

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

15.09.2025г.

| <b>Завтрак</b>                   | <b>Выход<br/>блюد</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>          | <b>У</b>          | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
|                                  | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>  | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>     |
| Каша пшениная на сгущ.<br>молоке | 150/3<br>200/5        | 5,26<br>7         | 6,06<br>8         | 21,2<br>28,3      | 159,7<br>213         |
| Чай с сахаром                    | 160/200               | 0,04/0,04         | 0,01/0,01         | 6,99/8,38         | 28/33,6              |
| Бутерброд с маслом               | 30/5<br>37,5/5        | 2,02<br>2,54      | 6,2<br>7,9        | 12,06<br>12,61    | 112,2<br>144,5       |
|                                  |                       | <b>7,61/9,74</b>  | <b>8,74/12,36</b> | <b>43,73/55,2</b> | <b>283,06/370,59</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>              | <b>Ж</b>             | <b>У</b>           | <b>Энерг.<br/>ценн.</b> |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
|                                | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли<br/>/сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли<br/>/сад</b>    |
| Сок в ассортименте             | 150/180               | 0,9/1                 | 0/0                  | 15,15/18,18        | 64/89,2                 |
|                                |                       | <b>0,9/1</b>          | <b>0</b>             | <b>15,15/18,18</b> | <b>64/76</b>            |

| <b>Обед</b>                                                 | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                                                             | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>   | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Суп картофельный с макарон.<br>изд. и мясными фрикадельками | 150/15<br>155/25      | 4,53<br>6,1        | 3,15<br>4,03       | 10,32<br>11,2      | 88,41<br>106,22      |
| Шницель рубленый                                            | 50/70                 | 7,92/10,85         | 5,89/8,08          | 8/10,99            | 116,67/160,12        |
| Капуста тушеная                                             | 30/50                 | 0,59/0,99          | 1,11/1,86          | 2,85/4,75          | 23,7/39,5            |
| Каша рисовая рассыпчатая<br>(гарнир)                        | 110/130               | 2,64/3,12          | 4,4/5,2            | 26,95/31,8         | 160,6/189,8          |
| Напиток из плодов шип-ка (С-<br>витамин.)                   | 150/180               | 0,51/0,61          | 0,21/0,25          | 16,22/19,67        | 79/95                |
| Хлеб ржано-пшеничный                                        | 30/37,5               | 2/2,5              | 0,3/0,37           | 12,1/15,08         | 57,04/71,3           |
|                                                             |                       | <b>18,19/24,17</b> | <b>15,06/19,79</b> | <b>76,44/93,49</b> | <b>525,42/661,94</b> |

| <b>Полдник</b>   | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b> |
|------------------|-----------------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------------|
|                  | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>    |
| Булочка дорожная | 60/60                 | 3,6/3,6           | 4,8/4,8          | 17,92/17,92        | 141,68/141,68       |
| Чай с лимоном    | 150/3,5<br>180/7      | 0,07<br>0,08      | 0,01<br>0,01     | 7,1<br>8,52        | 29<br>34,8          |
|                  |                       |                   |                  |                    |                     |
|                  |                       | <b>3,67/4,88</b>  | <b>4,81/6,41</b> | <b>25,02/32,41</b> | <b>170/223,71</b>   |

|                      |                  |                  |                    |                      |
|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>30,6/39,5</b> | <b>36,2/37,7</b> | <b>176,5/194,3</b> | <b>1158,8/1305,5</b> |
|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
16.09.2025г.

| <b>Завтрак</b>                       | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг.<br/>ценн.</b> |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|
|                                      | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>   | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>        |
| Суп молочный с макар-ми<br>изделиями | 160/1,5<br>180/2,5    | 4,54<br>5,68       | 4,16<br>5,2        | 15,04<br>18,8      | 116,16<br>145,2         |
| Какао с молоком                      | 150/180               | 2,37/2,95          | 2,08/2,6           | 12,71/15,6         | 79,1/98,8               |
| Бутерброд с сыром                    | 30/10<br>40/15        | 4,2<br>4,33        | 6,11<br>6,31       | 12,94<br>13,35     | 123,5<br>127,42         |
|                                      |                       | <b>11,66/13,11</b> | <b>14,76/14,18</b> | <b>40,69/46,09</b> | <b>357,6/365,1</b>      |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b> |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------------|
|                                | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>    |
| Полды свежие (яблоко)          | 150/180               | 0,52/0,63         | 0,52/0,63        | 12,93/15,52        | 62,04/74,45         |
|                                |                       | <b>0,52/0,63</b>  | <b>0,52/0,63</b> | <b>12,93/15,52</b> | <b>62,04/74,45</b>  |

