



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

А. Б. Чапанова

ГБДОУ № 9 г. Назрань «Центра детства»

10-дневное меню

с 30.10.23г. по 10.11.23 г.**Д Е Н Ь 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная			200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
крупа рисовая	44	44					
молоко	130	130					
масло сливочное	5	5					
вода	70	70					
сахар	5	5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Борщ на мясном бульоне			200/5	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
сметана	5	5					
томатное пюре	8	8					
сахар	3	3					
Жаркое по домашнему			200	23,6	21,1	15,1	344,5
Говядина (мясо на кости)	137,3	100,9					

масло сливочное	6,4	6,4					
картофель	138,2	103,6					
лук	15,9	13,6					
морковь	31,9	27,5					
СОЛЬ	1	1					
вода	76,9	76,9					
томат	6,4	6,4					
Салат капустный с зеленым горошком			80	2,3	4,5	6,5	76,3
капуста	100	80					
морковь	20	16					
горошек зеленый консервированный	20	18					
масло растительное	3	3					
лук	10	8					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Манник (бисквит)				90			
мука пшеничная	15	15					
крупа манная	35	35					
сахар	10	10					
масло сливочное	6	6					
кефир	80	80					
яйцо	1/4	12					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Каша пшеничная с маслом			200/5	5,67	5,28	32,55	200
крупа пшено	50	50					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная с маслом			200/5	3,2	4,1	14,2	102,0
крупя овсяная	20	20					
молоко	150	150					
вода	70	70					
масло сливочное	3	3					
сахар	7	7					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп гороховый на курином бульоне			250	5,49	5,27	16,32	135
бульон	175	175					
горох	20,2	20					
мясо	58,6	58,6					
морковь	4	3					
картофель	67	50					
лук	3,5	3					
зелень	3	3					
масло	2	2					
вода	175	175					
соль	1,1	1,1					
Рагу из овощей с мясом птицы			150	16,3	13,28	11,03	228,0
мясо птицы	177	157					
картофель	68	48					
морковь	30	24					
лук	24	20					

капуста	21	17					
масло растительное	6	6					
Для соуса:							
сметана	11,25	11,25					
мука	4,05	4,05					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кекс творожный с изюмом			65	8,0	16,9	37,1	332,5
изюм	10	10					
масло сливочное	2,5	2,5					
творог	20	20					
мука	20	20					
яйцо	4,5	4,5					
ванилин	0,15	0,15					
сметана	7	7					
кефир	10	10					
сода	2	2					
сахар	15	15					
масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом			150	8,59	6,09	38,64	243,0
крупа гречневая	50	50					
вода	106,5	106,5					
масло сливочное	5	5					
сахар	4	4					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
хлеб	45	45					

Д Е Н Ъ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная			200/5	5,67	5,28	32,55	200,0
крупа пшено	50	50					
молоко	130	130					
масло сливочное	5	5					
вода	70	70					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Борщ на мясном бульоне			200/5	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
сметана	5	5					
томатное пюре	8	8					
сахар	3	3					
Гуляш из мяса говядины			140	18,05	14,26	4,58	218,0
мясо говядина	153	115					
масло сливочное	5	5					
картофель	138,2	103,6					
лук	15	12					
морковь	25	20					
СОЛЬ	1	1					

томат	6	6					
Гречка отварная			150	3,6	2,2	17,1	98,7
гречка отварная	30	30					
масло сливочное	4	4					
Салат свекольный			60	0,85	3,65	5,19	56,34
свекла	73	54					
масло растительное	3,6	3,6					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия			30	0,84	0,99	23,19	106,7
вафли	30	30					
Сок фруктовый			180	0,90	-	18,18	76,0
сок яблочный	180	180					
УЖИН							
Пирожки печенные с творогом			200/5	5,67	5,28	32,55	200,0
мука	50	50					
молоко	30	30					
яйцо	1/8	1/8					
масло сливочное	15	15					
сахар	4	4					
масло растительное	3	3					
дрожжи	1,3	1,3					
творог	20	20					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с маслом, рубленым яйцом			200/5	8,11	8,23	27,4	215,0
макаронны	60	175					
масло сливочное	5	5					
яйцо	1/2шт	1/2шт					
вода	20	20					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
МОЛОКО	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
масло	5	5					
сыр	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп рисовый на костном бульоне			160	3,514	3,372	10,45	86,2
рис	6	6					
картофель	52	39					
морковь	12,5	10					
лук	12	10					
масло растительное	2,5	2,5					
мясо	61	61					
бульон /вода	300	300					
соль	0,15	0,15					
Сосиски в томатном соусе			50	11,04	15,2	0,08	169,0
сосиски	51	50					
томатное пюре	4,5	4,5					
лук	0,7	0,6					
морковь	2,2	1,8					
масло сливочное	1,8	1,8					
мука	1,35	1,35					

