

САД ЛЕТО

Выход (г)	Наименование блюда
<u>Завтрак</u>	
30	Бутерброд с маслом (20/10) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный</i>
6	Сыр (порциями) (6) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>
200	суп молочный геркулес(200) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар</i>
200	Какао с молоком * <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>
436	Итого за Завтрак
<u>Завтрак 2</u>	
100	Кефир <i>Кефир 2,5 % жир</i>
100	Итого за Завтрак 2
<u>Обед</u>	
35	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>
200	Запеканка картофельная с мясом(160) * <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь</i>
42	Хлеб пшеничный (40) * <i>Хлеб пшеничный</i>
200	Суп-харчо(200) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Укроп, Чеснок</i>
52	Огурцы свежие(50) * <i>Огурцы</i>
180	Компот из свежих яблок*(150) <i>Сахар, Яблоки свежие</i>
709	Итого за Обед
<u>Полдник</u>	
100	Яблоки (100) * <i>Яблоки свежие</i>
180	Сок фруктовый <i>Сок яблочный</i>
30	Печенье * <i>Печенье</i>
310	Итого за Полдник
<u>Ужин</u>	
20	Хлеб ржаной 20(20) * <i>Хлеб ржаной</i>
20	Хлеб пшеничный * <i>Хлеб пшеничный</i>
200	Чай с лимоном (200) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>
130	Соте из кабачков(130) * <i>Кабачки, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатное пюре</i>
80	Рыба "Духовая"(102) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Минтай, Морковь</i>
450	Итого за Ужин
2 005	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>
4	Сыр (порциями) * <i>Сыр российский 50 % жир</i>
180	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар</i>
180	Какао с молоком (150) * <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>
389	Итого за Завтрак
<u>Завтрак 2</u>	
100	Кефир (100) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>
100	Итого за Завтрак 2
<u>Обед</u>	
180	Запеканка картофельная с мясом(160) * <i>Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь</i>
20	Хлеб пшеничный (20) ** <i>Хлеб пшеничный</i>
20	Хлеб ржаной * <i>Хлеб ржаной</i>
180	Суп-харчо <i>Зелень петрушки, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Чеснок</i>
180	Компот из свежих яблок*(150) <i>Сахар, Яблоки свежие</i>
40	Огурцы свежие(30) * <i>Огурцы</i>
620	Итого за Обед
<u>Полдник</u>	
30	Печенье * <i>Печенье</i>
150	Сок фруктовый (150) <i>Сок яблочный</i>
95	Яблоки * <i>Яблоки свежие</i>
275	Итого за Полдник
<u>Ужин</u>	
20	Хлеб пшеничный (20) ** <i>Хлеб пшеничный</i>
20	Хлеб ржаной 20(20) * <i>Хлеб ржаной</i>
180	Чай с лимоном * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>
120	Соте из кабачков(120) * <i>Кабачки, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь</i>
60	Рыба "Духовая"(90) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Минтай, Морковь</i>
400	Итого за Ужин
1 784	Итого за день