| <b>Обед</b>                                            | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                                                        | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>   | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Щи из св. капусты и картоф. на<br>м/к б-не со сметаной | 150/5<br>200/8        | 6,66<br>8,32       | 5,06<br>6,32       | 10,3<br>12,9       | 116,2<br>145,2       |
| Тефтели со сметанно-томатным<br>соусом                 | 60/80                 | 5,17/5,91          | 5,72/6,55          | 6,82/7,79          | 106,6/114,8          |
| Картофельное пюре                                      | 110/150               | 2,24/2,64          | 3,84/4,53          | 13,25/15,66        | 104,13/123,06        |
| Икра свекольная/огурец свежий                          | 30/50                 | 0,7/1,16           | 1,74/2,9           | 3,7/6,2            | 34,08/56,8           |
| Компот из изюма (С – вит-ия)                           | 150/180               | 0,24/0,29          | 0,06/0,07          | 14,98/17,97        | 61,78/74,13          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30/37,5               | 2/2,5              | 0,3/0,37           | 12,1/15,08         | 57,04/71,3           |
|                                                        |                       | <b>15,85/21,19</b> | <b>15,23/20,80</b> | <b>59,56/77,94</b> | <b>453,22/597,48</b> |

| <b>Полдник</b>                          | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>          | <b>У</b>           | <b>Энерг.<br/>ценн.</b> |
|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|
|                                         | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>        |
| Запеканка из творога с манной<br>крупой | 60/100                | 14,03/17,54        | 9,64/12,06        | 13,72/17,15        | 197,6/247               |
| Чай с сахаром                           | 150/180               | 0,7/1              | 0/0,1             | 11,8/15,7          | 50,2/66,9               |
| Соус фруктовый                          | 15/15                 | 0,47/0,47          | 0,03/0,03         | 6,7/6,7            | 28,8/28,8               |
|                                         |                       | <b>14,54/18,58</b> | <b>9,68/12,16</b> | <b>27,41/33,29</b> | <b>254,4/315,86</b>     |

|                      |                  |                  |                    |                      |
|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>45,6/54,6</b> | <b>42,5/47,8</b> | <b>155,4/188,4</b> | <b>1192,9/1415,9</b> |
|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
17.09.2025г.

| <b>Завтрак</b>       | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>              | <b>Ж</b>             | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
|                      | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли<br/>/сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Каша жидкая рисовая  | 150/3<br>150/5        | 5,25<br>5,25          | 4,27<br>4,27         | 26,3<br>26,3       | 158,3<br>158,3       |
| Чай с молоком        | 160/200               | 0,04/2,88             | 0,01/2,54            | 6,99/15,21         | 28/96,33             |
| Бутерброд с повидлом | 30/8<br>37,5/13       | 1,48<br>1,96          | 2,32<br>3,09         | 16,47<br>21,9      | 92,75<br>123,26      |
|                      |                       | <b>6,77/7,26</b>      | <b>6,6/7,37</b>      | <b>49,76/56,59</b> | <b>279,05/315,16</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>              | <b>Ж</b>             | <b>У</b>              | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
|                                | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли<br/>/сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /сад</b>     |
| Ряженка                        | 120/150               | 3,37/4,22             | 2,91/3,64            | 4,65/5,82             | 61,69/77,12          |
| Печенье                        | 10/20                 | 0,75/1,5              | 0,98/1,96            | 7,44/14,88            | 41,7/83,4            |
|                                |                       | <b>4,12/5,72</b>      | <b>3,89/5,6</b>      | <b>12,09/20,7</b>     | <b>103,39/160,52</b> |

