



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ
с 10,5-часовым пребыванием

| Прие м пищи | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерг. ценнос ть, ккал | Витам ин С | № рецепт уры |
|-------------------|--|----------|------------------|------------|-----------------|---------------------------------|---------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жир ы г | Углевод ы, г | | | |
| 1 день | 2 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| | каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,7 | - | |
| | Кофейный напиток с молоком (жирность 2,5%) | 180 | 1,40 | 1,60 | 12,33 | 67 | - | |
| | Яйцо варенное | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,30 | 63 | - | |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - | |
| | Масло сливочное, жирность 72,5% порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - | |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 | |
| | ИТОГО: | 490 | 77,0 | 16,52 | 73,69 | 455,1 | 7 | |
| 2 завтрак | Сок Яблочный промышленного производства | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | -- | |
| | ИТОГО: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - | |
| обед | Нарезка из овощей по сезону: огурцы | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,50 | 7,50 | 1,75 | |
| | Щи с квашеной капустой со сметаной | 200/5 | 1,25 | 3,52 | 6,11 | 61 | 13,29 | |
| | Биточки рыбные в томатной подливке | 70 | 10,8 | 3,35 | 4,98 | 93,24 | - | |
| | Пюре картофельное со сливочным маслом | 130 | 2,15 | 3,60 | 16,21 | 102 | 2,4 | |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60 | - | |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - | |
| | ИТОГО: | 698 | 19 | 11,33 | 79,4 | 493,7 | 18,99 | |
| полдник | Вареники ленивые со сметаной | 150/5 | 21,8 | 15,6 | 23,3 | 324 | 0,2 | |
| | чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | |
| | ИТОГО: | 335 | 21,86 | 15,62 | 33,29 | 364 | 0,2 | |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | ВСЕГО за 1 день: | 1663 | 118,47 | 44,07 | 201,08 | 1375,8 | 16,19 | |
| день | 2 | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 6,48 | 19,7 | 160 | 0,9 | |
| | чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - | |
| | Масло сливочное 72,5% порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - | |
| | Сыр твердых сортов порционно | 8 | 1,93 | 2,36 | 0,02 | 29 | 0,07 | |
| | ИТОГО: | 418 | 9,66 | 12,69 | 42,33 | 327,4 | 0,97 | |
| 2 завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 | |
| | ИТОГО: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 | |
| обед | Нарезка из овощей по сезону: томаты | 50 | 0,30 | 0,10 | 2,10 | 10 | 1,75 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,91 | 20,4 | 12,34 | 75,42 | 3,8 | |
| | Рагу из мяса птицы | 250 | 18,60 | 21,30 | 26,70 | 375 | 8,3 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48 | - | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,83 | 1,19 | 14,77 | 77,7 | - | |
| | ИТОГО: | 735 | 25,89 | 24,93 | 85,77 | 670,1 | 14,05 | |
| полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,18 | 8,71 | 2,74 | 124 | 0,2 | |
| | Консервы овощные закусочные, Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 3,5 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 13,8 | 104 | 0,7 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 20,2 | 0,25 | 12,20 | 60 | - | |
| | ИТОГО: | 405 | 48,07 | 34,15 | 66,43 | 361,2 | 4,4 | |
| | ВСЕГО за 2 день: | 1658 | 50,77 | 54,62 | 170,49 | 1388,5 | 26,33 | |
| день | 3 | | | | | | | |
| завтрак | Суфле из печени | 100 | 16,58 | 7,50 | 11,93 | 198 | 24,9 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 0,3 | |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48 | - | |
| | Масло сливочное, жирность 72,5%) порционное яблоко | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - | |
| | Икра морковная | 100 | 1,4 | 3,8 | 6,5 | 66 | 3,5 | |
