

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Нагорская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

директор

Куликова Н.П.

Приказ от 12.01.2021 № 2

Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания детей дошкольного возраста

1 день (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная	200				
	Манка	14	1,64	0,201	10,4	51,3
	Молоко	180	5,35	4,35	8,51	93,6
	Масло	4	0,02	3,34	0	26,44
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53
	Какао	200				
	Какао	1,1	0,24	0,18	0,28	3,73
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	молоко	120	5,63	5	9,44	104
	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
2 – й Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр	15	0,08	5,25	0,13	56
	Снежок	150	3,9	3,15	7,08	77,9
Обед	Салат из капусты с морковью	50				
	Капуста	53	0,95	0,05	2,43	14,31
	Морковь	6,5	0,08	0,00	0,45	2,21
	Масло растительное	5	0	4,99	0	44,95
	Сахар	2,5	0	0	2,49	9,47
	Суп рассольник	250				
	Картофель	80	1,8	0,36	13,5	72
	Лук	4	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	10	0,26	0,02	1,4	6,8
	Масло растительное	4	0	4,99	0	44,95
	Крупа перловая	4				
	Огурцы соленые	7				
	Каша гречневая	100				
	Гречка	70	14,96	1,46	32,12	217,5
	Масло сливочное	4	0,06	5,8	0,10	52,8
	Голубцы ленивые	70				
	Капуста	165	1,06	0,18	4,52	25,35
	Говядина	95	0,04	3,62	0,06	33,05
	Рис	10	0,45	0,4	0,75	8,32
	Лук	25	14,97	12,88	0	175,49
	Масло растительное	10	0,029	0,02	0,001	0,36
	Соль	2				
	Компот	200				
	Сухофрукты	22	0,48	0	9,81	43,78
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Полдник	Сок	150	3,9	3,15	7,08	77,9
	Манник	100				

	Масло сл.	3	0,02	2,17	0,03	19,83
	Масло раст.	2	0	1,99	0	17,98
	Сметана	30	0,84	6	0,96	61,8
	Яйцо	0,23	0,02	0,02	0,001	0,36
	Манка	34	3,99	0,48	25,25	124,5
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53

2 день (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная	200				
	Пшено	20	1,38	0,39	7,77	41,76
	Сахар	7	0	0	4,99	18,95
	Молоко	180	2,84	2,41	4,76	52,41
	Масло сл.	4	0	0	4,99	18,95
	Кофейный напиток	180				
	Кофе	1,8	0,24	0,18	0,28	3,73
	Сахар	12	0	0	12,97	49,27
	Молоко	120	5,63	5	9,44	104
2 – й Завтрак	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Яблоко	75	0,29	0,26	5,3	33,75
Обед	Огурец порционный	50	0,21	0	1,35	6,15
	Суп картофельный	250				
	Картофель	150	1,8	0,36	13,5	72
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	10	0,26	0,02	1,4	6,8
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Мясо	15	2,79	2,4	0	32,7
	Плов	150				
	Масло сл.	5	0	2,99	0	26,97
	Мясо говядина	71,5	13,29	11,44	0	155,87
	Лук	10,2	0,14	0	0,9	4,1
	Морковь	13,6	0,17	0,01	0,95	4,62
	Рис	30,6				
	Кисель	200				
	Кисель	24	21		2,07	78,29
	Сахар	10	7	0	9,97	37,9
Полдник	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
	Чай	200				
	Чай	0,6				
	Сахар	12	0	0	12,97	49,27
	Творожный пудинг	150				
	Творог	114	19,03	10,26	2,28	181,26
	Масло сл.	4,5	0,03	3,26	0,05	29,74
	Сметана	4	0,10	0,74	0,11	7,62
	Яйцо	0,25	0,03	0,02	0	0,39
	Изюм	10				
	Сахар	11	0	0	10,97	41,69

3 день (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулес	200				
	Геркулес	20	3,3	1,83	14,64	90,9
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Молоко	190	5,35	4,75	8,97	98,78
	Какао	200				
	Какао	1,1				
	Молоко	120	5,63	5	9,44	104
2 – й Завтрак	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Йогурт	150	3,9	3,15	7,08	77,9
Обед	Салат «Витаминный»	60				
	Капуста	30	0,54	0,03	1,38	8,1
	Яблоки	16,8	0,06	0,06	1,51	7,56
	Морковь	19,2	0,24	0,01	1,34	6,52
	Сахар	3	0	0	2,990\	11,37
	Масло раст.	6	0	5,99	0	53,94
	Борщ со сметаной	250				
	Картофель	90	1,8	0,36	13,5	72
	Свекла	40	0,53	0,04	2,86	13,8
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Масло раст	5	0	4,99	0	44,95
	Мясо говяд	15	2,79	2,4	0	32,7
	Томат паста	8	0,103	0,006	0,55	2,72
	Капуста сметана	50	1,13			
	Макаронные отварные	150	5,56	0,67	34,37	174,2
	Макаронные слив	52	0,04	3,62	0,06	33,05
	Котлета	70				
	Мясо говяд.	80,5	14,97	12,88	0	175,49
	Яйцо	0,23	0,02	0,02	0,001	0,36
	Лук	7	0,35	0	2,20	10,04
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Масло раст.	6	0	5,99	0	53,94
	Хлеб	13	1,06	0,18	4,52	25,35
	Компот	200				
	Сухофрукты	22	0,48	0	9,81	43,78
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Полдник	Сок	150				
	Яйцо	1	0,113	0,1	0,001	1,55
	Хлеб	10	0,82	0,14	3,48	19,5