| <b>Обед</b>                                                 | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                                                             | <b>ясли / сад</b>     | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>   | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне                       | 170/200               | 5,46/6,43          | 4,64/5,46          | 26,5/31,18         | 170,68/200,8         |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                           | 170/200               | 8,18/10,21         | 5,21/8,27          | 15,57/20,8         | 142,61/198,99        |
| Салат из горошка зеленого консервированного /огурец соленый | 30/50                 | 0,9/1,5            | 1,55/2,6           | 1,87/3,1           | 24,4/40,7            |
| Компот из свежих яблок (С-вит.)                             | 150<br>180            | 0,13<br>0,15       | 0,1<br>0,12        | 19,2<br>24         | 78,4<br>98           |
| Хлеб ржано-пшеничный                                        | 35/37,5               | 2,33/2,5           | 0,35/0,37          | 14,12/15,8         | 66,55/71,3           |
|                                                             |                       | <b>16,66/20,78</b> | <b>11,85/16,84</b> | <b>68,91/83,66</b> | <b>517,83/637,71</b> |

| <b>Полдник</b>                     | <b>Выход блюд</b> | <b>Б</b>              | <b>Ж</b>             | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|------------------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
|                                    | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли<br/>/сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли<br/>/сад</b> |
| Пирожок печеный с морковью и яйцом | 60/70             | 3,9                   | 2,7/3,15             | 22,8/26,6          | 132/254              |
| Сок фруктовый                      | 150/180           | 0,75/0,9              | 0/0                  | 15,15/18,18        | 64/76                |
|                                    |                   | <b>4,65/5,45</b>      | <b>2,7/3,15</b>      | <b>37,95/44,78</b> | <b>196/230</b>       |

|                      |                  |                  |                    |                      |
|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>34,7/41,6</b> | <b>27,6/35,6</b> | <b>176,1/209,6</b> | <b>1065,2/1323,9</b> |
|----------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
18.09.2025г.

| <b>Завтрак</b>                    | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>          | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|----------------------|
|                                   | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b>    |
| Каша вязкая «Дружба» на<br>молоке | 160/3<br>175/5        | 4,11<br>4,36       | 5,55<br>5,9        | 22<br>23,4        | 155<br>164,6         |
| Кофейный напиток с молоком        | 160/180               | 2,53/2,84          | 2,13/2,41          | 12,76/14,34       | 80,85/90,5           |
| Бутерброд с маслом                | 30/3<br>40/5          | 2,02<br>2,69       | 2,48<br>3,73       | 12,06<br>13,35    | 97,85<br>98,88       |
|                                   |                       | <b>13,74/14,97</b> | <b>14,36/16,64</b> | <b>47,1/51,37</b> | <b>411,05/416,98</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>              | <b>Ж</b>              | <b>У</b>           | <b>Энерг.<br/>ценн.</b> |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|
|                                | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>       |
| Плоды свежие (апельсин)        | 95/100                | 0,83/0,87             | 0,18/0,19             | 13,28/14,64        | 62,84/68,8              |
|                                |                       | <b>0,83/0,87</b>      | <b>0,18/0,19</b>      | <b>13,28/14,64</b> | <b>62,84/68,8</b>       |

| <b>Обед</b>                                              | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>              | <b>У</b>              | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
|                                                          | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>    |
| Рассольник «Ленинградский» на<br>м/к бульоне со сметаной | 150/5<br>180/8        | 3,24<br>3,89       | 3,5<br>4,2            | 11,3<br>13,55         | 89,7<br>107,64       |
| Рыба отварная                                            | 50/80                 | 10,8/14,13         | 0,42/0,55             | 0,47/0,62             | 48,94/64             |
| Макаронные изделия                                       | 110 /130              | 4,18/4,94          | 0,55/0,65             | 22,88/27              | 113,7/134,4          |
| Икра морковная/помидоры свежие                           | 30/50                 | 1/1,1              | 3,6/4                 | 5/5,5                 | 64/64,5              |
| Компот из шиповника (С- вит-ия)                          | 150<br>180            | 0,4<br>0,49        | 0,16<br>0,2           | 13,92<br>16,71        | 66,68<br>80,02       |
| Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30<br>37,5            | 2<br>2,5           | 0,3<br>0,37           | 12,06<br>15,8         | 57,04<br>71,3        |
| Хлеб пшеничный                                           | 30/30                 | 2,25/2,25          | 0,15/0,15             | 15/15                 | 71,1/71,1            |
|                                                          |                       | <b>21,56/29,30</b> | <b>6,39/8,42</b>      | <b>78,8/93,39</b>     | <b>467,11/575,31</b> |

