИН									
Сырники со сметаной	Творог	151,5	150	150/15					
	Крупа манная	19,5	19,5						
	Яйца	4,5	4,5						
	Сахар	15	15						
	Соль	1,1	1,1						
	Мука пшенич	19,5	19,5						
	Масло сливоч	2,4	2,4						
	Масло растит	2,3	2,3						

	Сметана	15	15					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
7 день вторник								
Наименование блюда	продукты	3-7лет						
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная	Геркулес	15	15	200				
	Молоко	190	190					
	Сахар	9	9					
	Масло сливоч	4	4					
	Соль йодиров	0,5	0,5					
Бутерброд с сыром	Сыр пошехон	16	15	15/30				
	Батон пшенич	30	30					
Чай с лимоном	Чай	0,6	0,6	200/7				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
	Лимон	8	7					
2й ЗАВТРАК								
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200				
ОБЕД								
Салат из свеклы	Свекла стол	77,4	62,6	60				
	Масло растит	6	6					
Щи из свежей капусты с картофелем	Капуста бел.	50,4	40	200				
	Картофель	32	24					
	Морковь	10,4	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло сливоч	4	4					
	Томат-паста	5,6	5,6					
	Соль йодиров	0,8	0,8					
	Вода	160	160					
Цыплята отварные	Цыплята	140,8	100,8	80				
	Соль йодиров	1,2	1,2					
Макароны отварные	Макароны	45,5	45,5	130				
	Масло сливоч	4,5	4,5					
	Соль	1,3	1,3					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
Хлеб ржано-	Хлеб рж-пш.	50	50	50				

пшеничный									
ПОЛДНИК									
Ватрушка с творогом	Мука пшенич	39,6	39,6	90					
	Творог	32,6	32,6						
	Вода	8,8	8,8						
	Сахар	5,8	5,8						
	Масло сливоч	5,2	5,2						
	Яйца	8,1	8,1						
	Соль	0,4	0,4						
	Дрожжи сух	0,4	0,4						
	Ванилин	0,035	0,035						
	Масло растит	0,3	0,3						
Кефир	Кефир	200	200	200					
УЖИН									
Картофель тушеный	Картофель	171	127,5	150					
	Морковь	19,5	15						
	Лук репчатый	28,5	24						
	Томат-паста	3,6	3,6						
	Масло растит	12	12						
	Соль	1,1	1,1						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
Хлеб пшеничный	Хлеб пшенич	20	20	20					
8 день среда									
Наименование блюد	продукты	3-7 лет							
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК									
Макаронь отварные с/сыром	Макаронь	58,2	58,2	200					
	Сыр	22,6	20						
	Масло сливоч	13	13						
	Соль	1	1						
Какао с молоком	Какао-порош	1,5	1,5	200					
	Молоко	120	120						
	Сахар	9	9						
2й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200					
ОБЕД									
Икра кабачковая	Икра кабачк.	63	60	60					
Суп пшеничный	Картофель	83,3	60	200					
	Морковь	10	8						

	Лук репчатый	9,5	8					
	Масло сливоч	2,5	2,5					
	Крупа пшенн	4	4					
	Соль	1,1	1,1					
Запеканка картофельная с/мясом	Говядина б/к	49	49	150				
	Масло сливоч	7,8	7,8					
	Картофель	143,2	139					
	Лук репчатый	13	11					
	Сухари панир	3	3					
	Масло растит	2,4	2,4					
Компот из с/фруктов	С /фрукты	15,5	15,5	200				
	Сахар	9	9					
	Лим. кислота	0,02	0,02					
	Вода	203	203					
Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб рж-пш.	50	50	50				
ПОЛДНИК								
Булочка дорожная	Мука пшенич	39	39	60				
	Сахар	7,2	7,2					
	Масло сливоч	9	9					
	Соль	0,36	0,36					
	Дрожжи сух.	0,2	0,2					
	Вода	18,3	18,3					
	Масло растит	1,2	1,2					
Кефир	Кефир	200	200	200				
УЖИН								
Омлет натуральный	Яйца	1,6шт	64	80				
	Молоко	24	24					
	Масло сливоч	4	4					
	Соль	0,7	0,7					
Капуста тушеная	Капуста	71	57	50				
	Масло растит	1,6	1,6					
	Томат-паста	3	3					
	Морковь	1,1	1					
	Лук репчатый	2,3	2					
	Мука пшенич	0,5	0,5					
	Сахар	1,5	1,5					
	Соль	0,5	0,5					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					

