

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Могутовская основная общеобразовательная школа»
Бузулукского района Оренбургской области

10-дневное меню на 2024-2025 учебный год для детей от 7 до 11 лет

Утверждаю
Директор МОБУ «Могутовская ООШ»
Н.Д. Карпунина
31.08.2024г

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Пятница, 1 неделя					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,2	60,8	500,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	560	19,6	16,6	71,5	513
Средние показатели за Завтрак		582,92	22,08	15,28	74,73	524,31
Примечание: № рецептуры ¹ - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт ² - допускается выдача иных фруктов по сезону; Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная ⁴ - допускается выдача иных овощей;						

Таблица 2

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1277,2	2350	54,3
Витамин С, мг	71,8	60	119,7
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,9	1,4	64,3
Витамин А, мкг рэ	502,2	700	71,7
Кальций, мг	608,4	1100	55,3
Фосфор, мг	828,1	1100	75,3
Магний, мг	236,7	250	94,7
Железо, мг	12,5	12	104,2
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	161,5	100	161,5
Селен, мкг	60,4	30	201,3

Таблица 3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	20	25	25	25	25	30	25	20	285	23,8
Хлеб пшеничный	45	25	45	45	38	45	45	45	45	60	45	30	513	42,8
Сухари панировочные	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3	5,2	0,4
Мука пшеничная в/с	-	3	-	-	9	-	-	3	-	-	9	-	23,6	2
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	9,7	0,8
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	38	3,2
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	2,1
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	0,5
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,2
Крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	22,2	1,9
Макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	36,8	3,1
Картофель(01.09-31.10)	-	171	-	-	182	-	-	-	-	-	182	-	534,6	44,6
Картофель(31.10-31.12)	-	183	-	-	194	-	-	-	-	-	194	-	569,9	47,5
Картофель(31.12-28.02)	-	195	-	-	207	-	-	-	-	-	207	-	609,1	50,8
Картофель(29.02-01.09)	-	212	-	-	224	-	-	-	-	-	224	-	660,3	55
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0,9	0,1
Томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	67,8	5,7
Свекла(01.09-31.12)	-	82	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	81,8	6,8
Свекла(01.01-31.08)	-	89	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88,9	7,4
Огурец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	56,3	4,7
Морковь(01.09-31.12)	-	28	-	-	27	-	-	55	-	-	-	-	110,3	9,2
Морковь(01.01-31.08)	-	31	-	-	30	-	-	59	-	-	-	-	119,9	10
Лук репчатый	-	13	-	-	10	-	-	13	-	-	8	-	43,3	3,6
Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	9	0,8
Горошек зеленый консерв.	-	-	31	-	-	-	-	9	-	31	-	-	71,4	6
Джем из абрикосов	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	5	15	1,3

