

САД ЛЕТО

Выход (г)	Наименование блюда
<u>Завтрак</u>	
30	Бутерброд с маслом (20/10) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный</i>
200	Чай с молоком(190) * <i>Молоко 2,5 % жир, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>
12	Сыр (порциями) (6) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>
200	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")(180) * <i>Крупа овсяная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>
442	Итого за Завтрак
<u>Завтрак 2</u>	
108	Кефир (100) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>
108	Итого за Завтрак 2
<u>Обед</u>	
40	Хлеб пшеничный (40) * <i>Хлеб пшеничный</i>
30	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>
80	Гуляши из отварного мяса * <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре</i>
140	Макароньы отварные* <i>Макароньы, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир</i>
200	Суп "Ессентуки" (200) * <i>Горошек зеленый конс., Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Чеснок, Яйцо</i>
53	Огурцы свежие(50) * <i>Огурцы</i>
200	Напиток яблочный * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>
743	Итого за Обед
<u>Полдник</u>	
193	Напиток из груши дички(180) * <i>Напиток из груши-дички</i>
100	Яблоки (100) <i>Яблоки свежие</i>
50	Вафли (60) <i>Вафли</i>
343	Итого за Полдник
<u>Ужин</u>	
20	Хлеб ржаной 20(20) * <i>Хлеб ржаной</i>
20	Хлеб пшеничный * <i>Хлеб пшеничный</i>
200	Напиток лимонный (200) * <i>Лимоны, Сахар</i>
130	Икра свекольная(150) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сахар, Свекла, Томатное пюре</i>
80	Тефтели рыбные(80) * <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Минтай (филе), Мука пшеничная, Яйцо</i>
450	Итого за Ужин
2 086	Итого за день

ЯСЛИ ЛЕТО

Выход (г)	Наименование блюда
<u>Завтрак</u>	
25	Бутерброд с маслом * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный</i>
180	Чай с молоком (180*)* <i>Молоко 2,5 % жир, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>
8	Сыр (порциями) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>
160	Каша жидкая овсяная ("Геркулес")(150) * <i>Крупа овсяная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>
373	Итого за Завтрак
<u>Завтрак 2</u>	
100	Кефир (100) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>
100	Итого за Завтрак 2
<u>Обед</u>	
20	Хлеб ржаной 20(20) * <i>Хлеб ржаной</i>
20	Хлеб пшеничный (20) ** <i>Хлеб пшеничный</i>
120	Макаронные изделия отварные(120) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир</i>
60	Гуляш из отварного мяса(70/60) * <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная</i>
40	Огурцы свежие(30) * <i>Огурцы</i>
200	Суп "Ессентуки" (200) * <i>Горошек зеленый конс., Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Чеснок, Яйцо</i>
200	Напиток яблочный * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>
660	Итого за Обед
<u>Полдник</u>	
157	Сок фруктовый (150) <i>Сок яблочный</i>
95	Яблоки * <i>Яблоки свежие</i>
20	Вафли <i>Вафли</i>
272	Итого за Полдник
<u>Ужин</u>	
20	Хлеб ржаной 20(20) * <i>Хлеб ржаной</i>
20	Хлеб пшеничный (20) ** <i>Хлеб пшеничный</i>
120	Икра свекольная(120) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Свекла</i>
180	Напиток лимонный (180*)* <i>Лимоны, Сахар</i>
60	Тефтели рыбные(60) * <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Минтай (филе), Морковь, Мука пшеничная, Яйцо</i>
400	Итого за Ужин
1 805	Итого за день