| <b>Полдник</b>        | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                       | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>    |
| Сырники из творога    | 70/100                | 14,95/18,69        | 10,13/12,67        | 9,12/11,4          | 187,2/234            |
| Чай с лимоном         | 150/180               | 0,04/0,04          | 0,01/0,01          | 6,99/8,38          | 28/33,6              |
| Соус молочный сладкий | 20/20                 | 0,95/0,95          | 2,25/2,25          | 6,5/6,5            | 50,75/50,75          |
|                       |                       | <b>15,97/19,72</b> | <b>12,39/14,93</b> | <b>22,72/26,42</b> | <b>266,95/319,55</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>  |                       | <b>44,6/59,1</b>   | <b>25,7/35</b>     | <b>152,5/183,4</b> | <b>1033,6/1294,3</b> |

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
19.09.2025г.

| <b>Завтрак</b>        | <b>Выход<br/>блюد</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>              | <b>У</b>              | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
|                       | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>    |
| Каша жидкая пшеничная | 150/3<br>160/5        | 3,15<br>3,36       | 2,89<br>3,08          | 22,8<br>24,3          | 130<br>138,67        |
| Какао с молоком       | 160<br>200            | 3,36<br>3,67       | 2,9<br>3,19           | 13,82<br>15,82        | 94,93<br>107         |
| Бутерброд с сыром     | 30/10<br>30/15        | 4,2<br>5           | 6,11<br>8,45          | 12,94<br>19,39        | 123,5<br>130         |
|                       |                       | <b>10,71/10,99</b> | <b>11,9/12,07</b>     | <b>49,56/52,8</b>     | <b>348,43/361,81</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход блюд</b>     | <b>Б</b>              | <b>Ж</b>              | <b>У</b>              | <b>Энерг.<br/>ценн.</b> |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
|                                | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>       |
| Кефир                          | 120/150               | 3,37/4,22             | 2,91/3,64             | 4,65/5,82             | 61,69/77,12             |
|                                |                       | <b>3,37/4,22</b>      | <b>2,91/3,64</b>      | <b>4,65/5,82</b>      | <b>61,69/77,12</b>      |

| <b>Обед</b>                                                | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                                                            | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>    |
| Борщ с капустой и картофелем<br>на м/к бульоне со сметаной | 150/5<br>200/8        | 3,07<br>4,09       | 3,38<br>4,51       | 8,99<br>11,98      | 78,75<br>105         |
| Котлета мясная (свинина)                                   | 60/80                 | 11,1/14,8          | 10,42/13,9         | 4,28/5,7           | 155,4/207,2          |
| Картофельное пюре                                          | 110/150               | 2,24/2,64          | 3,844/5,3          | 13,25/15,66        | 104,13/123,06        |
| Огурцы соленые                                             | 30/50                 | 0,24/0,4           | 0/0                | 0,72/1,2           | 4,2/7                |
| Напиток из апельсинов С-вит.                               | 150<br>180            | 0,26<br>0,31       | 0,06<br>0,07       | 15,43<br>18,51     | 64,77<br>77,72       |
| Хлеб ржано-пшеничный                                       | 30/37,5               | 2/2,5              | 0,3/0,37           | 12,06/15,08        | 57,04/71,3           |
| Хлеб пшеничный                                             | 30/30                 | 2,25/2,25          | 0,15/0,15          | 15/15              | 71,1/71,1            |
|                                                            |                       | <b>17,14/22,74</b> | <b>14,51/19,38</b> | <b>59,87/77,33</b> | <b>517,24/657,12</b> |

| <b>Полдник</b>             | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг.<br/>ценн.</b> |
|----------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|
|                            | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли / сад</b>       |
| Омлет натуральный с маслом | 120/150               | 11,7/13,5          | 11,09/12,8         | 8,88/10,25         | 204,1/235,5             |
| Чай с сахаром              | 150/180               | 2,21/2,65          | 1,95/2,34          | 11,67/14           | 74,08/88,9              |
|                            |                       |                    |                    |                    |                         |
|                            |                       | <b>13,91/16,15</b> | <b>13,04/15,14</b> | <b>20,55/24,25</b> | <b>278,18/324,4</b>     |

|                     |                  |                  |                    |                      |
|---------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| <b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>40,3/54,2</b> | <b>37,3/51,4</b> | <b>121,1/160,6</b> | <b>1070,3/1435,8</b> |
|---------------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|