| | ИТОГО: | 430 | 22,97 | 16,53 | 52,21 | 473 | 28,7 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный промышленного производства | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - | |
| | ИТОГО: | 150 | 0,60 | 0,60 | | | | |
| 1 | 2 | | | 14,7 | 63 | 28,7 | | |
| | Нарезка из овощей по сезону: огурцы | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,50 | 7,50 | 1,75 | |
| обед | Борщ со свежей капустой со | 200/4 | 1,45 | 4,53 | 9,33 | 84 | 7,41 | |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | сметаной | | | | | | | |
| | Тефтели из мяса говядины в томатной подливе | 80 | 11,78 | 14,90 | 223 | - | | |
| | Капуста тушенная | 130 | 2,5 | 5,38 | 5,64 | 96,4 | | |
| | Кисель из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,12 | 26,76 | 107 | 0,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60 | - | |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - | |
| | ИТОГО: | 707 | 20,24 | 21,88 | 97,81 | 665,5 | 12,06 | |
| полдник | Суп молочный с пшеничной крупой | 180 | 4,32 | 1,47 | 16,62 | 117,7 | 0,65 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | |
| | печенье | 35 | 3,64 | 1,820 | 26,88 | 160 | - | |
| | ИТОГО: | 315 | 8,02 | 6,31 | 33,49 | 317,7 | 0,65 | |
| | ВСЕГО за 3 день: | 1602 | 51,83 | 45,32 | 218,21 | 1513,2 | 39,01 | |
| день | 4 | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная молочная | 200 | 4,69 | 4,57 | 1478 | 119 | 0,82 | |
| | чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - | |
| | Масло сливочное, жирность 72,5%) порционнояблоко | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - | |
| | конфета | 40 | - | - | 35,19 | 144 | - | |
| | Сыр порционно | 8 | 1,93 | 2,36 | 0,02 | 29 | 0,07 | |
| | ИТОГО: | 458 | 8,65 | 10,78 | 72,6 | 430,4 | 0,89 | |
| 2 завтрак | Напиток груши дички | 187 | - | - | 8,5 | 3,66 | - | |
| | ИТОГО: | 187 | - | - | 8,5 | 3,66 | - | |
| обед | Нарезка из овощей по сезону : томаты | 50 | 0,30 | 0,10 | 2,10 | 10 | 1,75 | |
| | Суп «Крестьянский» с пшеном | 200 | 1,86 | 4,08 | 12,12 | 87,6 | 8 | |
| | Зразы мясные с яйцом | 90 | 8,5 | 11 | 9,10 | 171 | - | |
| | Овощное рагу | 130 | 1,90 | 4,5 | 10,60 | 91 | 8 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 20,2 | 0,25 | 12,20 | 60 | - | |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - | |
| | ИТОГО: | 713 | 17,42 | 20,45 | 83,13 | 585,6 | 17,95 | |
| полдник | Запеканка творожно рисовая со сметаной 15% | 140/10 | 10,1 | 4,6 | 39,4 | 230 | 0,1 | |
| | Молоко кипячёное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 | |
| | ИТОГО: | 400 | 15,08 | 9,08 | 56,78 | 359 | 9,15 | |
| | ВСЕГО за 4 день: | 1758 | 41 | 15 | 4031 | 221 | 1378 | 17,99 |
| день | 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша «Янтарная» | 200 | 7 | 11,25 | 40 | 289 | 2 | |
| | Чай с молоком и | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,20 | |

| | | | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | сахаром | | | | | | |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - |
| | Масло сливочное 72,5% жирности порционное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - |
| | Сыр твердых сортов порционно | 8 | 193 | 2,36 | 0,02 | 29 | 0,07 |
| | ИТОГО: | 418 | 13,6 | 19,78 | 66,95 | 505,4 | 3,27 |
| 2 завтрак | Сок яблочный промышленного производства | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - |
| | ИТОГО: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - |
| обед | Нарезка из овощей по сезону: огурцы | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,50 | 7,50 | 1,75 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 4,78 | 3,73 | 11,12 | 97 | 8,06 |
| | Рыба тушенная с овощами | 70 | 5,74 | 2,89 | 1,54 | 55 | 1,25 |
| | Пюре картофельное со сливочным маслом | 130 | 2,15 | 3,60 | 16,21 | 70 | 2,4 |
| | компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | - |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - |
| | ИТОГО: | 698 | 17,88 | 11,13 | 83,41 | 472,1 | 15,01 |
| полдник | Ряженка 4% жирности | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97 | 1,4 |
| | оладьи | 100/10 | 6,50 | 6,60 | 31,6 | 213 | - |
| | ИТОГО: | 290 | 11,72 | 11,1 | 39,16 | 310 | 1,4 |
| | ВСЕГО за 5 день: | 1556 | 43,8 | 42,61 | 204,22 | 1350,5 | 19,68 |
| день | 6 | | | | | | |
| завтрак | Омлет Натуральный | 94 | 7,77 | 8,27 | 2,60 | 118 | 0,3 |
| | Консервы овощные закусочные, Икра кабачковая | 76 | 1,20 | 5,40 | 5,10 | 73,20 | 4,20 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 13,8 | 94 | 0,7 |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 65,5 | - |
| | Масло сливочное 72,5% жирности порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - |
| | ИТОГО: | 400 | 14,36 | 19,74 | 2,87 | 388,1 | 4,5 |
| 2 завтрак | Напиток груши дички | 188 | - | - | 85 | 3,66 | - |
| | ИТОГО: | 187 | | | 85 | 3,66 | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | |
| обед | Нарезка из овощей по сезону: томаты | 50 | 0,30 | 0,10 | 2,10 | 10 | 1,75 |
| | Суп с клецками | 200 | 2,12 | 2,8 | 7,56 | 64 | 3,14 |
| | Рыба отварная в томатной подливке | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,10 | 74 | 1,96 |
| | Каша гречневая со | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | - |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | сливочным маслом | | | | | | |
| | Кисель из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,12 | 26,76 | 107 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48 | - |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - |
| | ИТОГО: | 698 | 17,19 | 10,83 | 78,87 | 488 | 7,35 |
| поздник | Картофель запечённый с печенью | 150 | 10,83 | 4,77 | 16,87 | 109 | 26,34 |
| | Ряженка 2,5% жирности | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97 | 1,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48 | - |
| | ИТОГО: | 350 | 15,94 | 9,63 | 24,82 | 254 | 27,74 |
| | ВСЕГО за 6 день: | 1635 | 47,45 | 40,2 | 22,56 | 1133,7 | 19,59 |
| день | 7 | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 6,48 | 19,7 | 160 | 0,9 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - |
| | Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - |
| | ИТОГО: | 410 | 7,78 | 10,33 | 42,31 | 298,4 | 0,9 |
| 2авт рак | Сок яблочный промышленного производства | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - |
| | ИТОГО: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - |
| обед | Нарезка из овощей по сезону: огурцы | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,50 | 7,50 | 1,75 |
| | Свекольник со сметаной 15% | 200/4 | 2,22 | 6,42 | 15,23 | 124 | 6,3 |
| | Плов из мяса птицы | 200 | 23,68 | 28,01 | 39,53 | 412 | 1,59 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60 | - |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - |
| | ИТОГО: | 697 | 31,16 | 5,25 | 105,4 | 769,5 | 9,84 |
| поздник | Сырники со сметаной | 140/10 | 15,28 | 14,46 | 32,69 | 321 | 0,2 |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,40 | 1,60 | 12,33 | 67 | - |
| | ИТОГО: | 390 | 17,08 | 16,46 | 54,82 | 432 | 0,27 |
| | ВСЕГО за 7 день: | 1647 | 56,62 | 62,64 | 217,3 | 1563 | 11,01 |
| день | 8 | | | | | | |
| | Суп молочный с геркулесовой | 200 | 5,33 | 5,34 | 16,14 | 134 | 0,82 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - |
| | Вафля | 35 | 1,19 | 10,57 | 22,64 | 188 | - |
| | Батон йодированный | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - |
| | Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - |
| | Сыр порционно | 8 | 1,93 | 2,36 | 0,02 | 29 | 0,07 |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|--------------|-----------|--------------|-------------|--------------|--|
| | ИТОГО: | 453 | 10,48 | 22,12 | 61,41 | 489,4 | 0,89 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный промышленного производства | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - | |
| | ИТОГО: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - | |
| обед | Нарезка из овощей по сезону: томаты | 50 | 0,30 | 0,10 | 2,10 | 10 | 1,75 | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 8,58 | 7,28 | 16,32 | 165 | 5,5 | |
| | Голубцы ленивые в томатном соусе | 150 | 10,6 | 6,81 | 15,04 | 14 | 15,03 | |
| | Свекла тушенная с яблоком | 130 | 1,30 | 3,90 | 10,70 | 84 | 1,20 | |
| | Кисель из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,12 | 26,76 | 107 | 0,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 20,2 | 0,25 | 12,20 | 60 | - | |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - | |
| | ИТОГО: | 773 | 25,24 | 18,88 | 100,03 | 672 | 23,98 | |
| полдник | Макароны запечённые с яйцом | 200 | 9,6 | 6,9 | 38,2 | 254 | 0,2 | |
| | Кефир 2,5% | 180 | 5,04 | 4,50 | 7,02 | 90 | 1,4 | |
| | ИТОГО: | 380 | 14,64 | 11,4 | 45,22 | 344 | 1,6 | |
| | ВСЕГО за 8 день: | 1756 | 50,96 | 53 | 211,3 | 1568 | 26,47 | |
| день | 9 | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 200 | 7,7 | 10,2 | 24,8 | 200 | 1,46 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | |
| | Батон йодированный | 37 | 1,54 | 0,16 | 10,04 | 49 | - | |
| | Масло сливочное порционно 72,5% | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - | |
| | Сыр твёрдых сортов порционно | 8 | 1,93 | 2,36 | 0,02 | 29 | 0,07 | |
| | ИТОГО: | 400 | 134,36 | 19,07 | 47,89 | 384,4 | 2,73 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 | |
| | ИТОГО: | 100 | 0,4 | | | | | |
| обед | Нарезка из овощей по сезону | 50 | | 0,4 | 9,8 | 44 | 7 | |
| | Суп овощной со сметаной 15% | 200 | 4 | 4,5 | 6,33 | 74,7,25 | - | |
| | Гуляш из мяса говядины | 90 | 20 | 19,5 | 3,3 | 258 | - | |
| | Пюре картофельное со сливочным маслом | 130 | 2,15 | 3,60 | 16,21 | 70 | 2,4 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 73 | - | |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - | |
| | ИТОГО: | 718 | 33,37 | 28,17 | 82,48 | 648,5 | 9,2 | |
| полдник | Пудинг творожно морковный с рисом и со сметаной | 140/10 | 19,5 | 12,92 | 24,61 | 291,2 | 0,25 | |
| | Чай с сахаром и молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,20 | |
| | конфета | 40 | - | - | 35,19 | 144 | - | |
| | ИТОГО: | 390 | 22,17 | 15,26 | 74,11 | 524 | 1,45 | |

| | ВСЕГО за 9 день: | 1608 | 70,3 | 62,9 | 214,28 | 1601 | 20,38 | |
|--------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|
| день | 10 | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная молочная | 180 | 4,69 | 4,57 | 14,78 | 1190 | 0,82 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | |
| | Батон йодированный | 27 | 1,93 | 0,20 | 12,55 | 61 | - | |
| | Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 37,4 | - | |
| | Сыр порционно | 8 | 1,93 | 2,36 | 0,02 | 29 | 0,07 | |
| | ИТОГО: | 400 | 8,65 | 10,78 | 37,41 | 286 | 0,89 | |
| 2 завтрак | Сок яблочный промышленного производства | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - | |
| | ИТОГО: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,7 | 63 | - | |
| | Нарезка из овощей по сезону:томаты | 50 | 0,30 | 0,10 | 2,10 | 10 | 1,75 | |
| обед | Рассольник «Петербургский» | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 5,68 | |
| | Котлета рубленная из мяса говядины | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162 | - | |
| | Макароны отварные со сливочным маслом | 130 | 3,70 | 3,33 | 19,7 | 123 | | |
| | компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 | - | |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,24 | 0,42 | 16,91 | 82 | - | |
| | ИТОГО: | 698 | 21,18 | 18,15 | 91,13 | 615 | 8,98 | |
| полд ник | Ряженка 2,5% жирности | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97 | 1,4 | |
| | Оладьи со сметаной 15% | 100/ 10 | 8,012 | 8,9 | 48,9 | 309 | - | |
| | ИТОГО: | 29 | 13,23 | 13,4 | 56,46 | 406 | 1,4 | |
| | ВСЕГО за 10 день: | 1536 | 43,66 | 42,93 | 199,7 | 1370 | 11,27 | |