Управление образования администрации

Сергиево-Посадского муниципального района Московской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 31»

141300 Московская область, г. Сергиев Посад,

Ярославское шоссе 19 а

Приказ №34а от 01.03.2019 г

«Об утверждении примерного 10-ти дневного меню»

С целью организации сбалансированного рационального питания в ДОУ, выполнения и соблюдения приготовления блюд.

Приказываю:

1. Утвердить примерное цикличное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет, и от 3-х до 7 лет.
2. Утвердить технологические карты приготовления блюд в соответствии с СанПин2.4.3029-13
3. Бракеражной комиссии: Кузьминой Л.В.; Жирновой Т.Н.; Романовой С.С Усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдением норм и правил по организации питания детей.
   Завхозу Юрловой Н.Н. -своевременно оформлять договора на поставку продуктов в соответствии с требованием оформления документов
4. Поварам Кузьминой Л.В. и Жирновой Т.Н.- соблюдать технологический процесс в соответствии с технологическими картами и по меню-требованию на каждый день.
5. Медицинской сестре ДОУ осуществлять контроль за качеством питания ДОУ, санитарным состоянием пищеблока.
6. Старшему воспитателю и педагогам ДОУ -усилить контроль за сервировкой стола, культурой поведения за столом во время приёма пищи

Заведующего МБДОУ _____ /Панова И.В../

МЕНЮ
День 1.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Каша молочная гречневая**	**150**	**200**	**5,24/6,98**	**7,82/10,4**	**18,75/25,0**	**166,7/222,3**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Масло сливочное	**5**	**7**	**0,04/0,05**	**3,6/5,0**	**0,06/0,09**	**28,3/39,6**
	Кофейный напиток	**180**	**200**	**3,4/5,4**	**2,9/3,9**	**16,6/22,1**	**119,6/159,5**
2-ой завтрак	**Сок**	**150**	**150**	**0,75/0,75**	**0/0**	**15,15/15,15**	**64,0/64,0**
Обед	**Икра кабачковая**	**45**	**60**	**0,8/1,1**	**4,0/5,34**	**3,46/4,62**	**53,5/71,4**
	Рассольник со сметаной	**150**	**200**	**2,53/3,38**	**1,4/1,9**	**9,2/12,2**	**91,0/121,3**
	Голубцы ленивые	**150**	**180**	**13,2/15,9**	**8,5/10,2**	**18,7/22,5**	**205,0/246,0**
	Компот из свежих фруктов	**150**	**200**	**0,18/0,24**	**0,1/0,2**	**20,8/27,8**	**85,2/113,6**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Омлет**	**100**	**120**	**8,8/10,5**	**16,9/20,3**	**1,7/2,0**	**195,3/234,4**
	Горошек зеленый	**40**	**60**	**2,2/3,3**	**0,4/0,6**	**2,9/4,4**	**29,3/43,9**
	Вафли	**15**	**30**	**0,42/0,84**	**0,49/0,9**	**11,5/23,1**	**52,5/105,0**
	Хлеб пшеничный	**20**	**25**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**

МЕНЮ

День 2.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	*Ж*	*У*	*Энергетическая ценность (ккал)*
Завтрак	**Каша молочная «Дружба»**	**150**	**200**	**4,74/6,32**	**7,64/10,1**	**19,76/26,3**	**167,3/223,1**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Сыр	**12**	**15**	**3,1/3,1**	**3,2/3,2**	**0/0**	**42,2/52,8**
	Какао	**150**	**200**	**4,2/5,6**	**3,7/4,9**	**18,9/25,2**	**135,9/181,2**
2-ой завтрак	**Ряженка**	**150**	**150**	**4,35/4,35**	**3,75/3,75**	**6,3/6,3**	**76,0/76,0**
Обед	**Огурец свежий**	**30**	**50**	**0,2/0,4**	**0,03/0,05**	**0,7/0,2**	**4,2/7,0**
	Свекольник вегетарианский	**150**	**200**	**2,8/3,7**	**1,27/1,7**	**7,63/10,18**	**54,6/72,8**
	Печень тушеная в сметане	**60/20**	**80/30**	**11,0/14,1**	**4,4/5,7**	**1,7/2,2**	**87,9/113,0**
	Картофельное пюре	**120**	**150**	**2,4/3,0**	**3,8/4,8**	**16,3/20,4**	**109,8/137,2**
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**	**0,33/0,44**	**0,015/0,02**	**20,8/27,7**	**84,75/113,0**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Рулет из рыбы**	**60**	**80**	**8,8/11,8**	**4,5/6,0**	**7,0/9,4**	**103,0/138,7**
	Кукуруза сахарная	**45**	**50**	**1,35/1,5**	**0,58/0,6**	**9,2/10,7**	**50,4/58,8**
	Чай сладкий с лимоном	**150**	**200**	**0,1/0,14**	**0,02/0,02**	**8,5/11,3**	**39,2/5,23**
	Фрукты	**90**	**95**	**1,3/1,4**	**0,38/0,4**	**18,9/19,9**	**85,5/90,2**
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	**1,2/1,8**	**0,4/0,6**	**8,3/12,5**	**42,8/64,3**