Хлеб пшеничный	Хлеб пшенич	20	20	20					
9 день четверг									
Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	
		(г)	(г)	(г)					
ЗАВТРАК									
Каша манная	Молоко	164	164	200					
	Манная круп	30	30						
	Сахар	10	10						
	Масло слив	10	10						
	Соль	1	1						
Бутерброд с маслом	Масло слив	10	10	10/30					
	Батон пшенич	30	30						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
2й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200					
ОБЕД									
Салат из кукурузы/луком	Кукуруза конс	77	46	60					
	Лук репчатый	12	10						
	Масло растит	5	5						
Борщ из свежей капусты с картофелем	Свекла свеж	40	32	200					
	Капуста свеж	20	16						
	Картофель	21,6	16						
	Морковь	10,4	8						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Томат-паста	2,5	2,5						
	Масло сливоч	4	4						
	Сахар	2,4	2,4						
	Лим. кислота	0,09	0,09						
	Вода	0,160	0,160						
	Соль йодиров	1,2	1,2						
Жаркое по- домашнему	Говядина б/к	94,6	92	200					
	Картофель	210	152						
	Лук репчатый	24	20						
	Масло растит	10	10						
	Томат-паста	4	4						
	Соль	2	2						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						

Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб рж-пш.	50	50	50					
ПОЛДНИК									
Батон пшеничный	Батон пшенич	30	30	30					
Кефир	Кефир	200	200	200					
УЖИН									
Каша гречневая	Крупа гречн.	61,8	61,8	150					
	Вода	184	184						
	Масло сливоч	6,5	6,5						
	Соль	2,7	2,7						
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200					
	Вода	192	192						
	Сахар	8	8						
10 день пятница									
Наименование блюда	Продукты	3-7лет							
		Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
ЗАВТРАК									
Суп молочный вермишелевый	Вермишель	16	16	200					
	Молоко	100	100						
	Вода	84	84						
	Масло сливоч	1,6	1,6						
	Сахар	1,2	1,2						
	Соль	0,5	0,5						
Бутерброд с сыром/батон	Сыр пошехон	16	15	15/30					
	Батон пшенич	30	30						
Кофейный напиток (без/молока)	Коф напиток	3	3	200					
	Сахар	9	9						
	Вода	193	193						
2й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый	Сок фруктов	200	200	200					
ОБЕД									
Винегрет овощной	Картофель	14,4	12,6	60					
	Свекла стол.	11,4	9						
	Морковь	7,8	6						
	Огурцы сол.	11,4	9						
	Кап квашен.	12,6	9						
	Лук репчатый	10,8	9						
	Масло растит	6	6						

	Соль йодиров	0,7	0,7					
Суп гороховый	Картофель	61,1	36,6	200				
	Лук репчатый	8,8	7,1					
	Морковь св	12	8					
	Горох колот.	11,1	11,1					
	Масло сливоч	2,2	2,2					
	Соль йодир	0,6	0,6					
Рыба тушеная с овощами	Минтай с/м	64	50	80				
	Лук репчатый	8	8					
	Морковь	18	14,4					
	Томат-паста	3,2	3,2					
	Масло растит	4,2	4,2					
	Сахар	1,3	1,3					
	Соль йодиров	0,2	0,2					
Рис отварной	Крупа рисов.	46,3	46,3	130				
	Масло сливоч	4,4	4,4					
	Соль йодиров	1,1	1,1					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб рж/ пш	50	50	50				
ПОЛДНИК								
Блины с маслом/ сахаром	Мука пшенич	45	45	90/5/5				
	Вода	71	71					
	Сахар	1,8	1,8					
	Дрожжи сух.	0,3	0,3					
	Соль	1	1					
	Масло растит	5	5					
	Масло сливоч	2,5	2,5					
	Сахар (посыпка)	5	5					
Молоко	Молоко	200	200	200				
УЖИН								
Яйцо вареное	Яйца	1шт	40	1шт				
	Вода	300	300					
	Соль	1,5	1,5					
Рагу овощное	Картофель	64,6	48	150				
	Морковь	18,4	16					
	Лук репчатый	14,3	12					
	Капуста свеж	38,3	28					
	Масло сливоч	7,5	7,5					

	Мука пшенич	2	2					
	Томат-паста	4,5	4,5					
	Сахар	0,046	0,046					
	Масло растит	1,1	1,1					
	Лук репчатый	10,3	9,2					
	Соль	1,7	1,7					
	Морковь	3,3	2,9					
Чай с сахаром	Чай заварка	0,6	0,6	200				
	Вода	192	192					
	Сахар	8	8					
Хлеб пшеничный	Хлеб пшенич	20	20	20				