

1. Хоолны давс	2. Шахмал шөл	3. Буурцагны цуу	4. Олив	5. Пармезан бяслаг
				
1 ц/х 2300 мг		1 ц/х 1005 мг	10 ш 420 мг	
6. Хиам	7. Борцолсон үхрийн мах	8. Векон	9. Саями	10. Даршилсан өргөст хэмх
				
	1 хэрчим 590 мг	1 хэрчим 194 мг		1 хэрчим 320 мг
1.6.2 дүгээр зураг. Натри ихтэй 10 хүнс				