4 день (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет	100				
	Яйцо	1,5	0,17	0,15	0,002	2,33
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Масло раст.	4	0	3,99	0	35,96
	Молоко	38	1,12	0,95	1,79	19,76
	Кофейный напиток	180				
	Какао	1,1	5,63	5	9,44	104
	Молоко	120	0	0	12,97	49,27
	Сахар	13,3				
	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
2 – й Завтрак	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр	15	0,08	5,25	0,13	56
	Яблоко	75	0,29	0,26	5,3	33,75
Обед	Салат из капусты и моркови	50				
	Капуста	53	0,95	0,05	2,43	14,31
	Морковь	6,5	0,08	0	0,45	2,21
	Масло раст.	3	0	2,99	0	26,95
	Сахар	2,5	0	0	2,49	9,47
	Суп с рыбой	250				
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Рыба	76	12,11	0,68	0	54,86
	Картофель	150	3	0,6	22,5	120
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Картофельное пюре	150	0,67	0,72	1,13	12,47
	Молоко	24	0,03	3,26	4,99	18,95
	Масло сл.	5	4,24	0,84	31,8	169,8
	Картофель	212,5				
	Рыба запечённая в молочном соусе	100				
	Масло раст.	7	0	6,99	0	62,93
	Молоко	31	0,87	0,93	1,46	16,11
	Рыба	123	19,59	1,10	0	88,79
	Лук	23	0,32	0	2,07	9,43
Полдник	Кисель	200				
	Кисель	24				78,29
	Сахар	10	0	0	9,97	37,9
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
	Чай	200				
	Чай	0,6				
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Творожный пудинг	150	19,03	10,26	2,28	181,26
	Творог	114	0,03	3,26	0,05	29,74
	Масло сл.	4,5	0,10	0,74	0,11	7,62
	Сметана	4	0,03	0,02	0	0,39
	Яйцо	0,25	1,16	0,14	7,38	36,4
	Манка	11	0	0	10,97	41,69
	Сахар	11				

5 день (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный	200				
	Молоко	190	5,35	4,75	8,97	98,78
	Вермишель	20	2,14	0,26	13,21	67
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53
	Чай	180				
	Чай	0,5	0,02	0	0	0,01
	Сахар	12	0	0	11,97	44,88
2 – й Завтрак	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
2 – й Завтрак	Кефир	150	3,9	3,15	7,08	77,9
Обед	Свекла порционная	50	0,21	0	1,35	6,15
	Суп полевой	250				
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Мясо говяж.	15	2,79	2,4	0	32,7
	Картофель	90	1,8	0,36	13,5	72
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Пшено	10	1,15	0,33	6,48	34,8
	Овощное рагу	200				
	Масло раст.	7,6	0	7,59	0	68,32
	Капуста	200	4,52	2,52	11,56	68
	Мука	4,6	0,48	0,05	3,08	15,22
	Лук	200	4,52	2,52	11,56	68
	Морковь	30,7	0,39	0,03	2,14	10,43
	картофель	150	5,78	2,58	12,45	17,52
	Томат. паста	12	0,15	0,009	0,83	4,08
	Сосиска	64	3,2	0,1	0	78,2
	Компот	200				
	Сухофрукты	22	0,48	0	9,81	43,78
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Полдник	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4
	Булочка	80				
	Масло сл.	7	0,05	5,07	0,09	46,27
	Молоко	7	0,19	0,21	0,33	3,63
	Яйцо	0,13	0,01	0,01	0	0,20
	Мука	46	4,87	0,59	30,86	152,26
	Дрожжи	1,3	0	0		
	Сахар	16	0	0	15,6	59,27
	Соль	0,46	0	0		

