

**САД ЛЕТО**

Выход (г)	Наименование блюда
<u><b>Завтрак</b></u>	
30	<b>Бутерброд с маслом (20/10) *</b> <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный</i>
140	<b>Омлет с сыром (150) *</b> <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сыр российский 50 % жир, Яйцо</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком(200) *</b> <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>
50	<b>Помидор свежий(50) *</b> <i>Помидоры</i>
420	<b>Итого за Завтрак</b>
<u><b>Завтрак 2</b></u>	
100	<b>Яблоки (100) *</b> <i>Яблоки свежие</i>
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>
<u><b>Обед</b></u>	
30	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Хлеб ржаной</i>
80	<b>Птица отварная (70) *</b> <i>Курица, Лук репчатый</i>
40	<b>Хлеб пшеничный *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>
130	<b>Каша гречневая с маслом *</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 72,5 % жир</i>
180	<b>Напиток из плодов шиповника *</b> <i>Сахар, Шиповник сухой</i>
200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем(200) *</b> <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Чеснок</i>
55	<b>Огурцы свежие(50) *</b> <i>Огурцы</i>
715	<b>Итого за Обед</b>
<u><b>Полдник</b></u>	
186	<b>Кефир (180) *</b> <i>Кефир 2,5 % жир</i>
60	<b>Плюшка *</b> <i>Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо</i>
246	<b>Итого за Полдник</b>
<u><b>Ужин</b></u>	
20	<b>Хлеб ржаной 20(20) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>
20	<b>Хлеб пшеничный (20) **</b> <i>Хлеб пшеничный</i>
200	<b>Чай с сахаром (200)</b> <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>
200	<b>Рагу из овощей (200) *</b> <i>Кабачки, Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре</i>
440	<b>Итого за Ужин</b>
1 921	<b>Итого за день</b>

**ЯСЛИ ЛЕТО**

Выход (г)	Наименование блюда
<u><b>Завтрак</b></u>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком (180) *</b> <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>
120	<b>Омлет с сыром(145) *</b> <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сыр российский 50 % жир, Яйцо</i>
25	<b>Бутерброд с маслом *</b> <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный</i>
30	<b>Помидор свежий(30) *</b> <i>Помидоры</i>
355	<b>Итого за Завтрак</b>
<u><b>Завтрак 2</b></u>	
95	<b>Яблоки *</b> <i>Яблоки свежие</i>
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>
<u><b>Обед</b></u>	
50	<b>Птица отварная *</b> <i>Курица, Лук репчатый</i>
120	<b>Каша гречневая с маслом*</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное 72,5 % жир</i>
20	<b>Хлеб пшеничный (20) **</b> <i>Хлеб пшеничный</i>
20	<b>Хлеб ржаной *</b> <i>Хлеб ржаной</i>
180	<b>Напиток из плодов шиповника *</b> <i>Сахар, Шиповник сухой</i>
180	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем(200) *</b> <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Чеснок</i>
40	<b>Огурцы свежие(30) *</b> <i>Огурцы</i>
610	<b>Итого за Обед</b>
<u><b>Полдник</b></u>	
150	<b>Кефир (150) *</b> <i>Кефир 2,5 % жир</i>
60	<b>Плюшка(60) *</b> <i>Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо</i>
210	<b>Итого за Полдник</b>
<u><b>Ужин</b></u>	
20	<b>Хлеб пшеничный (20) **</b> <i>Хлеб пшеничный</i>
20	<b>Хлеб ржаной 20(20) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>
180	<b>Чай с сахаром (180) **</b> <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>
180	<b>Рагу из овощей *</b> <i>Кабачки, Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная</i>
400	<b>Итого за Ужин</b>
1 670	<b>Итого за день</b>