

Меню на 02.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. Карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша рисовая на сгущенном молоке. Выход 150-200 гр.	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	2,127	0,3	24,0	110,025	94
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Сгущенное молоко	40	40	2,72	3,32	21,4	129,6	2,72	3,32	21,4	129,6	
Хлеб пшеничный с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
Чай Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Яблоки. Выход 100-100 гр.	Яблоки	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
---------------------------------	--------	-----	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	--

Обед.

Суп крестьянский на к/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Курица	20	20	3,2	2,8	0	38	3,2	2,8	0	38	72	
	Пшено	10	10	1,0	0,22	6,54	33	1,0	0,22	6,54	33		
	Капуста	40	40	0,06	0	2,05	11	0,1	0	3,28	17,6		
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87		
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0		
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1		
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9		
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68		
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68		
	Картофельное пюре, азу из курицы. Выход 100- 110/60-80 гр.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321
		Молоко	30	30,	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
		Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
		Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	300
		Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
		Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
		Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
		Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Курица		45	55	7,2	12,6	0	85,5	8,8	7,7	0	104,5		
Огурцы кон.	10	10	0,037	0	0,123	0,7	0,037	0	0,123	0,7			

Закуска. Выход 40-40 гр.	Сметана	5	5	1,2	0,85	0,33	14,1	1,2	0,85	0,33	14,1	
	Кукуруза консерв.	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
Компот из сух-тов. Выход 150-200 гр.	Яйцо	8	8	2,88	3,072	0,192	40,384	5,76	6,144	0,384	80,768	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Пальчики (песочное печенье). Выход 70-70 гр.	Мука	40	40	3,72	0,4	27,88	126,8	3,72	0,4	27,88	126,8	492
	Сметана	12	12	1,44	1,02	0,396	16,92	1,44	1,02	0,396	16,92	
	Масло сл.	12	12		9,4	0,04	88,08	0,04	9,4	0,04	88,08	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	397
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				40,89	40,84	189,06	1284,49	46,36	42,20	225,54	1585,82	

Меню на 03.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. Карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша ячневая на молоке. Выход 150-200 гр.	Ячка	20	30	2,12	0,26	13,6	66,8	3,18	0,39	20,4	100,2	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный, с маслом. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	1
	Масло сл.	6	10	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
	Лимон	10	10	0,03	0	0,46	2	0,03	0	0,46	2	393
Чай с лимоном. Выход 150-200/10-10 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Кисель. Выход 100-100 гр.	Кисель	10	10	0	0	4,55	18,2	0	0	4,55	18,2	378
	Сахар	5	7	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	

Обед.

Суп гороховый на м/б. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	81
	Горох	10	10	2,93	0,33	7,47	45,6	3,86	0,44	9,96	60,8	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
Гарнир- перловка, бефстроганов из печени. Выход 100- 110/60-80 гр.	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Перловка	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	313
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Печень говяжья	60	70	10,8	6,0	0	97,2	12,6	7,0	0	113,4	278
Сметана	5	5	1,2	0,85	0,33	14,1	1,2	0,85	0,33	14,1		

Закуска. Выход 40-40 гр. Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Яблоки	5	5	0,02	0	0,93	3,89	0,02	0	0,93	3,89	40
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Морковь	50	50	1,0	0	6,1	29,0	1,0	0	6,1	29,0	
	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Булочка нарезная. Выход 60-70 гр. Молоко. Выход 150-200 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	453
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	400
				43,64	36,03	186,20	1262,47	58,03	41,88	239,02	1570,72	

Меню на 04.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. Карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Яйцо порционно. Выход 20-40 гр. Рожки с маслом. Выход 70-90 гр. Хлеб пшеничный с сыром. Выход 30-50/6- 10/8-12 гр. Кофе на молоке. Выход 150-200 гр.	Яйцо	20	40	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	213
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	205
	Рожки	20	30	1,2	1,28	0,08	16,82	2,7	2,88	0,18	37,86	
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	3
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	395
	Кофе	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

Завтрак 2.