6 день (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная	200				
	Крупа пшеничная	20	4,6	1,32	25,92	139,2
	Молоко	190	5,35	4,75	8,97	98,78
	Сахар	7	0,03	2,9	0,05	26,44
	Масло	4	0	0	6,99	26,44
	Какао	200				
	Какао	1,1				
	Молоко	120	5,63	5	9,44	104
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр	10	0,08	7,25	0,13	66,1
2 – й Завтрак	Снежок	150	3,9	3,15	7,08	77,9
Обед	Салат из моркови и яблок	60				
	Яблоко	25,8	0,10	0,09	1,85	11,61
	Морковь	45,6	0,57	0,04	3,18	15,48
	Масло раст.	6	0	5,99	0	53,94
	Щи	250				
	Мука	15	1,59	0,19	10,06	49,65
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Сметана	4	0,11	0,8	0,12	8,24
	Мясо говяд.	15	2,79	2,4	0	32,7
	Капуста	63	0,10	0,006	0,55	2,72
	Картофель	90	1,8	0,36	13,5	72
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Соль	2	0	0	0	0
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Пюре гороховое	150				
	Горох	73	14,96	1,46	32,12	217,54
	Масло сл.	5	0,04	3,62	0,06	33,05
	Котлета	70				
	Масло сл.	5	0,04	3,62	0,06	33,05
	Молоко	16	0,45	0,4	0,75	8,32
	Мясо говяд.	80,5	14,97	12,88	0	175,49
	Яйцо	0,23	0,02	0,02	0,001	0,36
	Хлеб	13	1,06	0,18	4,52	25,35
	Соус молочный	30				
	Молоко	15	0,42	0,37	0,7	7,79
	Масло сл.	1,3	0,007	0,72	0,01	6,6
	Мука	1,3	0,10	0,01	1,0	4,96
	Компот	200				
	Сухофрукты	22	0,48	0	9,81	43,78
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
Полдник	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4
	Манник	100				

	Масло сл.	3	0,02	2,17	0,03	19,83
	Масло раст.	2	0	1,99	0	17,98
	Сметана	30	0,84	6	0,96	61,8
	Яйцо	0,23	0,02	0,02	0,001	0,36
	Манка	34	3,99	0,48	25,25	124,5
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53

7 день (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая	200				
	Вермишель	20	2,14	0,26	13,21	67
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53
	Молоко	190	5,35	4,75	8,97	98,78
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Кофейный напиток	200				
	Какао	1,1				
	Молоко	120	5,63	5	9,44	104
2 – й Завтрак	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Яблоко	75	0,29	0,3	5,37	34,12
Обед	Огурец порционный	50	0,21	0	1,35	6,15
	Свекольник со сметаной	250				
	Картофель	90	1,8	0,36	13,5	72
	Свекла	80	1,06	0,08	5,72	27,6
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Мясо говяд.	15	2,79	2,4	0	32,7
	Томат. паста	8	0,103	0,006	0,55	2,72
	Сметана	8	0,02	1,6	0,25	16,48
	Каша перловая	150				
	Перловка	30	14,96	1,46	32,12	217,5
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,10	52,88
	Гуляш из мяса говяд.	70				
	Мука	3	0,31	0,03	2,01	9,93
	Томат. паста	8	0,10	0	0,55	2,72
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Мясо говяд.	75	13,95	12	0	163,5
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	лук	15	0,21	0	1.35	6,15
Полдник	Кисель	200				
	Кисель	24				78,29
	Сахар	10	0	0	9,97	37,9
	Хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
	Чай	200				
	Чай	0,6				
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Творожный пудинг	150				
	Творог	114	19,03	10,26	2,28	181,26
	Масло сл.	4,5	0,03	3,26	0,05	29,74
	Сметана	4	0,10	0,74	0,11	7,62
	Яйцо	0,25	0,03	0,02	0	0,39
	Манка	11	1,16	0,14	7,38	36,4
	Сахар	11	0	0	10,97	41,69

8 день (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша ячневая	200				
	Крупа ячневая	20	4,6	1,32	25,92	139,2
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Молоко	190	5,35	4,75	8,97	98,78
	Какао	200				
	Какао	120				
	Молоко	180	5,63	5	9,44	104
	Сахар	12	0	0	11,97	44,88
2 – й Завтрак	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Йогурт	150	3,9	3,15	7,08	77,9
	Салат из свеклы с яблоком	60				
	Свекла	52	0,64	0,04	3,6	17,6
	Яблоко	18	0,07	0,06	1,29	8,19
	Масло растит.	3	0	0	1,7	6,8
	Сахар	1,8	0	2,99	0	26,97
Обед	Суп гороховый	250				
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Мясо говяд.	15	2,7	2,4	0	32,7
	Горох	20	1,59	0,19	10,06	49,65
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Картофель	90	1,8	0,36	13,5	72
	Капуста тушеная	200				
	Масло раст.	7,6	0	7,59	0	68,32
	Капуста	200	4,52	2,52	11,56	68
	Мука	4,6	0,48	0,05	3,08	15,22
	Лук	23	0,32	0	2,07	9,43
	Морковь	30,7	0,39	0,03	2,14	10,43
	Мясо говяд	75	13,95	12	0	163,5
	Томат. паста	12	0,15	0,009	0,83	4,08
	Компот	200				
Полдник	Сухофрукты	22	0,48	0	9,81	43,78
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4
	Яйцо	1	0,113	0,1	0,001	1,55
	Хлеб	10	0,82	0,14	3,48	19,5