Макаронны отварные			145	5,50	4,57	26,44	168,0
макаронны	52	145					
масло сливочное	5	5					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия			30	0,84	0,99	23,19	106,7
вафли	30	30					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Пирожки с картофелем			60,0	6,0	9,0	33,0	243,0
мука пшеничная	41	40					
сахар	4	4					
масло сливочное	2	2					
молоко	15	15					
масло растительное	2	2					
яйцо	1,5	4,0					
дрожжи	1	1					
картофель	30	24					
соль	0,1	0,1					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ь 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая			200/5	8,06	9,76	32,63	242,96
крупa гречневая	38	38					
молоко	152	152					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
масло, сыр	5/10	5/10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп вермишелевый на курином бульоне			250/11	6,9	5,46	13,54	130,8
куры	27	19,9					
вермишель	10	15					
картофель	60	45					
лук	10	8					
масло растительное	2	2					
морковь	20	15,5					
соль	1	1					
бульон	200	200					
Плов с курицей			210	21,47	19,69	35,69	376
птица	120	77					
масло растительное	3	3					
лук	11	9					
морковь	16	13					
крупa рисовая	40	40					
вода	84	84					
Салат капустный с зеленым горошком			80	2,3	4,5	6,5	76,3

капуста	100	80					
морковь	20	16					
горошек зеленый консервированный	20	18					
масло растительное	3	3					
лук	10	8					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Фрукты			100	1,50	0,50	21,0	95,0
банан	167	100					
УЖИН							
Каша пшеничная, молочная с маслом			200/5	4,52	4,07	30,57	177
крупа пшеничная	57	57					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром и лимоном			180	0,07	0,01	7,10	29,0
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
лимон	7	7					

Д Е Н Ь 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная, молочная с маслом			200/5	4,52	4,07	30,57	177
крупка пшеничная	57	57					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
молоко	90	90					
вода	60	60					
Бутерброд с маслом, сыром			40/10/5	3,06	9,43	18,27	170
масло, сыр	5/10	5/10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп с клецками на к/бульоне			250	5,49	5,27	16,32	135
бульон	175	175					
яйца	5	4,38					
морковь	15	12					
картофель	60	45					
лук	10	8					
мука пшеничная	15	15					
масло сливочное	2	2					
сметана	11	11					
масло растительное	2	2					
Голубцы ленивые в томатном соусе			200	17,0	16,6	8,0	250,0
капуста	121	96					
мясо	81	60					
лук	16	13					
морковь	16	13					
масло растительное	3	3					
яйцо	1,8	5					
рис	8	23					
томат	6	6					
мука	10	10					
Гречка отварная			150	3,6	2,2	17,1	98,7
гречка отварная	30	30					
масло сливочное	4	4					
Салат морковный			60	0,74	0,05	6,96	31,38
морковь	70	50					

сахар	3	3					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Булочка с джемом			60	4,8	6,0	38,0	228,0
молоко	30	30					
масло сливочное	3	3					
сахар	3	3					
мука	30	30					
яйцо	1,8	1,8					
дрожжи сухие	1	1					
джем	20	20					
масло растительное	2	2					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Каша рисовая , молочная с маслом			200/5	3,09	4,07	32,09	177,0
крупа рисовая	44	44					
молоко	130	130					
вода	70	70					
сахар	5	5					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103

Д Е Н Ъ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная с маслом			200	3,78	0,78	20,4	98,7
крупa гречневая	38	38					
молоко	152	152					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Бутерброд с маслом			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп рисовый на курином бульоне			250/15	6,18	3,30	14,65	113,0
рис	6	6					
морковь	12,5	10					
лук	12	10					
картофель	100	75					
масло растительное	2,5	2,5					
птица	24,3	22,2					
вода	188	188					
Кнели куриные			65	4,8	3,1	4,2	197,0
молоко	6	6					
мясо птицы	132	57					
крупa рисовая	5	5					
лук	15	15					
масло сливочное	5	5					
Соус:			50	20,56	52,42	70,92	838,0
молоко	25	25					
вода	25						
мука	3	3					
масло сливочное	3	3					
сахар	0,5	0,5					

соль	0,4	0,4					
Рис отварной			150	3,64	5,37	36,67	210,0
рис	53,5	53,5					
масло сливочное	6,75	6,75					
Салат свекольный			60	0,85	3,65	5,19	56,34
свекла	73	54					
масло растительное	3,6	3,6					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия			20	3,5	9,5	33,0	460,0
печенье	20	20					
Кисель из плодово-ягодного концентрата			200	1,36	0	29,02	116,19
УЖИН							
Лепешки с творогом			100	10,0	8,0	32,0	252,0
масло сливочное	13,3	13,3					
Тесто:							
мука	133,3	133,3					
кефир	50	50					
соль	0,2	0,2					
сода	0,2	0,2					
сахар	0,2	0,2					
Начинка:							
творог	66,7	66,7					
зелень	10	10					
соль по вкусу							
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная, молочная с маслом			200/5	6,21	5,28	27,9	184,0
крупя кукурузная	57	57					
масло сливочное	5	5					
молоко	130	130					
сахар	5	5					
вода	70	70					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	202,3	0,3					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом, сыром			40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25
Масло/сыр	5/10	5/10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Борщ на мясном бульоне			200/5	10,0	10,0	20,3	212,6
мясо	40	30					
свекла	50	40					
капуста	30	24					
лук репчатый	8	6					
морковь	15	10					
картофель	100	70					
масло растительное	5	5					
зелень	3	1,8					
сметана	5	5					
томатное пюре	8	8					
сахар	3	3					
вода	200	200					
Котлеты говяжьи			80	12,7	21,4	6,2	268,0
мясо	100	80					
яйцо	0,5	0,5					