МЕНЮ

День 3.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Омлет натуральный**	**100**	**120**	**8,8/10,5**	**16,9/20,3**	**1,7/2,0**	**195,3/234,4**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Масло сливочное	**5**	**7**	**0,04/0,05**	**3,6/5,0**	**0,06/0,09**	**28,3/39,6**
	Чай сладкий	**180**	**200**	**0,06/0,06**	**0,02/0,02**	**8,4/9,32**	**42,5/47,3**
2-ой завтрак	**Яблоко**	**100**	**100**	**0,4/0,4**	**0,4/0,4**	**9,8/9,8**	**44,0/44,0**
Обед	**Салат из свежей моркови**	**30**	**60**	**0,4/0,9**	**0,2/0,4**	**4,1/8,2**	**22,5/45,0**
	Суп гороховый	**150**	**200**	**4,3/5,7**	**0,4/0,5**	**12,1/16,1**	**86,4/115,2**
	Тефтели мясные	**60**	**80**	**9,5/12,7**	**8,9/11,9**	**3,7/4,9**	**133,2/177,6**
	Рис отварной	**100**	**150**	**2,4/3,6**	**3,5/5,3**	**24,4/36,6**	**193,8/290,7**
	Соус томатный						
	Компот из изюма	**150**	**200**	**0,3/0,4**	**0,02/0,02**	**20,8/27,7**	**84,8/113,0**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Запеканка творожная**	**120**	**150**	**21,0/26,3**	**14,4/18,0**	**20,5/22,7**	**296,4/370,5**
	Йогурт	**180**	**200**	**5,4/6,0**	**4,5/5,4**	**7,56/8,42**	**127,39/142,2**
	Молоко сгущенное	**20**	**25**	**1,4/1,75**	**1,58/1,9**	**1,9/2,3**	**27,0/33,7**
	Хлеб пшеничный	**20**	**25**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**

МЕНЮ
День 4.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	*Ж*	*У*	*Энергетическая ценность (ккал)*
Завтрак	**Каша молочная овсяная**	**150**	**200**	**4,99/6,66**	**8,25/11,0**	**16,98/22,6**	**162,3/216,4**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Сыр	**12**	**15**	**3,1/3,1**	**3,2/3,2**	**0/0**	**42,2/52,8**
	Кофейный напиток	**180**	**200**	**3,4/5,4**	**2,9/3,9**	**16,6/22,1**	**119,6/159,5**
2-ой завтрак	**Мандарины**	**68**	**68**	**0,13/0,13**	**0,5/0,5**	**5,1/5,1**	**25,8/25,8**
Обед	**Икра кабачковая**	**45**	**60**	**0,8/1,1**	**4,0/5,34**	**3,46/4,62**	**53,5/71,4**
	Суп картофельный на курином бульоне	**150**	**200**	**2,8/3,7**	**1,5/2,0**	**11,6/15,5**	**84,39/112,5**
	Капуста тушенная	**120**	**150**	**2,4/3,1**	**3,88/4,86**	**11,3/14,1**	**90,1/112,6**
	Биточки куриные	**70**	**70**	**13,21/13,21**	**14,19/14,19**	**2,45/2,45**	**190,0/190,0**
	Сок	**150**	**200**	**0,75/1,0**	**0/0**	**15,15/20,0**	**64,0/85,3**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Картофельное пюре**	**120**	**150**	**2,4/3,0**	**3,8/4,8**	**16,3/20,4**	**109,8/137,2**
	Биточки рыбные	**70**	**80**	**14,1/16,8**	**6,6/7,9**	**16,8/20,1**	**183,4/218,6**
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**
	Кисель	**150**	**200**	**0,33/0,44**	**0,015/0,02**	**20,8/27,7**	**84,75/113,0**