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Яблоко	-	-	120	-	-	150	-	-	120	-	-	-	390	32,5
Мандарин	140	-	-	100	-	-	140	-	-	140	-	-	520	43,3
Лимон	-	-	-	-	-	7	-	7	-	-	7	-	22,5	1,9
Банан	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	150	12,5
Говядина 1 категории	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	-	51,5	4,3
Куриная грудка (филе)	-	67	-	-	-	-	-	67	-	-	-	-	134,5	11,2
Минтай (филе)	-	-	-	-	76	-	-	-	-	-	-	-	75,7	6,3
Молоко	100	154	108	55	175	100	234	-	196	58	73	103	1355,8	113
Творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-	70	139,5	11,6
Сыр	16	-	-	-	-	31	-	-	16	-	-	-	62,4	5,2
Сметана	-	9	-	3	-	-	-	9	-	-	-	3	23,4	2
Масло сливочное	10	9	12	8	5	5	10	11	4	12	2	8	92,9	7,7
Масло подсолнечное	-	3	-	-	5	-	-	3	-	-	7	-	16,8	1,4
Яйцо куриное	-	-	102	2	14	-	-	-	-	102	-	2	221,7	18,5
Сахар-песок	10	7	7	13	7	10	10	7	10	7	7	13	108	9
Чай черный	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,8
Кофейный напиток	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	10	0,8
Соль йодированная	1	1,2	0,5	0,7	1,0	1	1	1,2	1	0,5	1	0,7	10,6	0,9
Кислота лимонная	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	0
Ванилин	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	30	30	30	35	30	60	15	45	15	30	45	30	395	32,9
Хлеб пшеничный	60	68	60	71	60	71	30	68	47	40	60	71	706,6	58,9
Сухари панировочные	-	-	-	10	-	10	-	-	10	-	-	10	39,8	3,3
Мука пшеничная в/с	9	2	15	3	1	2	-	10	1	1	-	3	46,4	3,9
Крупа рисовая	9	54	-	-	-	-	58	-	-	-	4	-	125,4	10,5
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58	4,8
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	-	69	5,8
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	-	16	-	-	-	75	-	-	75	166	13,8
Макаронные изделия в/с	-	-	8	51	-	-	-	-	-	-	51	-	110	9,2
Картофель(01.09-31.10)	263	22	109	-	54	193	82	209	22	226	82	-	1260,9	105,1
Картофель(31.10-31.12)	281	23	116	-	58	206	87	223	23	241	87	-	1344,2	112
Картофель(31.12-28.02)	300	25	124	-	62	220	93	238	25	257	93	-	1436,8	119,7
Картофель(29.02-01.09)	325	27	134	-	67	239	101	258	27	279	101	-	1557,5	129,8
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
Томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	203,4	17
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	283,6	23,6
Свекла(01.01-31.08)	-	44	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	308,3	25,7
Петрушка (корень)	1	1	-	1	4	1	-	-	1	-	5	1	13,7	1,1
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	56	-	56	-	-	-	-	112,5	9,4
Морковь(01.09-31.12)	10	86	22	10	21	13	43	37	94	13	41	10	399	33,3
Морковь(01.01-31.08)	11	93	24	11	23	14	46	41	103	14	45	11	433,8	36,2
Лук репчатый	22	20	10	11	12	10	20	20	11	10	28	10	184	15,3
Капуста белокочанная	20	20	-	70	-	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
Томатное пюре	-	6	-	1	-	6	-	-	6	-	9	1	29,4	2,5
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
Яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	45	-	-	25	135,4	11,3

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
Говядина 1 категории	77	-	-	-	82	-	73	-	87	-	-	-	320	26,7
Печень говяжья	-	-	75	-	-	-	-	-	-	88	-	-	162,5	13,5
Куриная грудка (филе)	-	-	-	76	-	76	-	-	-	-	-	76	227,8	19
Треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	-	-	75,7	6,3
Минтай (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	98	-	174	14,5
Молоко	58	30	-	15	-	39	-	85	21	24	-	15	287,8	24
Сметана	10	10	-	10	23	40	10	10	10	30	10	30	192,5	16,1
Масло сливочное	1	11	17	8	8	8	8	5	10	8	7	1	93,4	7,8
Масло подсолнечное	12	10	2	7	2	7	10	9	4	12	12	7	91,3	7,6
Яйцо куриное	-	14	17	-	-	-	-	14	-	-	-	-	45,4	3,8
Сахар-песок	7	9	7	7	7	9	10	7	9	7	10	7	95,6	8
Соль йодированная	1,3	1,5	1,04	1,05	1	1,1	1,3	1,3	1,05	2,3	1,09	1,1	15,1	1,3
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
Кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	0,9	0,1