9 день (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет	100				
	Яйцо	1,5	0,17	0,15	0,002	2,33
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Масло раст.	4	0	3,99	0	35,96
	Молоко	38	1,12	0,95	1,79	19,76
	Кофейный напиток	180				
	Кофе	1,1				
	Молоко	120	5,63	5	9,44	104
2 – й Завтрак	Сахар	12	0	0	11,97	44,88
	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр	15	0,08	5,25	0,13	56
	Яблоко	75	0,29	0,3	5,37	34,12
	Обед					
	Салат из капусты и моркови	50				
	Капуста	53	0,95	0,05	2,43	14,31
	Морковь	6,5	0,08	0	0,45	2,21
	Масло растит.	3	0	2,99	0	26,95
	Сахар	2,5	0	0	2,49	9,47
	Суп с рыбой	250				
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Рыба	76	12,11	0,68	0	54,86
	Картофель	150	3	0,6	22,5	120
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Каша ячневая	150				
	Ячка	46	3,15	0,27	34,79	145,35
	Масло сл.	5	0,03	3,26	4,99	18,95
	Фрикадельки рыбные	70				
	Рыба	63				
	Лук	11	10,3	0,56	0	45,47
	Яйцо	0,1	0,15	0	0,99	4,51
	Масло раст.	5	0,01	0,01	0	0,15
	Хлеб	9,3	0	4,99	0	44,95
	Мука	6	0,76	0,13	3,23	18,13
			0,63	0,07	0,01	19,86
	Соус молочный	30				
	Молоко	15	0,42	0,37	0,7	7,79
	Масло сл.	1,3	0,007	0,72	0,01	6,6
	Мука	1,3	0,10	0,01	1,0	4,96
	Кисель	200				
	Кисель	24				
	Сахар	10	0	0	9,97	78,29
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	37,9
						97,5
Полдник	Чай	200				
	Чай	0,6				
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Творожный пудинг	150				

	Творог	114	19,03	10,26	2,28	181,26
	Масло сл.	4,5	0,03	3,26	0,05	29,74
	Сметана	4	0,10	0,74	0,11	7,62
	Яйцо	0,25	0,03	0,02	0	0,39
	Манка	11	1,16	0,14	7,38	36,4
	Сахар	11	0	0	10,97	41,69

10 день (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша Дружба	200				
	Молоко	100	2,84	2,41	4,76	52,41
	Рис	15	1,05	0,15	10,60	49,5
	Пшено	12	1,38	0,39	7,77	41,76
	Масло сл.	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	Сахар	7	0	0	6,99	26,53
	Какао	200				
	Какао	1,1	0,24	0,18	0,28	3,73
	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	Молоко	120	5,63	5	9,44	104
2 – й Завтрак	Хлеб	30	2,46	0,42	10,44	58,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4
Обед	Морковь порционная	45	0,4	0,4	3,2	13,4
	Суп куриный с вермишелью	250				
	Масло раст.	5	0	4,99	0	44,95
	Вермишель	20	4,3	0,42	9,24	62,58
	Картофель	90	1,8	0,36	13,5	72
	Лук	15	0,21	0	1,35	6,15
	Морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,8
	Мясо куриное	70				
	Картофельное пюре	200	0,67	0,72	1,13	12,47
	Молоко	24	0,03	3,26	4,99	18,95
	Масло слив	5	4,24	0,84	31,8	169,8
	Картофель	212,5				
	Сосиска	64	3,2	0,1	0	78,2
	Компот	200				
	Сухофрукты	22	0,48	0	9,81	43,78
Полдник	Сахар	13,3	0	0	12,97	49,27
	хлеб	50	4,1	0,7	17,4	97,5
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,27	81,96
	Чай	0,04				
	Сахар	12				
	Молоко	75				
	Булочка	80				
	Масло сл.	7	0,05	5,07	0,09	46,27
	Молоко	7	0,19	0,21	0,33	3,63
	Яйцо	0,13	0,01	0,01	0	0,20
	Мука	46	4,87	0,59	30,86	152,26
	Дрожжи	1,3	0	0		
	Сахар	16	0	0	15,6	59,27
	Соль	0,46	0	0		