МЕНЮ
День 5.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Каша молочная рисовая**	**150**	**200**	**4,4/5,9**	**5,7/7,6**	**38,8/51,7**	**179,5/299,3**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Масло сливочное	**5**	**7**	**0,04/0,05**	**3,6/5,0**	**0,06/0,09**	**28,3/39,6**
	Какао	**150**	**200**	**4,2/5,6**	**3,7/4,9**	**18,9/25,2**	**135,9/181,2**
2-ой завтрак	**Яблоко**	**100**	**100**	**0,4/0,4**	**0,4/0,4**	**9,8/9,8**	**44,0/44,0**
Обед	**Огурец соленый**	**30**	**45**	**0,2/0,36**	**0,03/0,04**	**0,5/0,7**	**3,9/5,8**
	Борщ со сметаной	**150**	**200**	**1,7/2,2**	**3,57/4,76**	**8,2/10,94**	**71,5/95,4**
	Азу из отварного мяса	**50/40**	**60/45**	**15,7/18,8**	**18,4/22,0**	**2,2/2,6**	**237,0/284,4**
	Каша гречневая рассыпчатая	**100**	**150**	**5,7/8,5**	**4,8/7,2**	**27,4/41,1**	**180,3/270,5**
	Компот из шиповника	**150**	**200**	**0,51/0,7**	**0,2/0,3**	**17,7/22,8**	**82,7/110,3**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Оладьи**	**150**	**180**	**10,5/12,6**	**16,9/20,3**	**57,1/68,5**	**422,3/506,7**
	Повидло	**30**	**40**	**0,09/0,12**	**0,01/0,02**	**19,2/25,6**	**72,4/96,6**
	Ряженка	**180**	**200**	**5,22/5,8**	**4,5/5,4**	**7,46/8,4**	**91,2/101,3**
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**

МЕНЮ
День 6.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Каша молочная овсяная**	**150**	**200**	**4,99/6,66**	**8,25/11,0**	**16,98/22,6**	**162,3/216,4**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Масло сливочное	**5**	**7**	**0,04/0,05**	**3,6/5,0**	**0,06/0,09**	**28,3/39,6**
	Чай сладкий	**180**	**200**	**0,06/0,06**	**0,02/0,02**	**8,4/9,32**	**42,5/47,3**
2-ой завтрак	**Сок**	**150**	**150**	**0,75/0,75**	**0/0**	**15,15/15,15**	**64,0/64,0**
Обед	**Салат из квашенной капусты**	**35**	**60**	**0,4/0,9**	**1,3/2,7**	**2,1/4,2**	**22,5/45,0**
	Суп рыбный из консервов	**150**	**200**	**5,1/6,8**	**5,0/6,7**	**8,5/11,4**	**115,3/153,7**
	Печень тушеная в сметане	**60/20**	**80/30**	**11,0/14,1**	**4,4/5,7**	**1,7/2,2**	**87,9/113,0**
	Картофельное пюре	**120**	**150**	**2,4/3,0**	**3,8/4,8**	**16,3/20,4**	**109,8/137,2**
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**	**0,33/0,44**	**0,015/0,02**	**20,8/27,7**	**84,75/113,0**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Макароны отварные с сахаром**	**120/10**	**150/20**	**7,4/9,2**	**8,0/10,0**	**18,1/22,7**	**190,3/237,9**
	Кисель	**150**	**200**	**0,33/0,44**	**0,015/0,02**	**20,8/27,7**	**84,75/113,0**
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**