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Хлеб ржаной	55	45	55	60	50	85	40	70	40	60	70	50	680	56,7
Хлеб пшеничный	105	93	105	116	98	116	75	113	92	100	105	101	1219,6	101,6
Сухари панировочные	-	-	-	13	-	10	-	-	10	-	-	13	45	3,8
Мука пшеничная в/с	9	4	15	3	10	2	-	13	1	1	9	3	70	5,8
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	25	2,1
Крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58	4,8
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	9,7	0,8
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	69	-	-	-	38	-	-	-	107	8,9
Фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
Горох	-	-	-	-	16	-	-	-	75	-	-	75	166	13,8
Крупа рисовая	9	54	-	-	-	-	58	-	-	-	10	-	131,4	11
Крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-	22,2	1,9
Крупа пшеница	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,2
Макаронные изделия в/с	-	-	8	51	-	-	-	37	-	-	51	-	146,8	12,2
Картофель(01.09-31.10)	263	193	109	-	236	193	82	209	22	226	263	-	1795,4	149,6
Картофель(31.10-31.12)	281	206	116	-	252	206	87	223	23	241	281	-	1914,1	159,5
Картофель(31.12-28.02)	300	220	124	-	269	220	93	238	25	257	300	-	2045,9	170,5
Картофель(29.02-01.09)	325	239	134	-	292	239	101	258	27	279	325	-	2217,8	184,8
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45	3,8
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0,9	0,1
Томат	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	-	271,2	22,6
Свекла(01.09-31.12)	-	122	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	365,4	30,5
Свекла(01.01-31.08)	-	133	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	397,3	33,1
Петрушка (корень)	1	1	-	1	4	1	-	-	1	-	5	1	13,7	1,1
Перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	56	-	56	-	-	56	-	168,8	14,1
Морковь(01.09-31.12)	10	114	22	10	48	13	43	92	94	13	41	10	509,3	42,4
Морковь(01.01-31.08)	11	124	24	11	52	14	46	100	103	14	45	11	553,9	46,2
Лук репчатый	22	33	10	11	22	10	20	33	11	10	35	10	227,3	18,9
Капуста белокочанная	20	20	-	70	-	20	63	30	20	-	-	70	313	26,1
Томатное пюре	-	6	-	1	-	6	-	9	6	-	9	1	38,4	3,2
Горошек зеленый консерв.	-	-	31	-	-	-	-	9	-	31	-	-	71,4	6
Смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
Клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
Яблоко	-	20	120	-	-	195	-	-	165	-	-	25	525,4	43,8
Мандарин	140	-	-	100	-	-	140	-	-	140	-	-	520	43,3
Лимон	-	-	-	-	-	7	-	7	-	-	7	-	22,5	1,9
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1,7
Банан	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	150	12,5
Джем из абрикосов	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	5	15	1,3

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ												Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
Чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
Курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
Говядина 1 категории	77	-	-	-	82	-	73	-	87	-	52	-	371,6	31
Печень говяжья	-	-	75	-	-	-	-	-	-	88	-	-	162,5	13,5
Куриная грудка (филе)	-	67	-	76	-	76	-	67	-	-	-	76	362,3	30,2
Треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	-	-	75,7	6,3
Минтай (филе)	-	76	-	-	76	-	-	-	-	-	98	-	249,7	20,8
Молоко	158	184	108	70	175	139	234	85	217	82	73	118	1643,6	137
Творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-	70	139,5	11,6
Сыр	16	-	-	-	-	31	-	-	16	-	-	-	62,4	5,2
Сметана	10	19	-	13	23	40	10	19	10	30	10	33	215,9	18
Масло сливочное	11	20	29	15	13	13	18	16	14	20	8	9	186,3	15,5
Масло подсолнечное	12	13	2	7	7	7	10	11	4	12	18	7	108,1	9
Яйцо куриное	-	14	118	2	14	-	-	14	-	102	-	2	267,2	22,3
Сахар-песок	17	16	14	20	14	19	20	14	19	14	17	20	203,6	17
Чай черный	1	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	8	0,7
Какао-порошок	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,8
Кофейный напиток	-	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	10	0,8
Соль йодированная	2,3	2,7	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,05	2,7	2	1,8	25,7	2,1
Лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	1	0,1
Ванилин	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0

