

3-й день

гудыш (говядина)	80	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,2036	1149,204	
			морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60							
			лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49							
			масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,007	4,57	6,53	6,53							
			томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00	40,00								
			мука пшеничная 1 сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,005	1,04	1,24	1,24								
			соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
			масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26								
			гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	14,30	21,16	21,16								
			соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
			творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15								
Сухое молоко	200	200	200	Чай	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	144,00	144,00	144,00			
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	30,6
				4-й день																
				белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82						
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44						
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44							
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00						
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82						
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19							
				хлеб ржаной-пшеничный	20	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
				хлеб ржаной-пшеничный	20	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	17,531	194,97	197,09	315,55	350,94	354,76
				Итого																
								670,57	844,01	846,13	1207,03	1519,22	1523,04							

				4-й день																
				белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82						
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,031	0,01	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44						
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80						
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53						
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00						
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19						
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,53	3,28	3,28						
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	0,045	9,36	11,46	11,46						
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06						
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82						
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19							
				хлеб ржаной-пшеничный	20	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	8,50	14,88	17,00	15,30	26,78	30,60
				хлеб ржаной-пшеничный	20	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	17,531	194,97	197,09	315,55	350,94	354,76
				Итого																
								670,57	844,01	846,13	1207,03	1519,22	1523,04							

Амстердам

II неделя

	1-й день										2-й день										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Каша молочная "Дружка" со сливочным маслом	150	200	200								365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	
				крупа пшенично							607,00	0,008	0,015	0,008	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015
				крупа рисовая							468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	0,103	0,103	0,103	0,103
				молоко 2,5%							437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015
				сахар							3652,00	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55								64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное							3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				сыр							5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				хлеб							425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	0,035	0,040	0,035	0,040
				чай высшего сорта							4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай с сахаром	200,5	200,5	200,5								437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
	100	100	100								696,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
салат из моркови с сыром	60	100	100								240,00	0,065	0,108	0,108	0,052	0,086	0,086	0,086	0,086	0,086	0,086
				морковь							5189,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004
жаркое по-домашнему	200	200	200								653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				курица (бедренная и безпоявая кость с прилегающей к ней мякотью)							1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109
				масло растительное							653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				картофель							191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080
				морковь							240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018
				лук репчатый							149,00	0,012	0,012	0,012	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная							64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				экстракт плодовой или яблочный							1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003
				сахар							437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				квашеный картофель							2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40								425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,035	0,040	0,035	0,040
				хлеб ржаной/пшеничный							347,49	8,50	14,88	17,00	347,49	370,03	372,81	625,48	666,05	671,05	

5-й день

Группа (товарная)	80	100	100	говядина (мопачоно-грудная часть)	2711.00	0.162	0.216	0.216	0.119	0.159	0.159	0.112	0.012	439.18	585.58	585.58							
					морковь	0.010	0.015	0.015	0.008	0.012	0.012	2.40	3.60	3.60									
				лук репчатый	149.00	0.007	0.01	0.01	0.006	0.008	0.008	0.008	1.04	1.49	1.49								
				масло растительное	653.00	0.007	0.01	0.01	0.007	0.01	0.01	0.01	4.57	6.53	6.53								
				томатная паста	2000.00	0.015	0.02	0.02	0.015	0.02	0.02	0.02	30.00	40.00	40.00								
				мука пшеничная I сорт	207.00	0.005	0.006	0.006	0.005	0.006	0.006	1.04	1.24	1.24									
				соль йодированная	64.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.06	0.06	0.06									
				масло сливочное	3652.00	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	0.005	18.26	18.26	18.26									
				гречка	298.00	0.048	0.071	0.071	0.062	0.062	0.071	14.30	21.16	21.16									
				соль йодированная	64.00	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.06	0.06	0.06									
				творог	1423.00	0.050	0.050	0.050	0.050	0.050	0.050	71.15	71.15	71.15									
				сок	400.00	0.200	0.200	0.200	0.200	0.200	0.200	80.00	80.00	80.00									
				хлеб ржаной-пшеничный	425.00	0.020	0.035	0.040	0.020	0.035	0.040	8.50	14.88	17.00									
												670.57	844.01	846.13	1207.03	1519.22	1523.04						

1149,304
1149,3036
860,931
58,73
71,07
71,07
128,07
128,07
144,00
144,00
15,3
26,775
30,6

Меню

III неделя

		1-й день																					
Каши молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200	крупа пшеничная	365,00	0,03	0,035	0,040	0,03	0,076	0,088	0,100	0,088	0,100	10,95	12,78	14,60	85,29	94,91	104,54	153,52	170,84	188,17
				молоко 2,5%	468,00	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	0,088	0,100	35,57	41,18	46,80							
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55	масло сливочное	437,00	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	0,01	0,015	2,19	4,37	6,56	73,09	77,34	79,47	131,56	139,21	143,04	
				сыр колдованная	3652,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
Яблоки	100	100	100	масло сливочное	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,01	36,52	36,52	36,52	15,00	15,00	15,00	27,00	27,00	27,00
				сыр	3652,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30	
				молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83									
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	190,21	204,09	215,84	347,38	367,36	388,51		