мука	14	14					
лук	10	10					
масло растительное	3	3					
соль	1	1					
хлеб	10	10					
томат	5	5					
Пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,43	138,0
картофель	171	128					
масло сливочное	5	5					
молоко	24	22					
Салат капустный с зеленым горошком			80	2,3	4,5	6,5	76,3
капуста	100	80					
морковь	20	16					
горошек зеленый консервированный	20	18					
масло растительное	3	3					
лук	10	8					
Компот из свежих фруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
фрукты	45	40					
сахар	20	20					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	170	170					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Фрукты			100	1,50	0,50	21,0	95,0
банан	167	100					
УЖИН							
Запеканка творожная со сметаной			180/10	11,8	7,3	20,3	194,8
масло сливочное	3	3					
творог	120	120					
сметана	11	11					
яйцо	0,2	0,2					
крупа манная	25	25					
масло растительное	2	2					
сахар	10	10					
фрукты сушеные	11	11					
сода пищевая	0,01	0,01					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелевый с маслом			250	7,18	6,5	23,54	181,0
вермишель	20	20					
молоко	175	175					
масло сливочное	2,5	2,5					
сахар	2	2					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Хлеб пшеничный с маслом			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп фасолевый			250	5,49	5,27	16,32	135
фасоль	20,2	20					
мясо	58,6	58,6					
морковь	16	12,5					
картофель	67	50					
Лук	10	10					
зелень	3	3					
масло растительное	5	5					
вода	175	175					
соль	1,1	1,1					
Фрикадельки куриные в томатном соусе			50	10,2	9,7	12,5	167,3
мясо птицы	127	59					
хлеб	15	15					
вода	18	18					

соль	0,5	0,5					
томат	5	5					
масло растительное	3	3					
мука	10	10					
Перловка отварная			150	4,5	4,6	36,6	206,9
перловка	55	55					
масло сливочное	6,0	6,0					
Салат морковный			60	0,74	0,05	6,96	31,38
морковь	70	50					
сахар	3	3					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Фрукты			100	0,40	0,40	9,80	44,0
яблоко	140	100					
УЖИН							
Плов сладкий с изюмом			150	4,1	7,8	54,6	303,3
Рис(пшено)	55	55					
масло сливочное	5	5					
морковь	45	36					
сахар	10	10					
масло растительное	5	5					
сухофрукты	25	25					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

Д Е Н Ъ 10

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая с маслом			200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
крупа "Геркулес"	44	44					
молоко	130	130					
вода	70	70					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
Какао с молоком			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Бутерброд с маслом			40/10	3,06	9,43	18,27	170
масло	10	10					
хлеб пшеничный	40	40					
ОБЕД							
Суп гороховый на курином бульоне			250	5,49	5,27	16,32	135
бульон	175	175					
горох	20,2	20					
мясо	58,6	58,6					
морковь	4	3					
картофель	67	50					
лук	3,5	3					
зелень	3	3					
масло	2	2					
вода	175	175					
соль	1,1	1,1					
Рагу из овощей с мясом птицы			150	16,3	13,28	11,03	228,0
мясо птицы	177	157					
картофель	68	48					
морковь	30	24					
лук	24	20					
капуста	21	17					

масло растительное	6	6					
Для соуса:							
сметана	11,25	11,25					
мука	4,05	4,05					
Компот из сухофруктов			180	0,21	0,12	10,84	43,86
сухофрукты	20	20					
сахар	16	16					
лимонная кислота	0,2	0,2					
вода	205	205					
Хлеб			45	3,19	0,49	20,43	103
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом			70	5,6	4,3	24,48	182,3
масло сливочное	4,5	4,5					
творог	28	28					
дрожжи пресс/сухие	1,4/0,4	1,4/0,4					
яйцо	1/20шт	2					
фрукты сушеные	11	11					
мука	50	50					
масло растительное	2	2					
молоко/вода	25	25					
сахар	3	3					
масло растительное	1	1					
яйцо для смазки	1/20	2					
яйца на творог	1/20	2					
сахар на творог	2	2					
ванилин	0,03	0,03					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
УЖИН							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом			150	8,59	6,09	38,64	243,0
крупа гречневая	50	50					
вода	106,5	106,5					
масло сливочное	5	5					
сахар	4	4					
Чай с сахаром			180	0,16	0	14,9	56,87
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
хлеб	45	45					