МЕНЮ
День 7.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Каша молочная пшенная**	**150**	**200**	**5,07/6,72**	**7,82/10,4**	**19,4/25,86**	**168,71/224,94**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Сыр	**12**	**15**	**3,1/3,1**	**3,2/3,2**	**0/0**	**42,2/52,8**
	Кофейный напиток	**180**	**200**	**3,4/5,4**	**2,9/3,9**	**16,6/22,1**	**119,6/159,5**
2-ой завтрак	**Бананы**	**90**	**95**	**1,3/**	**0,38/**	**18,9/**	
Обед	**Огурец свежий**	**30**	**50**	**0,2/0,4**	**0,03/0,05**	**0,7/0,2**	**4,2/7,0**
	Суп овощной на курином бульоне	**150**	**200**	**2,6/3,4**	**1,0/1,3**	**6,3/8,4**	**45,9/61,2**
	Плов с курицей	**160**	**200**	**12,9/16,2**	**13,0/16,3**	**27,3/34,2**	**280,8/351,0**
	Компот из свежих фруктов	**150**	**200**	**0,18/0,24**	**0,1/0,2**	**20,8/27,8**	**85,2/113,6**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Икра кабачковая**	**45**	**60**	**0,8/1,1**	**4,0/5,34**	**3,46/4,62**	**53,5/71,4**
	Биточки рыбные	**70**	**80**	**14,1/16,8**	**6,6/7,9**	**16,8/20,1**	**183,4/218,6**
	Чай сладкий	**150**	**200**	**0,05/0,06**	**0,02/0,02**	**6,99/9,32**	**35,5/47,3**
	Пряник	**20**	**30**	**1,2/1,4**	**0,9/1,4**	**15,0/22,5**	**73,2/109,8**
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**

МЕНЮ
День 8.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	*Ж*	*У*	*Энергетическая ценность (ккал)*
Завтрак	**Каша молочная манная**	**150**	**200**	**4,7/6,23**	**6,7/8,9**	**19,3/25,67**	**154,7/206,3**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Масло сливочное	**5**	**7**	**0,04/0,05**	**3,6/5,0**	**0,06/0,09**	**28,3/39,6**
	Чай с молоком	**180**	**200**	**2,65/3,54**	**2,32/3,1**	**11,3/15,1**	**76,9/102,6**
2-ой завтрак	**Сок**	**150**	**150**	**0,75/0,75**	**0/0**	**15,15/15,15**	**64,0/64,0**
Обед	**Огурец соленый**	**30**	**45**	**0,2/0,36**	**0,03/0,04**	**0,5/0,7**	**3,9/5,8**
	Суп фасолевый на мясном бульоне	**150**	**200**	**4,6/6,1**	**2,6/3,5**	**16,3/21,7**	**106,2/141,6**
	Картофель тушенный по-домашнему с мясом	**180**	**200**	**22,0/24,4**	**15,6/17,3**	**19,5/21,7**	**250,9/278,8**
	Компот из изюма	**150**	**200**	**0,3/0,4**	**0,02/0,02**	**20,8/27,7**	**84,8/113,0**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Яйцо отварное(ясли)**	**40**		**5,0**	**4,6**	**0,28**	**63,0**
	Сосиска отварная(сад)	**70**		**7,7**	**16,7**	**0,28**	**182,0**
	Капуста тушеная	**100**	**120**	**1,9/2,4**	**3,7/3,8**	**9,4/11,3**	**79,0/90,1**
	Чай сладкий	**150**	**200**	**0,05/0,06**	**0,02/0,02**	**6,99/9,32**	**35,5/47,3**
	Плюшка	**75**	**85**	**5,8/6,5**	**3,5/4,0**	**39,2/44,4**	**211,5/239,7**
	Хлеб ржаной	**20**	**25**	**1,2/1,5**	**0,2/0,25**	**8,8/11,0**	**37,8/47,2**