Бананы. Выход 100-100 гр.	Бананы	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
------------------------------	--------	-----	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	--

Обед.

Борщ на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	57
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Капуста	40	40	0,06	0	2,05	11	0,1	0	3,28	17,6	
	Свекла	40	50	0,32	0	3,32	14,8	0,32	0	3,32	14,8	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Каша гречневая с говядиной. Выход 100-110/70-70 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Гречка	30	40	6,045	0,209	0	25,9	7,24	0,25	0	31,09	314
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51	0,28	0,03	2,09	9,51	273
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	
	Картофель	30	30	0,912	0	10,566	46,896	0,912	0	10,566	46,896	25

Закуска. Выход 40-40 гр.	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Зел. горошек	10	10	1,1	0,14	1,48	14,6	1,1	0,14	1,48	14,6	
Компот из сух- тов. Выход 150-200 гр. Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Сух-ты	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	376
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	

Полдник.

Картофельное пюре, сельдь с/с. Выход 100-110/30- 40 гр.	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	321
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Сельдь с/с	70	80	9,8	10,5	0	133,7	11,2	12,0	0	152,8	8
Чай. Выход 150-200 гр. Хлеб пшеничный. Выход 30-50 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	
				45,90	41,68	173,25	1249,93	57,71	48,24	224,96	1571,97	

Меню на 05.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. Карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Суп кукурузный на молоке. Выход 150-200 гр.	Крупа кукурузная	15	20	1,66	0,2	14,0	65,2	2,49	0,3	21,0	97,8	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный с вар. сгущ. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	2
	Сгущ.	20	20	0,02	4,71	0,03	44,04	0,04	8,05	0,05	73,4	
	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	392
Чай Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	

Завтрак 2.

Сок. Выход 100-100 гр.	Сок	100	100	0	0	9,5	40,0	0	0	9,5	40,0	399
------------------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	------	---	---	-----	------	-----

Обед.

Рассольник на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	74
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Огурцы	10	10	0,037	0	0,123	0,7	0,037	0,	0,123	0,7	
	Перловка	10	10	0,98	0,11	7,37	32,4	0,98	0,11	7,37	32,4	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Морковь	5	5	0,05	0	0,305	1,45	0,05	0	0,305	1,45	347
Котлета мясная Выход 60-70 гр.	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Гарнир- макароны Выход 100/110 гр.	Капуста	60	80	0,072	0	2,46	13,2	0,1	0	3,28	17,6	20
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Мясо	45	55	0,544	0,664	4,28	25,92	0,544	0,644	4,28	25,92	282
	Яйцо	5	5	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	

Закуска. Выход 40/40 гр.	Хлеб пш.	10	10	0,67	0,07	5,03	24	0,67	0,07	5,03	24	
	С/м ягоды	9	11	0,11	0	5,59	23,31	0,14	0	6,83	28,49	375
Компот из с/м ягод. Выход 150-200 гр.	Сахар	11	13	0	0	11,46	46,8	0	0	13,36	54,6	
	Хлеб ржаной	40	50	2,68	0,28	20,12	96,0	4,47	0,45	32,53	156,0	
	Макаронны	30	40	1,8	1,92	0,12	25,24	3,6	3,84	0,24	50,48	205
Хлеб ржаной. Выход 40-50 гр.	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	

Полдник.