		2-й день																				
салат из свежих овощей с мясом	60	100	100	свежая капуста	280,00	0,066	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60	39,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48
				мясо растительное	3500,00	0,006	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00							
плов из птицы	200	200	200	крупа (бездрожжевая и берушая кость с прилегающей к ней мякотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	269,97	269,97	269,97	485,95	485,95	485,95	
				масло растительное	653,00	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043	0,043	28,08	28,08	28,08								
Кисель плодово-ягодный	200	200	200	крупа рисовая	607,00	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	0,013	7,89	7,89	7,89	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37	
				морковь	240,00	0,016	0,016	0,016	0,013	0,013	0,013	3,84	3,84	3,84								
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	длук реччатый	149,00	0,013	0,013	0,013	0,010	0,010	0,010	0,010	1,94	1,94	1,94	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	720,57	724,39
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
				экстракт плодовой или ягодный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37	
				сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	720,57	724,39
				красный картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	720,57	724,39
				хлеб ржаной/пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,040	8,50	14,88	17,00	364,82	400,32	407,44	656,68	720,57	724,39	

3-й день

		3-й день																				
Гуляш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3036	1149,304	
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60								
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150	длук реччатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	0,008	1,04	1,49	1,49	32,63	39,48	39,48	58,73	71,07	71,07	
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,01	0,007	0,01	4,57	6,53	6,53								
Чай с сахаром	200	200	200	томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,02	0,015	0,02	0,02	30,00	40,00	40,00	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07	
				мука пшеничная I сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24	1,24								
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	720,57	724,39
				масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26								
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,048	0,071	0,071	0,071	21,16	21,16	21,16	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07	
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	720,57	724,39
				творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	71,15	128,07	128,07	128,07	
				чай с сахаром	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,775	720,57	724,39
				хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,040	8,50	14,88	17,00	670,57	844,01	846,13	1207,03	1519,22	1523,04	

салат из белокочанной капусты, морковь	60	100	100	белокочанная капуста	140,00	0,044	0,06	0,06	0,035	0,050	0,050	6,16	8,82	8,82	21,02	31,09	31,09	37,8342	55,96	55,96
				морковь	240,00	0,011	0,031	0,01	0,03	0,03	2,64	7,44	7,44							
				укроп	2600,00	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004	7,80	7,80	7,80							
				сахар	437,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,44	0,44	0,44								
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
уча из горбуши	200/25	250/25	250/25	масло растительное	653,00	0,006	0,01	0,01	0,006	0,01	0,01	3,92	6,53	6,53	138,78	141,99	141,99	249,8058	255,59	255,59
				горбуша	2500,00	0,050	0,050	0,031	0,031	0,031	125,00	125,00	125,00							
				крупа пшено	365,00	0,005	0,006	0,006	0,006	0,006	1,83	2,19	2,19							
				лук репчатый	149,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	2,53	3,28	3,28							
				картофель	191,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	9,36	11,46	11,46							
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82							
чай с лимонном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	молоко 2,5%	468,00	0,021	0,021	0,021	0,02	0,02	0,02	9,83	9,83	9,83	16,84	16,84	16,84	30,30	30,30	30,30
				сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19							
				хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	8,50	14,88	17,00							
				Мед																
				4-й день																
				5-й день																
				повалдина (копченное мясо)																

блинчики масные(духовые)соус красный основной	80/20	100/20	100/20	хлеб пшеничный из муки 1 сорта	2711,00	0,076	0,101	0,101	0,056	0,074	0,074	206,04	273,81	273,81	251,64	328,93	328,93	452,95	592,08	592,08
				лук репчатый	149,00	0,032	0,042	0,027	0,036	0,036	4,77	6,26	6,26							
				молоко 2,5%	468,00	0,017	0,024	0,024	0,017	0,024	7,96	11,23	11,23							
				сухари	1200,00	0,008	0,010	0,008	0,010	0,010	9,60	12,00	12,00							
				масло растительное	653,00	0,005	0,006	0,006	0,006	0,006	3,27	3,92	3,92							
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				соус красный основной	700,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	14,00	14,00	14,00							
				картофель	191,00	0,117	0,180	0,088	0,135	0,135	22,35	16,81	34,38							
				молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,024	0,023	0,023	7,49	7,02	11,23							
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,004	0,002	0,004	0,004	7,30	7,30	14,61							
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52							
				мука пшеничная вс (на подпыл)	539,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	17,79	21,56	21,56							
				мука пшеничная вс	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08							
				сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31							
				масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30							
				яйцо 1 категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82							
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69							
				творог	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84							
				ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80							
				яйцо 1 категории(для смазки)	412,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,41	0,41	0,41							
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	2000,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40,00	40,00	40,00	51,24	51,24	51,24	92,23	92,23	92,23
				сахар	437,00	0,02	0,020	0,02	0,020	0,02	8,74	8,74	8,74							
				кислота лимонная	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50							
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	8,50	14,88	17,00	461,22	542,65	573,87	830,19	976,78	1032,96	
				хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	8,50	14,88	17,00							

Грдулаш (говядина)	80	100	100	говядина (лопаточно-грудная часть)																	
				морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,008	0,012	0,012	2,40	3,60	3,60							
				лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,2036	1149,204		
				масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,007	0,01	0,01	4,57	6,53	6,53							
				томатная паста	2000,00	0,015	0,02	0,02	0,015	0,02	30,00	40,00	40,00								
				мука пшеничная 1 сорт	207,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	1,04	1,24	1,24								
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
				масло сливочное	3652,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	18,26	18,26	18,26								
				гречка	298,00	0,048	0,071	0,071	0,062	0,062	14,30	21,16	21,16								
				соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06								
				творог	1423,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	71,15	71,15	71,15								
				сок	400,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	80,00	80,00	80,00								
				хлеб ржаной-пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	8,50	14,88	17,00								
														670,57	844,01	846,13	1207,03	1519,22	1523,04		
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150																		
свёкла-творог	50	50	50																		
сок	200	200	200																		
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40																		