МЕНЮ
День 9.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Каша молочная рисовая**	**150**	**200**	**4,4/5,9**	**5,7/7,6**	**38,8/51,7**	**179,5/299,3**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Сыр	**12**	**15**	**3,1/3,1**	**3,2/3,2**	**0/0**	**42,2/52,8**
	Кофейный напиток	**180**	**200**	**3,4/5,4**	**2,9/3,9**	**16,6/22,1**	**119,6/159,5**
2-ой завтрак	**Бананы**	**90**	**95**	**1,3/1,4**	**0,38/0,4**	**18,9/19,9**	**85,5/90,2**
Обед	**Помидор свежий**	**40**	**50**	**0,44/0,55**	**0,08/0,1**	**1,5/1,9**	**39,6/49,5**
	Суп с крупой на курином бульоне	**150**	**200**	**1,5/2,0**	**1,6/2,2**	**10,2/13,6**	**81,9/109,2**
	Суфле из отварной курицы	**70**	**80**	**11,5/13,1**	**12,1/13,8**	**2,1/2,4**	**163,3/186,6**
	Макароны отварные	**120**	**150**	**3,84/5,76**	**0,55/0,82**	**20,76/31,14**	**103,4/155,1**
	Компот из свежих фруктов	**150**	**200**	**0,18/0,24**	**0,1/0,2**	**20,8/27,8**	**85,2/113,6**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Сырники**	**120**	**150**	**22,4/28,0**	**15,2/19,0**	**13,7/17,1**	**280,8/351,0**
	Сгущенное молоко	**20**	**25**	**1,4/1,75**	**1,58/1,9**	**1,9/2,3**	**27,0/33,7**
	Ряженка	**180**	**200**	**5,22/5,8**	**4,5/5,4**	**7,46/8,4**	**91,2/101,3**
	Хлеб пшеничный	**20**	**25**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**

МЕНЮ
День 10.

	Наименование блюда	*Выход блюда*		*Пищевые вещества (г.)*			
				Б	***Ж***	***У***	***Энергетическая ценность (ккал)***
Завтрак	**Каша молочная манная**	**150**	**200**	**4,7/6,23**	**6,7/8,9**	**19,3/25,67**	**154,7/206,3**
	Хлеб пшеничный	**30**	**35**	**1,8/2,1**	**0,6/0,7**	**12,5/14,6**	**64,3/75,0**
	Масло сливочное	**5**	**7**	**0,04/0,05**	**3,6/5,0**	**0,06/0,09**	**28,3/39,6**
	Какао	**150**	**200**	**4,2/5,6**	**3,7/4,9**	**18,9/25,2**	**135,9/181,2**
2-ой завтрак	**Мандарины**	**68**	**68**	**0,13/0,13**	**0,5/0,5**	**5,1/5,1**	**25,8/25,8**
Обед	**Огурец свежий**	**30**	**50**	**0,2/0,4**	**0,03/0,05**	**0,7/0,2**	**4,2/7,0**
	Щи со сметаной	**150**	**200**	**1,1/1,4**	**2,9/3,9**	**5,1/6,8**	**50,85/67,8**
	Биточки рыбные	**60**	**80**	**6,68/8,02**	**2,35/2,82**	**4,99/5,99**	**67,50/81,00**
	Картофельное пюре	**120**	**150**	**2,4/3,0**	**3,8/4,8**	**16,3/20,4**	**109,8/137,2**
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**	**0,33/0,44**	**0,015/0,02**	**20,8/27,7**	**84,75/113,0**
	Хлеб ржаной	**30**	**37**	**1,8/2,2**	**0,3/0,37**	**13,2/16,4**	**56,7/69,9**
Полдник	**Винегрет**	**120**	**150**	**1,6/2,0**	**7,3/9,2**	**9,2/11,5**	**109,9/137,4**
	Сельдь с луком	**40**	**45**	**4,9/5,5**	**4,8/5,4**	**0,8/0,9**	**66,3/74,6**
	Чай с лимоном	**150**	**200**	**0,1/0,14**	**0,02/0,02**	**8,5/11,3**	**39,2/5,23**
	Булка сдобная	**75**	**85**	**5,9/6,7**	**6,0/6,9**	**40,8/46,3**	**241,5/273,7**
	Хлеб пшеничный	**20**	**25**	**1,2/1,5**	**0,4/0,5**	**8,3/10,4**	**42,8/53,6**