Ватрушка с джемом. Выход 70-90 гр.	Мука	40	50	3,72	0,4	27,88	126,8	9,3	0,5	34,85	158,5	458
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	30	30	1,68	2,1	2,7	37,2	1,68	2,1	2,7	37,2	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло сл.	3	3	0,01	2,35	0,01	22,02	0,01	2,35	0,01	22,02	
	Яйцо	5	5	0,45	0,48	0,03	6,31	0,45	0,48	0,03	6,31	
	Сахар	5	5	0	0	4,8	19,5	0	0	4,8	19,5	
	Джем	20	20	0	0	10,0	40,0	0,	0	10,0	40,0	
Какао на молоке. Выход 150-200 гр.	Молоко	100	100	4,2	5,25	6,75	93	4,2	5,25	6,75	93,0	397
	Какао	0,5	0,6	0,08	0,095	0,175	1,925	0,09	0,1	0,18	2,0	
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				30,59	35,93	198,44	1221,85	44,24	44,01	250,52	1584,44	

Меню на 06.10.2023год

Меню	Раскладка	Ясли	Сад	Ясли				Сад				Номер тех. Карты
		Масса г.	Масса г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	Б г.	Ж г.	У г.	Кал. Г.	

Завтрак.

Каша пшеничная на молоке. Выход 150-200 гр.	Пшено	20	30	0,20	0	1,22	5,8	0,3	0	1,83	8,7	94
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
	Молоко	150	180	1,36	1,66	10,7	64,8	1,7	2,07	13,37	81	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Хлеб пшеничный, с сыром. Выход 30-50/6-10 гр.	Хлеб пшен.	30	50	2,01	0,21	15,09	72	3,35	0,35	25,15	120	3
	Сыр	8	12	1,46	2,15	0,14	26,56	2,19	3,22	0,21	39,84	
Чай. Выход 150-200 гр.	Чай	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сахар	11	13	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	

Завтрак 2.

Сок. Выход 100-100 гр.	Сок	100	100	0	0	6,5	0	0	0	6,5	0	
------------------------------	-----	-----	-----	---	---	-----	---	---	---	-----	---	--

Обед.

Харчо на м/б со сметаной. Выход 200-250 гр.	Мясо	20	20	4,2	2,73	0	41,7	4,2	2,73	0	41,7	80
	Сметана	7	7	0,84	0,58	0,23	9,87	0,84	0,58	0,23	9,87	
	Картофель	70	90	1,04	0	12,08	53,6	1,3	0	15,1	67,0	
	Рис	20	30	1,26	0,18	14,22	65,2	2,52	0,36	28,44	130,4	
	Лук	10	10	0,23	0	0,77	4,1	0,23	0	0,77	4,1	
	Морковь	10	10	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Масло сл.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
Картофель тушеный с говядиной . Выход 150-170 гр.	Чеснок	5	5	0,22	0	0,8	4,15	0,22	0	0,8	4,15	
	Картофель	150	180	2,6	0	31,4	134	3,25	0	39,25	167,5	274
	Лук	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Морковь	5	5	0,1	0	0,61	2,9	0,1	0	0,61	2,9	
	Т. Паста	2	2	0,1	0	0,35	1,8	0,1	0	0,35	1,8	
Закуска. Выход 40-40 гр.	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	
	мясо	45	55	7,2	7,56	0	93,6	8,8	9,24	0	114,4	
	Свекла	50	50	0,4	0	4,15	18,5	0,4	0	4,15	18,5	33
Кисель. Выход 150-200	Масло раст.	2	2	0,008	1,57	0,01	14,68	0,008	1,57	0,01	14,68	

гр. Хлеб пшеничный. Выход 40-65 гр.	Кисель	20	20	0	0	9,1	36,4	0	0	9,1	36,4	378
	Сахар	5	7	0	0	5,57	22,75	0	0	7,80	31,85	
	Хлеб пшен.	40	65	2,68	0,28	20,12	96	4,47	0,45	32,53	156	

Полдник.

Печенье. Выход 30-40 гр.	Печенье	30	40	2,22	5,01	20,04	134,4	2,96	6,68	26,72	179,2	
	Кефир	150	200	4,5	0,15	12,85	72,3	6	0,2	16,195	95,1	401
	Сахар	6	8	0	0	6,685	27,3	0	0	8,595	35,1	
				34,00	32,88	194,08	1197,27	43,81	38,25	263,69	1570,65	